

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**KAYGI DÜZEYLERİ İLE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİ VE KARAR VERME STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yağmur ATLI

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

EYLÜL 2022

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**KAYGI DÜZEYLERİ İLE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİ VE KARAR VERME STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Yağmur ATLI
(191287050)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sibel MERCAN

EYLÜL 2022



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (191287050) numaralı öğrencisi Yağmur ATLI'nın "Kaygı Düzeyleri İle Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 21.09.2022 tarihli kararıyla oluşturulan jüri tarafından *Oy Birliği* ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

- 1) **Tez Danışmanı:** Prof. Dr. Fatma Sibel MERCAN
- 2) **Jüri Üyesi:** Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN
- 3) **Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Kaygı Düzeyleri İle Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (21/09/2022).

Yağmur ATLI



ÖNSÖZ

Kaygı, yaşadığımız yüzyılda pek çok faktör nedeniyle en sık yaşanan problemlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylesine sık karşılaşılan bir sorunun bilişsel duygu düzenleme ve karar verme stratejileri gibi bireyin yaşamında büyük öneme sahip unsurlarla ilişkili olarak incelenmesi büyük bir önem taşımaktadır. Bu önem, kaygının bilişsel duygu düzenleme ve karar verme stratejileriyle ilişkisini ele almaya yönlendirmiştir.

Çalışmamın başlangıç aşamasından sonuçlanmasına kadar değerli önerileriyle bana yol gösteren, eğitim sürecimde iyi bir terapist ve psikolog olma yolunda yolumu aydınlatan, hayatımda iz bırakan tez danışmanım ve çok değerli hocam Prof. Dr. Fatma Sibel Mercan'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca her zaman, her anımda koşulsuz yanımda olan, benden bir an olsun desteğini esirgemeyen, her kararımda arkamda duran, her dileğimi gerçek kılan, bugünlere gelirken en büyük şansım olan aileme; babam Mehmet Atlı, annem Füsun Atlı, kardeşim Damla Atlı'ya sonsuz teşekkür ederim.

Eylül 2022

Yağmur ATLI

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	x
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 Giriş	1
1.2 Araştırmanın Amacı	2
1.3 Araştırmanın Önemi	3
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1 Kaygı (Anksiyete)	6
2.1.1 Kaygının tanımı	6
2.1.2 Kaygının türleri	8
2.1.3 Kaygıyı etkileyen faktörler	9
2.2 Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	10
2.2.1 Duygu düzenleme kavramı	10
2.2.2 Bilişsel duygu düzenleme	15
2.3 Karar Verme Stilleri	19
2.3.1 Karar verme kavramı	19
2.3.2 Normatif – rasyonel karar verme	20
2.3.3 Betimsel karar verme	20
2.3.3.1 Olasılık teorisi	21
2.3.3.2 Pişmanlık teorisi	26
2.3.3.3 Sosyal karar teorisi	28
2.3.3.4 Sağlık inanç modeli	29
2.3.4 Rasyonel ve betimsel karar verme	31
2.3.4.1 Çatışma teorisi	31
2.3.4.2 Kısıtlamalar modeli	46
2.3.4.3 Gelişimsel karar verme: öz düzenleme modeli	48
3. GEREÇ VE YÖNTEM	53
3.1 Araştırma Modeli	53
3.2 Evren ve Örneklem	53
3.3 Veri Toplama Araçları	53
3.4 Verilerin Analizi	54
4. BULGULAR	55
4.1 Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular	55
4.2 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular	61
4.3 Sosyodemografik Bilgiler ve Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	67
5. TARTIŞMA	72

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
6.1 Sonuçlar.....	77
6.2 Öneriler.....	78
KAYNAKLAR	80
EKLER.....	90
ÖZGEÇMİŞ.....	101



KISALTMALAR

H.	: Hipotez
HF	: Hipokampal Fonksiyon
SİH	: Somatik İşaret Hipotezi
SPSS	: Statistical Program for Social Sciences
STAI	: Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
Vd.	: ve diğerleri
vmPFC	: Ventromedial Prefrontal Korteks
YAB	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1: Çatışma Teorisine Göre Karar Verme Modelinde Beş Başa Çıkma Stilinin Karar Süreci Davranışsal Özellikleri.....	44
Çizelge 2.2: Çatışma Teorisinde Karar Verme Modelinin Çatışma-Stres İle İlişkili Davranışsal Sonuçları.....	45
Çizelge 2.3: Öz Düzenleme Modeline Göre Karar Verme Sürecinde Adımlar	51
Çizelge 4.1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları	55
Çizelge 4.2: Katılımcıların Yaşlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları.....	55
Çizelge 4.3: Katılımcıların Doğdukları İllere Yönelik Frekans Analizi Sonuçları ...	56
Çizelge 4.4: Katılımcıların Yaşadıkları İllere Yönelik Frekans Analizi Sonuçları ...	56
Çizelge 4.5: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları	57
Çizelge 4.6: Katılımcıların Öğrencilik Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları.....	57
Çizelge 4.7: Katılımcıların Medeni Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları	57
Çizelge 4.8: Katılımcıların Çalışma Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları	58
Çizelge 4.9: Katılımcıların Yaşama Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları	58
Çizelge 4.10: Katılımcıların Gelir Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları	58
Çizelge 4.11: Katılımcıların Kardeş Sayılarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları	59
Çizelge 4.12: Katılımcıların Çocuk Sayılarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları .	59
Çizelge 4.13: Katılımcıların Alkol Kullanımlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları.....	60
Çizelge 4.14: Katılımcıların Sigara Kullanımlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları.....	60
Çizelge 4.15: Katılımcıların Kronik Hastalık Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları.....	60
Çizelge 4.16: Katılımcıların Psikolojik veya Psikiyatrik Tedavi Alma Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları	61
Çizelge 4.17: Katılımcıların Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları.....	61
Çizelge 4.18: Karar Verme Stilleri Ölçeğine Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları ...	62
Çizelge 4.19: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları.....	62
Çizelge 4.20: Kaygı Düzeylerine Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları.....	63
Çizelge 4.21: Katılımcıların Kaygı Düzeylerine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları	63
Çizelge 4.22: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	64

Çizelge 4.23: Karar Verme Stilleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	64
Çizelge 4.24: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları ...	65
Çizelge 4.25: Araştırma Değişkenleri ve Cinsiyet Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	67
Çizelge 4.26: Araştırma Değişkenleri ve Yaş Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	68
Çizelge 4.27: Araştırma Değişkenleri ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	68
Çizelge 4.28: Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	69
Çizelge 4.29: Araştırma Değişkenleri ve Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	70
Çizelge 4.30: Araştırma Değişkenleri ve Gelir Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	70
Çizelge 4.31: Araştırma Değişkenleri ve Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları ...	71

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1: Karar Verme Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin İlişkileri	4
Şekil 1.2: Kaygı Arttığında Bilişsel Karar Verme Stillерinin Değişimi	4
Şekil 1.3: Kaygı Arttığında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Değişimi	5
Şekil 2.1: Olasılık Teorisinde Hipotetik Bir Değer Göstergesi	22
Şekil 2.2: Olasılık Teorisine Göre Hipotetik Karar Ağırlığı	23
Şekil 2.3: Olasılık Teorisine Göre Karar Verme Basamaklarını Özetleyen Akış Şeması	25
Şekil 2.4: Seçilmeyen Seçenek ve Seçilen Seçenek Sonuçlarının Farkı	27
Şekil 2.5: Acil Durumlar ve Stres Halinde Karar Verme Stilleri	33
Şekil 2.6: Kuramın Önemli Kararlara Uygulanması	39
Şekil 2.7: Öz Düzenleme Modeli.....	49

KAYGI DÜZEYLERİ İLE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE KARAR VERME STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmada, kaygı düzeyleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, Türkiye’de yaşayan 20-60 yaş arasındaki bireylerden veri toplanmıştır. Örneklem, 387 kişiden oluşmaktadır. Sosyo-demografik Bilgi Formu, katılımcıların kişisel özelliklerinin elde edilmesi için kullanılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin belirlenmesi için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile veri toplanmıştır. Karar verme stilleri, Melbourne Karar Verme Ölçeği ile belirlenmiştir. Kaygı düzeyleri ise Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği aracılığıyla saptanmıştır. Kaygı düzeyi arttığında kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım, diğerlerini suçlama stratejilerinin kullanımı artmakta; pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır. Kaygı arttığında erteleyici karar verme, panik karar verme ve kaçınan karar verme stili artış göstermektedir. Karar vermede özsaygı arttığında pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır. Dikkatli karar verme arttığında yıkım stratejisinin kullanımı artmakta; düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır. Erteleyici karar verme, panikle ve kaçınan karar verme arttığında kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama, yıkım stratejilerinin kullanımı artmakta; plana tekrar odaklanma stratejisinin kullanımı azalmaktadır. Negatif karar verme stillerinin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini yordaması, beklenen bir durum olmakla beraber uyumsuz stiller ve stratejilerin beraberliğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: *Anksiyete, Bilişsel duygu düzenleme, Duygu düzenleme, Karar verme, Sürekli Kaygı*

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES AND DECISION-MAKING STYLES

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the relationships between anxiety levels, cognitive emotion regulation strategies and decision-making styles. In the study, data were collected from individuals between the ages of 20 and 60 living in Turkey. The sample consists of 384 people. Socio-demographic Information Form was used to obtain the personal characteristics of the participants. Data were collected with the Cognitive Emotion Regulation Scale to determine cognitive emotion regulation strategies. Decision-making styles were determined by the Melbourne Decision-Making Scale. Anxiety levels were determined by the State-Trait Anxiety Inventory. When the level of anxiety increases, the use of strategies such as self-blame, acceptance, focusing on thoughts, destruction, and blaming others increases; the use of positive refocus and positive reconsider strategies decreases. When anxiety increases, procrastinating decision making, panic decision-making and avoidant decision-making styles increase. When self-esteem increases in decision making, the use of positive refocusing and positive review strategies decrease. As careful decision-making increases, the use of the destruction strategy increases; the use of strategies of focusing thought, refocusing on the plan, and positive reconsideration decrease. When procrastination, panic and avoidant decision-making increase, the use of self-blame, focusing on thoughts, blaming others, and destruction strategies increases; The use of the strategy of refocusing on the plan is decreasing. Although it is expected that negative decision-making styles predict maladaptive emotion regulation strategies, it shows the coexistence of maladaptive styles and strategies.

Keywords: *Anxiety, Cognitive emotion regulation, Emotion regulation, Decision making*

1. GİRİŞ

1.1 Giriş

Aristoteles (MÖ 384-322), "duygular, insanları yargılarını etkileyecek şekilde değiştiren ve aynı zamanda acı veya zevkin eşlik ettiği tüm duygulardır" diye tanımlar. Öfke, acıma, korku ve benzerleri, karşıtlarıyla birlikte böyledir." Duygu, gerçekten de çok çeşitli önemli psikolojik olayları kapsayan heterojen bir kategoridir (Britannica Ansiklopedisi, 2022). Duygular, genel olarak fizyolojik ve bilişsel öğelere sahip olan ve davranışı etkileyen duygular olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme; kontrol etme, değerlendirme, özellikle amaçları yerine getirmek için duygusal tepkileri değiştirmeden sorumlu içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır (Onat & Otrar, 2010).

Duygu düzenlemesi, çevrenin sürekli değişen taleplerine uygun tepkiler üretebilmek için bireylerin duygusal deneyimlerini, ifadelerini ve fizyolojilerini ve bu tür duyguları ortaya çıkaran durumları değiştirdiği bir süreç olarak kavramsallaştırılmıştır. Dolayısıyla içinde bulunulan durum, duygu düzenlemede merkezi bir rol oynar. Bu, özellikle psikopatolojideki duygu düzenleme çalışmalarıyla ilgilidir, çünkü psikolojik bozukluklar, çevreye verilen katı tepkilerle karakterize edilir (Aldao, 2013). Duyguları uyarlanabilir bir şekilde düzenleme yeteneği, zihinsel-fiziksel gelişim ve rahat bir yaşam için esastır. İnsanların yaşadıkları çok sayıda duygunun nasıl düzenlendiğini ele almak, bu nedenle büyük bir önem taşımaktadır. Duygu düzenlemenin amacı ve doğası, insan yaşamının nasıl daha iyiye yönlendirilebileceği üzerinde şekillenmektedir (Braunstein, Gross, & Ochsner, 2017).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), duygu düzenlemenin bilişsel olarak başa çıkma kavramıyla aynı sınıfta olduğunu savunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme, kişiye sıkıntı veren duygu ve yaşam olaylarının üstesinden gelebilmek için, bu kişinin kullandığı yollardır denebilir. Bireyin duygusal durumunu düzelleme becerisi, problemleri, kaygı ve zorlukları idare etmede, önemli ve gerekli bir öncü olduğu

belirtilmektedir (Onat & Otrar, 2010). Bu bağlamda kaygının, duygu düzenleme becerileri ile yakından bir ilişkisi olduğunu söylemek doğru olacaktır. Kaygı, kişinin yaşadığı o anda ve gelecekte nasıl gerçekleşeceği belli olmayan; belki de gerçekleşmesi hiç, muhtemel olmayan öznel bir durumla ilgili endişe ve tedirginlik duyma hali olarak tanımlanabilir (Şahin, 2019).

Karar verme, sınırlı sayıda kaynağı en iyi şekilde kullanabilmek ve rekabette öne çıkabilmek için yapılan faaliyetlerin bütünüdür (Miller, Hickson, & Wilson, 2002). Karar verme, pek çok faktöre bağlı olarak gelişen kompleks bir süreçtir. Dolayısıyla bireyin stres, kaygı gibi durumlarından da önemli ölçüde etkilenebilmektedir. Spielberger'e (1972) göre ise kaygıyı, stres yaratan durumların oluşturduğu üzüntü, algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir tepkiler olarak tanımlamak doğru olacaktır. Bu tanıma da bakarak kaygının bireyler için karmaşık bir duygu olduğunu söyleyebiliriz. Kaygının verdiği gerginlik hali, bedensel belirtiler, tepkiler ve o anki tansiyon kişilerin karar vermelerinde etkilidir. Karar verme, bireylerin yaşamlarının her alanında kullandığı önemli becerilerden biridir. Karar verme süreçleri, düşünce ve eylem arasında aracılık eden kapı görevlileridir (Tantan Ulu & Yaka, 2020). Yerinde, zamanında, doğru ve uygun verilmiş kararlar bireyin yaşamında olumlu değişimlere neden olurken, aksine hatalı verilmiş kararlar bireylerin yaşamını olumsuz yönde etkileyecektir. Genel olarak karar verme; "bilişsel bir süreçtir ve bir ihtiyaç durumunda bu ihtiyacı karşılamak amacıyla mevcut seçeneklerden duruma en uygun olanın seçilmesi" olarak tanımlanabilir (Tatlıoğlu, 2014).

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı, 20-60 yaş yetişkinlerin, duygu düzenleme stratejilerini ve karar verme stillerini ölçerek kaygı düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemek, açıklamak ve bu ilişkilerin belirlenmesindeki ölçme sonuçlarını düzenleyerek, yapılan araştırmaları derleyip bu ilişkinin anlamlı açıklamasını ortaya koyarak psikoloji literatürüne katkı sağlamaktır. Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

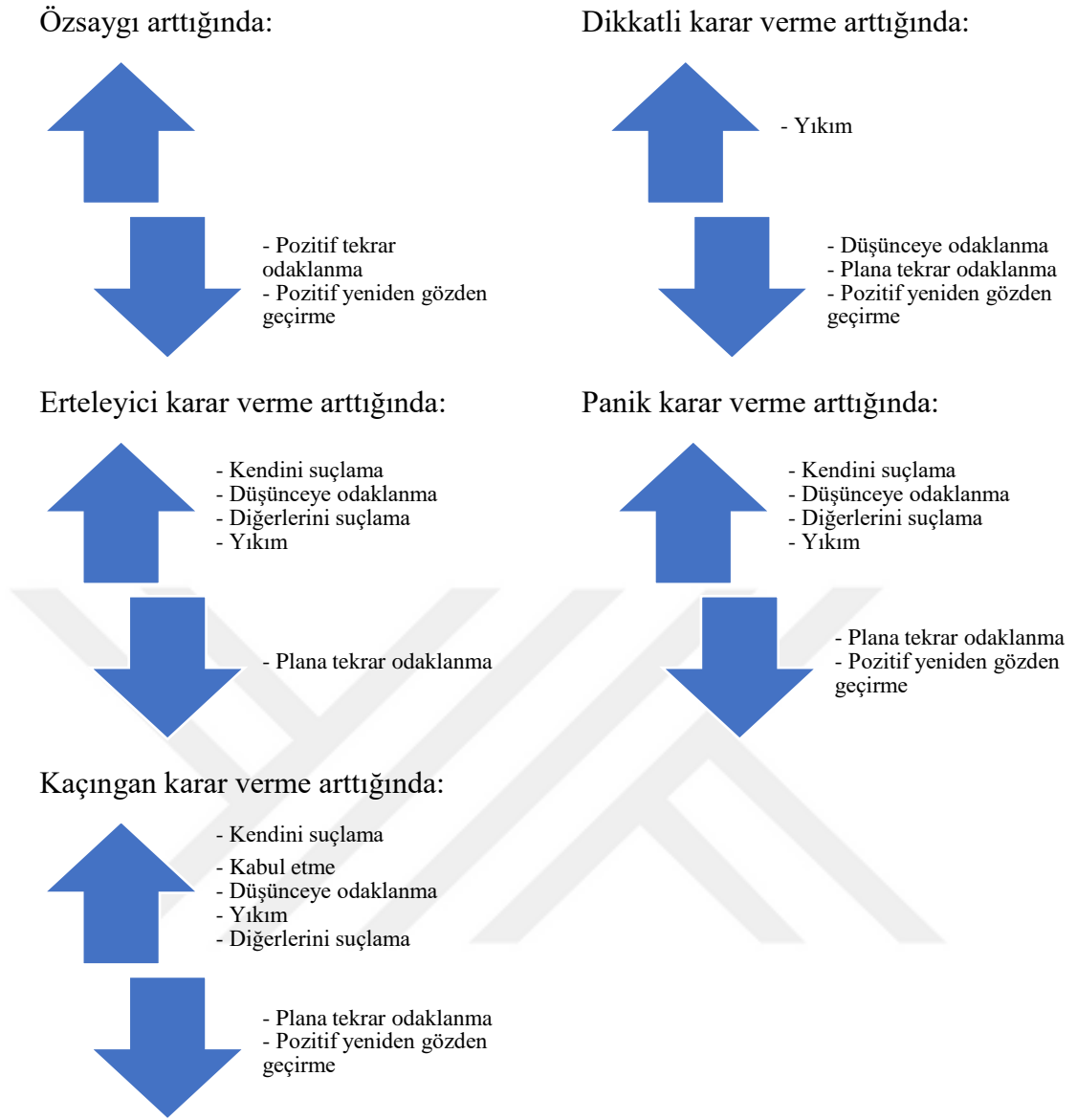
H₁: Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H₂: Yetişkinlerde karar verme stilleri ve kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

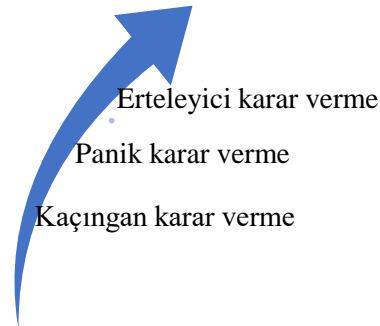
H₃: Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Kaygı bilinmeyen, içsel, belirsiz veya içsel çatışmalardan kaynaklanan bir tehdide verilen tepkidir (Grupe & Nitschke, 2013). Kaygı, sıradan yaşamın bir parçasıdır ve belli bir düzeyde normaldir (Gana, Martin, & Canouet, 2001). Ancak normal sınırı aştığında kişinin işlevselliğini bozmaktadır. Ülkemizde ve dünyada kaygının yaşanmadığı bir alan yoktur. Hayatımızı devam ettirmek için gerekli duygulardan biri olan kaygı kimi zaman ise karşımıza işlevsellik boyutunu aşmış bir şekilde çıkar. Aynı zamanda bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleri de tezlere konu olan diğer iki önemli konudur. Ancak kaygı seviyesi ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve karar verme stilleri açısından incelenmesini konu alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Hayatlarımızın ve benliğimizin önemli alanlarında yer alan ve her bir deneyimde, yaşamın her noktasında kullandığımız duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stillerinin kaygı düzeyleri açısından incelenmesinin psikoloji literatürüne katkı sağlayacağını düşünüyoruz. Araştırmamızda, değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik açıklamalar aşağıda Şekil 1.1; 1.2 ve 1.3'te gösterilmektedir.



Şekil 1.1: Karar Verme Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin İlişkileri



Şekil 1.2: Kaygı Arttığında Bilişsel Karar Verme Stillерinin Değişimi



- Kendini suçlama
- Kabul etme
- Düşünceye odaklanma
- Yıkım
- Diğerlerini suçlama



- Pozitif tekrar odaklanma
- Pozitif yeniden gözden geçirme

Şekil 1.3: Kaygı Arttığında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Değişimi



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Kaygı (Anksiyete)

2.1.1 Kaygının tanımı

Her bireyin günlük yaşamda iş, okul, sağlık, para, çocuk, aile vb. ile ilgili sorunlar gibi farklı konular hakkında endişelenmek için çeşitli nedenleri olduğundan, kaygı normal yaşamın bir parçasıdır (Gana, Martin, & Canouet, 2001). Aslında, bir dereceye kadar kaygı, vücuda tehlikeli durumlarda meydan okumaya hazır olması gerektiğini bildiren bir sinyal işlevi görür. Doğal ve yeterli bir kaygı duygusu hissedilmesi durumunda nefes alma ve kalp atış hızı hızlanır ve kaslara daha fazla oksijen sağlanır (Gu, Gu, Lei, & Li, 2020). Kaygı yoluyla yaratılan fizyolojik dürtü, bireylerin tehlikeli ve alarm verici durumlara karşı hazırlıklı olmalarını, günlük sorunlarla baş etmelerini ve tehlike anında hızlı karar vermelerini sağlar (Dean, 2016). Kaygı durumlarının çoğu, bireylerin problemlere karşı daha çevik tepkiler vermelerini ve önemli bir zaman diliminde stresli zorluklarla yeterince başa çıkmalarını sağlıyorsa, yapıcı bir süreç olarak kabul edilir (Paulus & Yu, 2012).

Anksiyete, vücutta farklı duyguların eşlik edebileceği bir korku ve rahatsızlık hissidir. Örnekler arasında göğüste baskı hissi, kalp çarpıntısı, terleme, baş ağrısı, boş mide hissi ve sık sık tualete gitme ihtiyacı sayılabilir (Gitlow, Janney, Lemery, McDonald, & McGinley, 2019). Freud'a göre kaygı, bireyi fiziksel veya sosyal çevresinden gelebilecek tehlikelere karşı uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürme işlevlerine katkıda bulunmaktadır (Barnaby, 2015). Ancak kaygı gerçekçi olmayan ve mantıksız bir hal aldığı anda uyum işlevini kaybeder ve anormal davranışların tetikleyicisi haline gelir. Freud, normal bir bireyin yaşadığı kaygının, yoğunluğu değil niteliği açısından nevrotik kaygıdan farklı olduğunu öne sürmüştür. Günlük hayatta herkesin ara sıra yaşadığı kaygı, "gerçeklik kaygısı" olarak tanımlanır. Dış dünyadaki gerçek nesnelere kaynaklanan bu duygu, "korku" duygusuyla eş anlamlıdır. Gerçekçi kaygı, mantıklı ve anlaşılır olması bakımından nevrotik kaygıdan farklıdır. Bu tür kaygı, beklenen veya yaklaşan bir dış tehlikenin

algılanması sonucunda gelişen bir tepkidir. Genellikle kaçış refleksinin eşlik ettiği bu tepki, hayatta kalma ve korunma içgüdülerinin bir belirtisi olarak da değerlendirilebilir (Gillett, 1994).

Korku ve kaygı kavramları, tanımlarındaki benzerliklerden dolayı sıklıkla karıştırılmaktadır. Korku, bilinen, açıkça tanımlanabilen ve kökleri iç çatışmaya dayanmayan bir dış tehdide verilen tepkidir (Aue & Okon-Singer, 2015). Kaygı ise bilinmeyen, içsel, belirsiz veya içsel çatışmalardan kaynaklanan bir tehdide verilen tepkidir. Korku, bilinçdışı, bastırılmış bir uyarının içeriden dış dünyadaki başka bir nesneye yer değiştirmesinden de kaynaklanabileceğinden, aralarında ayırım yapmak genellikle zordur (Grupe & Nitschke, 2013).

Kaygının önemli bir biyolojik yönü vardır, çünkü kortikal ve subkortikal nöral yapılar duygusal deneyimlerde kritik bir rol oynamaktadır. Beyin; arka beyin, orta beyin ve ön beyin olmak üzere üç ana bölgeye ayrılmıştır ve tüm bu bölgeler bir dizi kimyasal etkili ve verimli çalışmasını gerektirmektedir (Steimer, 2002). Bu kimyasallar nörotransmitterler ve hormonlar içerir. Hormonlar, endokrin sistemi tarafından üretilir. Nörotransmitterler ve endokrin sistemin çalışması hassas bir denge gerektirir ve birçok faktör bu dengeyi bozabilir. Biyokimyasal dengesizlikler, genetik anormallikler ve beyin fonksiyon bozukluğu, biyolojik yaklaşımların genellikle odaklandığı anormalliklerin nedenleridir ve bu üç faktör birbirini etkileyebilir. Bu etkileşim ise psikolojik bozukluklara yol açabilir (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review, 2010).

Araştırmalar, amigdala ve medial prefrontal korteksin anksiyetede önemli rolü olduğunu göstermektedir (Davidson, 2002). Korkuya tepki olarak yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) olan hastalarda artan amigdala aktivasyonu bildirilmiştir (McClure, ve diğerleri, 2007). Nitschke vd. (2009), ayrıca YAB'li hastalarda amigdalada artan miktarda beklenti aktivasyonu bulmuştur. Fobi ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) dahil bir dizi farklı anksiyete bozukluğunda benzer sonuçlar Shin ve Liberzon (2010) tarafından belirtilmiştir. Ayrıca, mevcut hipokampal fonksiyon (HF) modelleri, bilişsel fonksiyonlardaki önemli rolünü vurgulamaktadır. HF ayrıca duygunun sinirsel bir aracısı olarak belirtilmiştir. Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, aynı zamanda, hipokampusun kaygıya verilen uyumsuz tepkilerdeki önemine de işaret etmiştir (Engin & Treit, 2007). Kaygıda başta 5-HT

olmak üzere monoamin nörotransmitterler önemli bir rol oynamaktadır. Bunun yanında aminoasit nörotransmitterler kaygı gelişiminde rol almaktadır. Benzodiazepin reseptör bağlamasının kaygı durumunda sol temporal lobda azalması buna örnektir (Sevinçok, 2007).

Pek çok psikiyatrik bozukluk incelendiğinde kaygının bir geçiş belirtisi, ara bir belirti ya da görece şiddetli bir belirti olarak ortaya çıkabileceği ve her türlü kaygının ortaya çıkmasında ve gelişmesinde rol oynayan nöral mekanizmalar ve nörobiyolojik dönüşümler görülebilmektedir (Dunsmoor & Paz, 2015).

2.1.2 Kaygının türleri

Çoğu insan kaygının yaşamı her anlamda etkilediği konusunda hemfikirdir. Bu etki negatif veya pozitif olabilmekle beraber, şiddetine ve süresine göre değişim göstermektedir. Özellikle öğrenme ve düşünme süreçlerinde yoğun kaygı, kişiyi olumsuz etkiler (Horwitz, 2001). Kaygı kısa süreli (durumluk kaygı) ve uzun süreli (sürekli kaygı) olarak ikiye ayrılmaktadır (Dorneyi, 2005).

Sürekli kaygı, uzun süreli kaygı anlamına gelir. Kişi, kişinin karakteristiği haline gelen bir durum olan kaygılı hissetme hali için nedenler bulur. Sürekli kaygı, kişilik temelli kaygı olarak da adlandırılmakta ve kişinin herhangi bir durumda endişe duyma olasılığı olarak değerlendirilmektedir. Sürekli kaygısı olan kişiler, günlük yaşamlarında birçok durumda sürekli olarak endişeli veya rahatsız hissederler (Spielberger, 1983). Durumluk kaygı ise geçici gerginlik, sinirlilik, endişe ve belirli durumlarda otonom sinir sisteminin aktivasyonu deneyimlerini ifade eder (Spielberger, 1972). Bireyin güvenlik halini ya da mevcut hedeflerine ulaşma sürecini tehdit eden bir olayı, nesneyi ortadan kaldırmak ve değiştirmek isteğiyle net bir davranış modelinin başlatılmadığı bir gerginlik hali, örnek olarak tanımlanabilir (Dalgleish & Power, 2015). Başka bir deyişle, durumluk kaygı bilişsel etkileri olan geçici bir duygusal deneyimdir (Horwitz, 2001). Örneğin, öğrenciler sınava girmeden önce kaygılanırlar. Sınav öncesi kaygı, sürekli kaygı ve durumluk kaygı arasında bir ayırım yapmak için sıklıkla kullanılan bir örnektir (Spielberger, 1972; 1983).

Durumluk kaygı, tehdit edici talepler veya tehlikeler karşısında rahatsız edici bir duygusal uyarılma olarak tanımlanır. Bu uyarılmadan önce tehdidin bilişsel bir değerlendirmesi yapılmaktadır (Lazarus R. S., 1991). Öte yandan, sürekli kaygı,

istikrarlı kişisel ayrımların ve gerginliğin varlığını göstermektedir. Reiss'e (1997) göre sürekli kaygısı yüksek olan bir kişi ego savunmasında bozulmaya sahiptir, bu nedenle durumluk kaygısı da yüksektir. Durumluk kaygı düzeylerinin belirlenmesinde hem kişisel hem de durumsal faktörler etkilidir (Spielberger, 1972). Bireyin durumluk kaygısında bir artış yaşaması için sürekli kaygı ve stresli olayın yönü uyumlu olmalıdır. Bu açıdan, süreklilik ve durumluk kaygı arasındaki fark, kinetik ve potansiyel enerji arasındaki farka benzer (Endler & Kocovski, 2001).

Anksiyete durumu, insanlar tarafından aşırı sıkıntı ve rahatsızlık deneyiminin yanı sıra absürt korkular, rahatsız edici takıntılar veya zorluklar, ölüm ve delilik korkusu, vücutta yabancılaşma, çarpıntı veya soluk ten rengi, yüzde kızarma olarak belirtilebilir. Farklı belirtiler arasında nefes almada zorluk, hiperventilasyon, yutma güçlüğü, bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı, sık idrara çıkma, sertleşme ve boşalma bozuklukları, terleme, soğukluk, titreme, baş dönmesi, bayılma, kas gerginliği, huzursuzluk, ağrılar, yorgunluk, uykuya dalmada güçlük, uykusuzluk, boğazda yumru hissi, boğulma hissi, ellerde aşırı titreme gibi çeşitlendirilebilir (Gitlow, Janney, Lemery, McDonald, & McGinley, 2019; Lahdepuro, ve diğerleri, 2019; Ströhle, Gensichen, & Domschke, 2018; O'Rourke, Bray, & Anastopoulos, 2017).

Semptomlar aniden veya giderek daha sık ve yoğun bir şekilde başlayabilir. Bireyler genellikle ortaya çıkan semptomları gerçek bir fiziksel problem biçiminde yorumlayabilir ve çoğu zaman kendi bilgi ve becerileri dahilinde bunlarla baş etmeye çalışırlar (Sizoo & Kuiper, 2017). Ayrıca anksiyeteye bağlı olarak sıklıkla yüzde kızarıklık (flushing) yaşayan bir bireyin dermatoloğa başvurması gibi örnekler çoktur. Ancak sorunun üstesinden gelinmesinin zor olduğu, semptomların giderilemediği veya sosyal yaşamların kısıtlandığı durumlarda tedavi için profesyonel yardıma başvurulmaktadır (Sharma, Mao, & Sudhir, 2012).

2.1.3 Kaygıyı etkileyen faktörler

Kaygı üzerine yapılan araştırmalar, kaygının çocukluk ve ergenlik döneminde daha yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal faktörler, aile faktörleri ve akademik stres kaynakları ile ilişkili olarak üniversite öğrencilerinde yüksek kaygının yaygın olduğu görülmektedir (Jin, ve diğerleri, 2014). Yaşanılan kaygı, kişinin düşünme, algılama ve öğrenme yeteneklerini bozmaktadır. Ana semptomlar, olaylar ve insanlar arasındaki kavramsallaştırma, dikkat ve bağlantı sorunlarını içermektedir. Bireyin

dikkati seçici hale gelmekte ve bazı noktalara daha fazla odaklanması, diğer noktaları gözden kaçırmamasıyla sonuçlanmaktadır (Liu, Ping, & Gao, 2019).

Üniversite öğrencileri arasında psikolojik arka planda da endişe duyulan nedenler arasında öğrencilerin maruz kaldığı kötü muamele ve istismar, finansal sorunlar ve gelecek kaygısı, zorlu iş yükleri ve akademik baskı yer almaktadır (January, ve diğerleri, 2018). Hou vd. (2018) tarafından yakın zamanda yapılan bir araştırmaya göre Çin'deki çeşitli üniversitelerdeki 4119 birinci sınıf öğrencisi arasında kaygının ana nedenleri arasında fiziksel hareketsizlik, sigara içme, kötü beslenme, uyku kalitesi eksikliği ve psikolojik faktörler gibi kötü yaşam ve uyku kalitesi faktörleri yer almaktadır. Anksiyete, depresyon belirtileriyle birlikte sıklıkla görülmektedir.

Gitlow vd. (2019), majör depresyonu olan hastaların yüzde 58'inin ikincil bir kaygıya sahip olduğunu ve aynı zamanda herhangi bir kaygısı olan hastaların yüzde 68'inin ek tanı olarak majör depresyona sahip olduğunu bulmuşlardır. Üniversite öğrencilerinde hem depresyon hem de anksiyete ile gözlenen yaygın belirtiler O'Rourke vd. (2017) tarafından korku, aşırı sıkıntı, somatik şikayetler, ajitasyon ve konsantrasyon güçlüğü, uyku bozukluğu, halsizlik ve kolay yorulma olarak sıralanmıştır. Sanchis-Sanchis vd. (2020), kaygı, üzüntü ve öfkeyi ele aldıkları araştırmalarında duygu düzenleme stratejilerinin 13-16 ergenlik yaş grubunda 9-12 yaş çocuklara göre daha yüksek düzeyde kullanıldığını belirtmişlerdir. Aynı çalışmada, kızların kaygı, üzüntü ve öfke ile ilgili duygu düzenleme tekniklerini kullanma konusunda daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur.

2.2 Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

2.2.1 Duygu düzenleme kavramı

Psikoloji literatüründe duygu konusu, neredeyse psikolojinin kendisi kadar eskidir. Dolayısıyla psikoloji tarihi içinde pek çok bilim insanı duygunun tanımını yapmak için araştırmalar yapmıştır. Otobüsü kaçırmamanın hüsrani, şoföre öfke, bir arkadaşın hediyesine şaşırma, bir partide eğlenme, sevilen birinin ölümünde yas tutma gibi insanları etkileyen hafiften yoğuna kadar pek çok duygu olduğu için, bir tanımın yapılması oldukça zorlayıcı olmuştur. Bu zorlayıcılık, pek çok farklı yaklaşımın gelişmesiyle sonuçlanmıştır. Darwin (1890), duyguların hayatta kalma işlevini vurgulamıştır. Onun teorisine göre duygular, davranışı değiştirmek için

evrimleşmiştir ve bu yolla bireyin yaşadığı ortama uyum sağlamasına yardımcı olur. Örneğin, bir yılan görüldüğünde korku duygusu, hayatta kalma şansını yükseltmek için uygun bir tepki vermeyi sağlayacaktır. William James (1884) alternatif bir kavramsallaştırma geliştirmiştir. Bir olay karşısında bedensel tepkilerin duygu olarak yorumlandığını öne sürmüştür. Bu ilk tasvirlerin sunulduğu ilk teoriler, duyguların avantaj elde etme ve hayatta kalma işlevlerini vurgulasa da duygular, durumla uyumlu olmadıklarında veya zamanlama-yoğunluk seviyeleri aşırı olduğunda zararlı hale gelebilmektedirler (Gross & Jazaieri, Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective, 2014).

Thompson (1994), bir duygunun işlevsel olabilmesi için performansı artırmaya yardımcı olması, değişen taleplerle etkili ve hızlı bir şekilde değişmesi, esnek ve duruma uyum sağlayabilmesi gerektiğini belirtmiştir. Hem Thompson (1994) hem de Gross (1998), duyguların adaptasyon ve hayatta kalma açısından yararlı araçlar olduğunu, ancak işlevselliklerinin başarılı bir düzenleme sürecine bağlı olduğunu vurgulamışlardır. Duygu düzenleme yeni bir konu değildir, aslında psikolojik savunmalar (1936), başa çıkma (Lazarus R. S., Psychological stress and the coping process, 1966), bağlanma (Bowlby, 1969) ve öz düzenleme (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989) duygu düzenlemenin temelinde yer alan kavramlardır. Ancak duygu düzenleme konusunu araştıran çalışmaların sayısındaki artışın 1990'lı yıllara kadar gerçekleşmediği söylenebilir. Duygu konusuna benzer şekilde, oldukça fazla sayıda araştırmacı duygu düzenlemeyi farklı açılardan tanımlamaya çalışmıştır. Thompson (1994), duygu düzenlemeyi “duygu düzenleme, kişinin amaçlarına ulaşmak için duygusal tepkileri, özellikle yoğun ve zamansal özelliklerini izlemek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu dışsal ve içsel süreçlerden oluşur” şeklinde tanımlar ve bu tanımlama en çok kabul gören yaklaşımlardan biridir.

Yaygın olarak kabul edilen bir diğer tanım, “bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileyen süreçler” biçiminde Gross (1998) tarafından yapılmıştır. Duyguların oluşturucuları, bileşenleri ve şekillendirilebilirliği literatürde geniş çapta araştırılmış ve tartışılmıştır. Bir duygunun ortaya çıkmasının, durumun o kişinin mevcut hedefleriyle ilgili olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Lazarus, 1991). Durum, hedeflere ulaşmak için çok önemliyse, duygular ortaya çıkar. Örneğin üniversite sınavına girecek bir son sınıf öğrencisi, sonuçların

hedeflerine ulaşmak için tatmin edici olup olmayacağından emin olamadığı için çok kaygılı olabilir. Öte yandan, üniversite sınavındaki soruları görmek için sınava giren bir lise öğretmeni, sınavı hedefe yönelik bir durum olarak yorumlamadığından kaygı duymayabilir. Duyguların şekillendirilebilir olma özelliği, duygu düzenleme olasılığını ifade ettiği için en önemli özellik olarak belirtilmiştir (Gross, 2010).

Duygu düzenlemeyi açıklığa kavuşturmak için kavramın çeşitli yönleri araştırılmış ve tanımlanmıştır. Duyguların ortaya çıkışına benzer şekilde duyguları düzenleme ihtiyacı, hedeflerle yüksek oranda ilişkilidir. Yani amaçlara bağlı olarak farklı durumlar farklı duygu düzenleme stratejileri gerektirebilir (Thompson & Calkins, 1996). Bu hedefler, sadece iyi hissetme amacından başka insanlar üzerinde bir imaj yaratmaya çalışmakla da ilişkili olabilir. Duygu düzenlemenin bir başka özelliği de Gross ve Thompson (2007) tarafından gösterilmiştir ve duygu düzenlemenin içsel ve dışsal olarak sınıflandırılabilmesini öne sürmüşlerdir. Duygu düzenlemenin içsel yönü, bireyin kendi duygularını düzenleme çabalarına işaret ederken, dışsal duygu düzenleme, duyguların başkaları tarafından düzenlenmesini ifade etmektedir

Thompson (1994), yaşamın ilk yıllarında diğer insanların bir bebek için önemli duygu düzenleyiciler olduğunu belirtmiştir. Yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişiler, bebeklerinin duygularını yatıştırarak, besleyerek, sarılarak gözlemler, yorumlar ve düzenlerler. Dil ediniminden sonra bu dolaylı yöntemlere doğrudan müdahaleler eşlik eder. Bu süreçle çocuk duygularını, duygusal refahını sürdürmesine yardımcı olan kültürel beklentilere göre ayarlamayı öğrenmektedir. Dışsal duygu düzenleme genellikle gelişim psikolojisinin bir araştırma konusu olsa da, içsel duygu düzenleme daha çok yetişkin literatüründe yer almaktadır (Thompson & Calkins, 1996).

Duygu düzenleme, basitçe olumsuz duyguları azaltma çabasından çok daha fazlasıdır. İnsanlar hem olumlu hem de olumsuz duygularını hem artırarak (yukarı düzenleme) hem de azaltarak (aşağı düzenleme) düzenleyebilirler (Gross & Thompson, 2007; Masters, 1991). Örneğin, bir kişi haksızlığa karşı çıkmak için öfkesini artırmaya çalışabilir veya depresyonda olan bir arkadaşıyla birlikteyken mutluluğunu azaltmaya çalışabilir. Dolayısıyla duyguların düzenlenmesinin amaçlara, sosyal bağlama, kültüre bağlı olarak değişebileceği söylenebilir (Gross, 2010; Mesquita & Albert, 2007). Ayrıca duyguların düzenlenmesi kasıtlı veya bilinçsiz/otomatik olabilir. Örnek vermek gerekirse, bir kişi depresif duygulardan

kurtulmak amacıyla bir komedi filmi izlemeyi seçebilir. Başka bir durumda, derin üzüntüye neden olan konuyu otomatik olarak değiştirmek, otomatik duygu düzenlemeye bir örnek olabilir.

Duyguların ve duygu düzenlemenin yaygın olarak kabul edilen özelliklerini gözden geçiren Gross ve Thompson (2007), duygu düzenlemenin “modal modelini” oluşturmuştur. Model durum, dikkat, değerlendirme ve tepki olmak üzere dört bileşenden oluşmaktadır. Süreç psikolojik etkileri olan, dışarıdan veya içeriden tetiklenen bir durumla başlamaktadır. İkinci olarak, duygusal bir tepki oluşturabilmek için bu durumun bireyin dikkatini çekmesi gerekmektedir. Dikkat duruma çevrildiğinde, mevcut hedefler açısından durumun değerlendirilmesi gerçekleşmektedir. Bu değerlendirme, sürecin kritik kısmını oluşturmaktadır. Son olarak, değerlendirme sonucunda bir yanıtın üretilip üretilmeyeceğine karar verilmektedir. Modele göre sürecin sonunda oluşan duygusal tepki, başlangıçtaki tetikleme durumunu da değiştirebilir.

Gross (1998), duygu düzenleme süreci modelinde, zamanlamaları açısından iki strateji biçimini belirtmektedir. Belirli bir duygunun ortaya çıkmasını önlemek için stratejiler kullanılıyorsa buna öncül odaklı duygu düzenleme denilmektedir. Ancak bir duygu ortaya çıktıktan sonra onu düzenlemek için stratejiler devreye giriyorsa buna tepki odaklı duygu düzenleme adı verilmektedir. Gross (1998), durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı ve bilişsel değişimi, önceki odaklı stratejilerin bir biçimi olarak ve tepki modülasyonunu, tepki odaklı stratejilerin bir biçimi olarak sınıflandırmıştır. Durum seçimi stratejisi, kullanılabilir en erken olası stratejidir. Kişiler başta istenmeyen duygulara neden olduğu düşünülen durumlardan kaçınabilir ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak durumları seçebilirler. Köpek fobisi olan bir kişi dışarı çıkmaktan kaçınabilir. Bu strateji kısa vadede korkuyu düzenlemeye yardımcı olsa da, uzun vadede işlevselliği sorgulanabilir bir stratejidir. Durum değiştirme ikinci stratejidir ve istenmeyen duyguları ortaya çıkardığında durumu değiştirmeyi ifade eder (Gross, 2010).

Baş çıkma kavramına ilişkin araştırmalarda bu yanıt biçimi, problem odaklı baş çıkma karşılık gelmektedir (Lazarus & Folkman, 1984). Örneğin, köpekten korkan biri, bir yakınından onunla beraber dışarı çıkmasını isteyebilir. Durumu seçmek veya değiştirmek mümkün olmadığında, insanlar dikkat dağıtımına başvurabilmektedir. İstenmeyen duyguyu düzenlemek için dikkatlerini değiştirebilirler. Bu duruma bir

toplantıda çizim yaparak can sıkıntısı duygusunun düzenlenmesi örnek olarak verilebilir. Öncül odaklı duygu düzenleme stratejisinin son şekli bilişsel değişimdir. Durumun değerlendirmesini değiştirmek, duygusal tepkiyi de etkileyebilir. Bilişsel değişimin en çok çalışılan biçimlerinden biri yeniden değerlendirmedir (Gross, 2002). Örneğin, bir kişinin merdiven çıktığı ve kalp atış hızının arttığı bir durumu ele alalım. Bu kişi durumu bir sağlık krizi belirtisi olarak yorumlarsa kaygısı artabilir. Ancak aktivite sırasında durumu vücudun doğal bir tepkisi olarak yeniden değerlendirirse kaygı düzeyi artmayacaktır.

Duygu düzenleme stratejilerinin son biçimi tepki modülasyonudur. Yalnızca yanıt gerçekleşikten sonra kullanılan stratejiyi oluşturmaktadır. Tepki modülasyonuna örnek olarak kaygıyı azaltmaya yönelik gevşeme çalışmaları, güçlü görünmek için üzüntüyü bastırma çabaları verilebilir. Yıllar boyunca çok sayıda çalışma, olumsuz duyguları azaltamamanın psikopatolojiye önemli bir katkıda bulunabileceğini öne sürmüştür. Bununla tutarlı olarak, duygu düzenleme kümesi altında bir takım stratejiler incelenmiştir ve uyum sağlayıcı ve uyumsuz stratejilerin sınıflandırılması teorik modellere bağlı olarak farklılık göstermiştir. Bu sınıflandırmalardan problem çözme, yeniden değerlendirme, dikkat dağıtımı ve kabulün birçok araştırmacı tarafından uyumlu ve işlevsel olduğu düşünülmüştür (Nolen-Hoeksema, Emotion regulation and psychopathology: The role of gender, 2012). Olumsuz duyguları azaltamamanın yanı sıra, kaçınma ve bastırma gibi olumsuz duyguları aşırı derecede aşağı düzenlemeye yol açan stratejilerin de psikopatoloji üzerinde önemli bir olumsuz etkisi olabilir (Gross, 1998).

Duygu düzenleme psikolojinin kişilik, sağlık, bilişsel, gelişimsel, kişilerarası ve klinik gibi farklı alt alanlarının ilgisini çekmiştir. Klinik psikoloji literatüründe duyguların düzenlenmesinin önemi şimdiye kadar yapılan çok sayıda çalışmada giderek daha fazla destek kazanmaktadır. Duygu düzenleme, bireyin daha rahat bir duruma ulaşmasına yardımcı olmasının yanı sıra ilişki doyumu, diğer insanlarla daha olumlu ve daha az olumsuz etkileşimlerle de ilişkilidir (Lopes, ve diğerleri, 2004; Lopes, Salovey, Côté, & Beers, 2005). Duyguların başarılı bir şekilde düzenlenmesi, daha iyi zihinsel sağlık sonuçları ile ilişkiliyken, duyguların düzensizliği, Eksen I bozukluklarının yarısından fazlasının ve Eksen II bozukluklarının tamamının bir özelliği olarak kabul edilir (Gross & Levenson, 1997). Duygu düzensizliği, duygusal

durumları deneyimlemenin, yorumlamanın ve tepki vermenin uyumsuz yolları olarak tanımlanmıştır (Werner & Gross, 2010).

Mevcut literatürü gözden geçiren Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemenin çok boyutlu bütünleştirici bir kavramsallaştırmasını ortaya koymuşlardır. Tüm duygulardan kaçınmaya çalışmak yerine duygusal değişime uyum sağlamanın önemini vurgulamışlardır. Kavramsallaştırmalarına göre duyguların farkında olma, onları kabul etme, işlevlerini ve doğasını anlama, dürtüsel tepkilerden kaçınma ve yanıt verirken belirli amaçları dikkate alma becerisi, farklı duygu düzenleme stratejilerini kullanabilme esnekliği gibi özellikler sağlıklı duygu düzenlemenin temelini oluşturmaktadır. Öte yandan, bu özelliklerdeki eksiklik veya yetersizlik duygu düzenleme bozukluğunun bir göstergesi olabilir (Gratz & Roemer, 2004). Duygu düzenleme bozukluğunun sınır kişilik bozukluğu, depresyon, anksiyete ve bunlarla da sınırlı olmayan birçok bozuklukla ilişkisine dair ampirik bulgular vardır (Sher & Grekin, 2007).

Diamond ve Aspinwall'a (2003) göre duygu düzenleme yeteneklerinin gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Değişen durumlara, amaçlara ve ortama bağlı olarak dönüşebilmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme stratejileri açısından esneklik kapasitesine ulaşmanın müdahalelerin amacı olabileceği sonucuna varılabilir. Ayrıca, duygu dünyasını etkileyen geçmiş deneyimlerle ilişkili duygular üzerine çalışılırken, duyguları tanıma, yorumlama, ifade etme ve değiştirme üzerinde çalışılması da önemlidir (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review, 2010). Bradley (1990), tüm psikolojik tedavi süreçlerinde danışanın duygu düzenlemesini güçlendirmek için çaba sarf edildiğini belirtmiştir.

2.2.2 Bilişsel duygu düzenleme

Duygu düzenleme, duygusal tepkileri gözlemleyen, değiştiren ve değerlendiren hem içsel hem de dışsal süreçler olarak tanımlanmıştır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme duygusal uyarılmanın artırılmasını, sürdürülmesini veya engellenmesini kapsayan bilinçli veya bilinçsiz süreçleri içerebilmektedir (Gross, 1998). Örneğin, yansıtma, bellek çarpıklıkları, seçici dikkat süreçleri ve inkar bilinçdışı bilişsel süreçler arasında olmasına rağmen, kendini suçlama ve felaketleştirme, duyguları yönetmek için bilinçli bilişsel süreçlerdir (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, Negative

life events, cognitive emotion regulation and emotional problems, 2001). Duygu düzenleme, deneyimlenen ve ifade edilen duygu düzeylerinin incelenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır (Phillips, Henry, Hosie, & Milne, 2008). Duygu düzenleme yeteneklerinin gelişmesi, duygusal gelişimin önemli bir parçası olarak görülmektedir. Duyguların öz-düzenlemesinin artmasıyla bireylerin duygusal deneyimleri amaçlı olarak kullanılabilen ve öz denetimli hale gelebilmektedir (Thompson, 1991).

Bilişsel duygu düzenleme, duygusal olarak uyarıcı bilgilerin yönetiminde bilişsel süreçlerin veya bilişlerin kullanılması olarak açıklanabilir (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems, 2001). Kabul ve ruminasyon gibi çeşitli bilişsel duygu düzenleme stratejileri literatürde ortaya konulmuştur (Garnefski & Kraaij, 2006). Ruminasyon, olumsuz durumlarla ilgili düşünce ve duygular hakkında tekrarlayıcı düşünme olarak tanımlanmıştır (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems, 2001). Bir duygu düzenleme stratejisi olarak ruminasyonu kullanan bireyler, sorunları hakkında tekrar tekrar düşünürler. Bu durum depresyonla ilişkilidir ve problem çözme becerilerinde, davranışlarında ve sosyal ilişkilerde bozulmaya yol açar (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008).

Felaketleştirme, olayların veya deneyimlerin korkunç yönlerine odaklanmakla ilgilidir. Kendini suçlama, bireylerin olumsuz deneyimleri için sorunun kendilerinde olduğu konusundaki düşünceleri olarak tanımlanmıştır (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems, 2001). Felaketleştirme, ruminasyon veya kendini suçlama stratejilerini kullanan bireylerin, diğer duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişilere kıyasla duygusal problemler yaşama olasılığı daha yüksek olabilir (Garnefski & Kraaij, 2006). Örneğin, bu üç strateji stres ve kaygı ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Bir diğer duygu düzenleme stratejisi olarak kabul, bireylerin deneyimlerinin kabulüne ilişkin düşünceleri olarak açıklanabilir. Felaketleştirme ve kabullenmenin sosyal işlevsellik sorunlarını yordadığı bulunmuştur (Mihalca & Tarnavska, 2013). Martin ve Dahlen (2005) tarafından yapılan çalışmada, kabulün stres ve depresyon ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Ancak uyumsal öfke kontrolü ile de pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, kabulün yalnızca bazı durumlarda uyum sağlayıcı

bir role sahip olabileceğini düşündürmektedir. Başkalarını suçlama stratejisi, bireylerin yaşadıkları deneyimler için suçu başkasına yüklemeye ilişkin düşünceleri olarak açıklanmıştır (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems, 2001). Bazı araştırmalar, başkalarını suçlamanın psikolojik bozukluklar ve kaygı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir (Garnefski & Kraaij, 2018).

Pozitif yeniden değerlendirme, bireylerin kişisel gelişim yolunda deneyimlerine olumlu ve faydalı bir anlam yükledikleri uyarlanabilir bir süreç olarak açıklanmıştır (Garland, Gaylord, & Fredrickson, 2011). Bazı araştırmaların bulguları, pozitif yeniden değerlendirmenin bireylerin sağlıklarına katkı sağlayan, doğru bir strateji olabileceğini göstermiştir (Shiota & Levenson, 2012). Örneğin, Kraaij vd. (2002) çalışmalarında pozitif yeniden değerlendirmenin depresif belirtilerle önemli bir negatif ilişkisi olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Planlamaya yeniden odaklanma bir diğer bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak bireylerin olumsuz durumlarla nasıl başa çıkılacağına dair düşünceleri olarak tanımlanmıştır (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems, 2001). Balzarotti vd. (2014) çalışmalarında planlamaya yeniden odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirme arasında hem psikolojik hem de öznel iyi oluş kapsamında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Pozitif yeniden odaklanma, gerçek deneyimle ilgili düşüncelerden ziyade hoş ve neşeli konularla ilgili düşüncelere odaklanmak olarak tanımlanmıştır.

Extremera ve Ray (2014) tarafından yapılan bir araştırmanın bulguları, pozitif yeniden odaklanmanın fiziksel ve zihinsel sağlıkla pozitif olarak ilişkili olan uyumlu bir strateji olduğunu göstermiştir. Pozitif yeniden odaklanma ile depresyon arasındaki ters korelasyon Kıral ve diğerlerinin (2017) çalışmasında da ortaya konmuştur. Martin ve Dahlen (2005) çalışmalarında pozitif tekrar odaklanmanın depresyon ve anksiyete ile anlamlı bir negatif ilişkisi olduğunu bildirmiştir.

Yukarıda belirtilen bulgulara göre, ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama ve başkalarını suçlamanın uyumsuz duygu düzenleme stratejileri olarak belirlendiği, buna karşılık pozitif yeniden değerlendirme, planlamaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden odaklanma ve düşünceye odaklanmanın uyumlu stratejiler olduğu söylenebilir. Kabul stratejisi ise kimi durumlarda uyumlu, kimi durumlarda uyumsuz bir strateji olarak karşımıza çıkmaktadır.

Blanchard-Fields vd. (2004), farklı yaş gruplarından ergenler ve yetişkinlerle günlük problemler hakkında görüşmeler yapmışlardır. Katılımcılar tarafından belirtilen stratejiler, duygu düzenleme literatürüne göre kategorize edilmiş ve araştırmacılar, duygu düzenleme stratejileri için bir kodlama şeması geliştirmiştir. İlk odakları, olumsuz duyguya neden olan sorun veya duygunun kendisi arasında ayırım yapmak olmuştur. Araçsal stratejiler (örneğin, finansal bir sorunu çözenin bir yolunu bulmak), duyguları kabul etmeden ve düzenlemeden sorunun çözümüne odaklanmaktadır. Duygu odaklı stratejiler için iki tür duygu düzenleme tanımlanmıştır. Pasif stratejiler, duygudan ve duyguya neden olan sorundan kurtulmak için bir motivasyona sahip olmak, duyguyu ifade etmemek ve pasif olarak diğer insanların sorunu çözmesini beklemekten oluşur. Proaktif stratejiler için insanlar duygularını ifade etmeyi, başkalarının soruna bakış açısını anlamaya çalışmayı, kendi sorumluluklarını kabul etmeyi ve gerekirse sosyal destek aramayı seçmektedirler. Duygu düzenleme stratejisi ile yaş grubu arasındaki etkileşimi inceleyen araştırmacılar, orta yaşlı yetişkinlerin yaşlı yetişkinlere göre araçsal stratejileri daha fazla kullandığını ve yaşlı yetişkinlerin orta yaşlı yetişkinlere göre daha pasif stratejiler kullandığını bulmuşlardır (Blanchard-Fields, Stein, & Watson, 2004).

Aynı kodlama şemasını kullanan başka bir çalışmada, araçsal stratejiler için yaş grupları arasında farklılık tespit edilmemiştir. Bu da problem çözme becerilerinin duygu düzenleme becerilerinden daha erken geliştiğini, ergenlerin ve yetişkinlerin sorunlarına çözüm üretme konusunda benzer kapasite gösterdiğini düşündürmektedir. Ayrıca araştırmacılar, ergenlerin ve yetişkinlerin üzüntü ve öfke deneyimlerini değerlendirmişlerdir. Daha yaşlı yetişkinler, genç yaş gruplarına kıyasla daha az öfke yaşadıklarını bildirmişlerdir. Bu durum yaşlı yetişkinlerin daha az proaktif strateji kullanmasını açıklamaktadır (Blanchard-Fields & Coats, 2008). Bu bulgu, öfke durumunda daha proaktif stratejiler kullanılması ve üzüntü durumunda daha pasif stratejiler kullanılması ile uyumludur (Blanchard-Fields, 2007).

2.3 Karar Verme Stilleri

2.3.1 Karar verme kavramı

Tarihte Descartes, rasyonel bir kararın ancak duyguların düşünce sürecinden çıkarılmasıyla elde edilebileceğini öne sürmüştür (Damasio, 1994). Bununla birlikte, Kartezyen anlamda gerçekten rasyonel bir karar, bir argümandaki her yönün ağırlıklandırıldığı ve nihai karara göre değerlendirildiği anlamına gelmektedir. Örneğin yemek yenecek bir restorana karar verirken, yemeklerin fiyatları, o andaki genel ekonomik durum, yemeklerden alınacak keyif ve enerji gibi basit konular dahi dikkate alınmaktadır (Hewig, ve diğerleri, 2011).

Aynı şekilde Damasio, karar verme sürecinde duyguların yerini tartışarak rasyonel karar verme için Kartezyen modeli göz ardı etmiş ve Somatik İşaret Hipotezini (SİH) ortaya atmıştır (Damasio, 1994). Belirli duygular bir kişinin hayatındaki belirli deneyimler sırasında veya sonrasında kendini göstermektedir. Bir deneyimin tekrar tekrar belirli bir duyguyu veya önemli deneyimleri takip eden yoğun duyguları (örneğin, hayatta kalma ile ilgili) ortaya çıkardığı durumlarda, bu deneyimin duygusal içeriği depolanır. Birçok rolü arasında ventromedial prefrontal korteks (vmPFC) bu rolü üstlenir ve bilgiyi biyo-düzenleyici durumlar şeklinde depolar. Bu biyo-düzenleyici durumlar, kalp hızı, elektrodermal aktivite ve göz bebeği genişlemesindeki değişiklikler gibi vücut koşullarındaki değişikliklerdir. Bu somatik değişiklikler, deneyimlerin avantajlı veya dezavantajlı sonuçlarına göre olumlu veya olumsuz olarak işaretlenir. Bu tür gelişmiş bir arşivin birincil amacı, benzer bir gelecekteki durumda ilgili bir yanıt için etkili hazırlık ve rehberliktir. Bu nedenle, SİH'in ana fikri, bir deneyim hakkındaki geçmiş kavrayışlarımızın, aynı veya benzer deneyimin gelecekteki karşılaşmalarında ilgili somatik belirteçleri ortaya çıkaracağı ve davranışlarımızı (örneğin, karar verme ve risk alma) etkin bir şekilde yönlendireceğidir (Clark, ve diğerleri, 2008).

Karar verme kavramıyla ilişkili olarak kavramsal bir araştırma yapıldığında Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüklerine göre “karar almak”, “karar vermek” ve “karara bağlamak” gibi farklı görünen ama benzer anlamlara sahip kelime gruplarıyla karşılaşmak mümkündür. Kısaca karar verme, sınırlı sayıda kaynağı en iyi şekilde kullanabilmek ve rekabette öne çıkabilmek için yapılan faaliyetlerin bütünüdür (Miller, Hickson, & Wilson, 2002).

2.3.2 Normatif – rasyonel karar verme

Normatif karar verme teorileri en doğru kararların alınması için süreci ve çeşitli yolları araştırmaktadır. Bunu yaparken karar vericilerin karar verme sürecinde nasıl bir yol izlemeleri gerektiği hakkında bir kurallar çerçevesi çizmektedir. Ancak bu yapı teorik bir çerçevede ele alındığı için pratikte her zaman net ve mükemmel sonuçlara ulaştırmaz. Bu teoriler genel olarak rasyonel modelin kurallarına bağlıdır. Simon'a (1992) göre normatif karar teorilerinin temelinde şimdiye kadar birçok alanda kullanılmış olan matematiksel model öznel beklenen yarar teorisi vardır. Karar verme alanında çalışan birçok araştırmacı farklı yöntemleri ve yaklaşımları benimsemiş olsa da, araştırmacıların çoğu rasyonel karar verme teorisinin kural ve yapısını benimsemiştir (Hansson, 2004).

Normatif ya da rasyonel karar teorileri karar vericilerin tam bilgiyle donatıldığını, bütün seçenekleri göz önünde bulundurduğunu ve farklı seçenekler arasında nasıl geçiş yapılacağını ayrıntılı bir şekilde bildiğini varsayar. Bu teoriler belirsizliği ortadan kaldırmayı amaç edinmişlerdir. Böylece nasıl karar alınacağı konusundaki engeller ortadan kaldırılmış olacaktır. Bu teoriler aynı zamanda bireysel olarak alınan kararların kontrolüyle birlikte koordinasyonunu örgütsel dinamikler açısından sürekli takip etmektedirler. Tasarımda karmaşık sorunların ortaya çıkmasını engelleyen veya sorunlara yeni çözümler üreten karar destek sistemlerinin kullanımı artış göstermiştir. Tasarımcılar tasarım işiyle ilgili ortaya çıkan bileşen farklılıkları sorunun çözmek amacıyla bu destek sistemlerine başvurarak daha etkin bir karar verme sürecini yönetmeyi hedeflemektedirler. Bu süreçte tasarımcıların karar verme yetenekleri sistemlere aktarılarak daha verimli bir faaliyet ortaya çıkarılır. Ancak uzman sistemleri veya etkin normatif karar modellerini ortaya çıkarmak için tasarımcıların hangi tipte kararlara başvurduyuyla ilgili sorulara aranan cevaplar net olarak verilmemiştir.

2.3.3 Betimsel karar verme

Normatif ve betimsel teorileri karar verme süreçlerinde tamamlayıcı bir rol üstlenirler. Betimsel karar modelleri, her ayrıntının net bir şekilde çizildiği rasyonel teorilerden burada ayrılır. Buna göre gözlem yaparak farklı sonuçlara ulaşmak mümkündür. Araştırmacılar olmasının gerekenin ne olduğunun açıklandığı teoriler yerine, artık pratikte işleyişin nasıl olduğunun açıklamayı tercih etmektedirler.

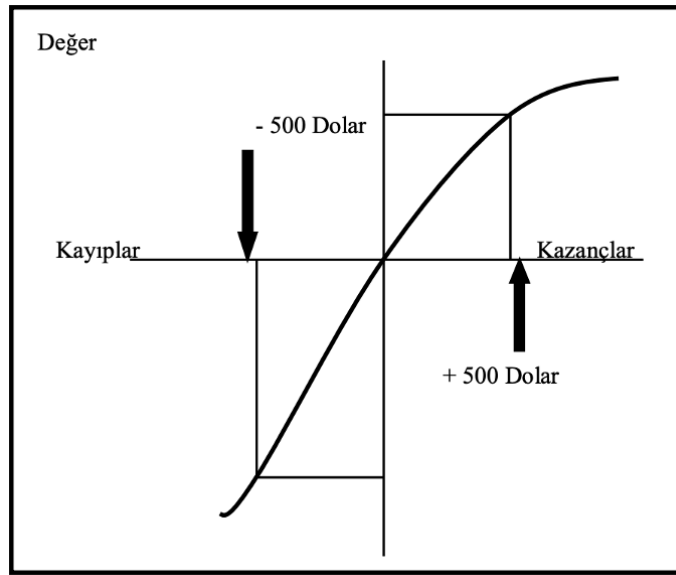
Beach ve Liptshitz (1993), belirlenen farklı birçok seçenektan en uygununu seçmenin çok zor olduğunu ve bunun örgüte büyük bir katkısı olmayacağını belirtmişlerdir. Bunun yerine yapılacak işleri ve öncelikli amaçları belirlemek daha sağlıklı bir işleyişi ortaya çıkaracaktır. Bu sürecin içinde karar konusu da tanımlanmıştır. Simon'a göre (Simon H. A., 1955) karar vericiler karar verirken seçenekler arasından en uygunundan çok en çok tatmin edenini seçmelidir. Bu nitelik betimsel teorilerinin temelini oluşturmaktadır. Bu nitelik belirtildikten sonra aynı araştırmacı tarafından sınırlanmış akılcılık kavramı geliştirilmiştir (Dillon, 1998). Bu kavrama göre her karar verici her zaman mükemmel kararlar veremez. Kahneman ve Tversky'nin (1979) ortaya atıkları beklenen fayda teorisine bir çeşit cevap niteliği taşımaktadır. Bu cevaba göre fayda teorisi karar vericilerin kazandıklarına ve kaybettiklerine farklı açılardan baktığını göz ardı etmektedir. Bu unsurlar kayıplardan çok kazançlara odaklandıkları için farklı karar verme anlayışları ortaya çıkacaktır.

Normatif ve betimsel teoriler arasındaki farklar kimi zaman görünmez hale gelmektedir. Betimsel karar modeli bazı dönemlerde tarif edici karar modeli ya da normatif karar modeli olarak da kullanılmaktadır. Bu amaca yöneltilen betimsel karar modelleri bir süre sonra özgün yapısını kaybederek normatif karar modellerine dönüşürler. Dillon (1998) betimsel karar modelleriyle normatif modeller arasında ciddi farkların olduğunu belirtmektedir. Çünkü karar vericiler genel olarak doğrudan normatif karar modellerini kullanmaktadırlar. Farkın kapanması için ise normatif modellerin insanın karmaşık ve değişken yapısını dikkate alarak sonuçlara ulaşması veya seçenekler üretmesi önerilmektedir. Ancak bu tasarımın karmaşık bir yapıya sahip olması nedeniyle sistemli karar modellerinin kullanılması çok zor hale gelmektedir. Bu yüzden tasarımcılar, farklı yapıdaki süreçleri ortaya koyarak çeşitli destek programlarını üretmelidirler.

2.3.3.1 Olasılık teorisi

Kahneman ve Tversky (1979) geliştirdikleri teoriye olasılık teorisi adını vermişlerdir. Bu teori karar vericilerin işlevlerini kullanmak istediklerinde bu teoriye başvurarak bazı bilişsel aşamaları tamamlama hedefiyle ortaya konulan geleneksel teorilerden farklılaşır. Kavrama, olası sonuçları, farklı ihtimalleri, değişkenler arasındaki ilişkiyi, çeşitli ölçütlerin ortaya koyduğu sonuçların değerlendirilmesi sonucunda ulaşılan bir

aşamadır. Beklenen kazanç teorisinde kazanç kavramından çok değer kavramı dikkate alınır. Çünkü kazanç sadece tek bir tarafı ilgilendiren bir kavramdır. Buna karşılık değer, hem farklı yönlüdür, hem de içinde kaybetme kavramını da taşır. Böylece kaybedilme ihtimali olan birçok unsur da bu süreçler göz önünde bulundurulur. Kayıp ve kazançların farklı değer fonksiyonlarına sahip olması bu durumun bir kanıtıdır. Şekil 2.1’de gösterildiği üzere kayıpların değer fonksiyonu (yatay eksenin altındaki kavis) dışa doğru dönüktür ve görece konumdadır. Buna karşılık kazanılanların değer fonksiyonu (yatay eksenin üstünde) içe doğru dönüktür çok dik bir görünüme sahip değildir (Hastie & Dawes, 2001; Plous, 1993).



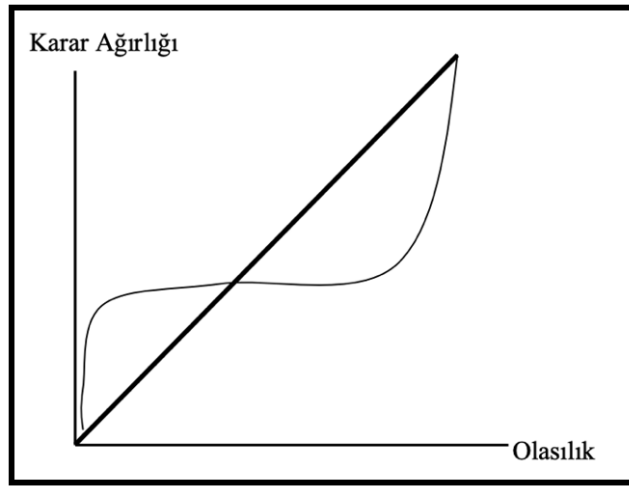
Şekil 2.1: Olasılık Teorisinde Hipotetik Bir Değer Göstergesi

Kaynak: (Kahneman & Tversky, 1979)

Bu şekilde de görüldüğü gibi olasılık teorisinde kaybedilenlerin değer fonksiyonu kazanılanların değer fonksiyonundan daha dik bir konumda bulunduğu için kaybedilen unsurlar daha öncelikli bir görünüme sahip olarak birden ortaya çıkmaktadırlar. Problemin kurgusu tercihlere etki edecektir. Sonuçta kazanç beklenen bir durum tercih noktasını oluşturuyorsa bununla ilgili olan değer fonksiyonu daha riskli bir görünüm sunacaktır. Örneğin, bir kişiye yaşamını sürdürdüğü gelire ek olarak 1000 dolar veriliyor. Bu kişiye sunulan A ve B alternatifinden birini seçmesi isteniyor. A seçeneği % 50 ihtimalli olacak şekilde 1000 dolar kazanma garantisi verirken, B seçeneği kesin olarak 500 dolar kazanma garantisi veriyor. Yapılan araştırmalara ve deneylere göre bireylerin %84’ü doğrudan

B seçeneğine yönelmiştir. Buna göre, B seçeneğinin yüksek bir değer fonksiyonuna sahip olduğu söylenebilir (Plous, 1993).

Bu teori sonuçlara olan yaklaşımı nedeniyle diğer teorilerden ayırır. Birçok seçeneğin değerlendirildiği bu teoride her bir seçenek için bir karar ağırlığı vardır. Ancak bu ağırlıkların her zaman bir olasılığa denk gelmediği unutulmamalıdır. Bu ağırlıklar küçük ihtimalleri geçerken; daha yüksek seviyelerdeki ihtimallerde kayma eğilimi göstermektedir. Şekil 2.2’de bir ağırlık fonksiyonu, küçük ihtimaller için köşegenin üzerinde yer alırken diğer ihtimallerde köşegenin altında bulunmaktadır (Plous, 1993).



Şekil 2.2: Olasılık Teorisine Göre Hipotetik Karar Ağırlığı

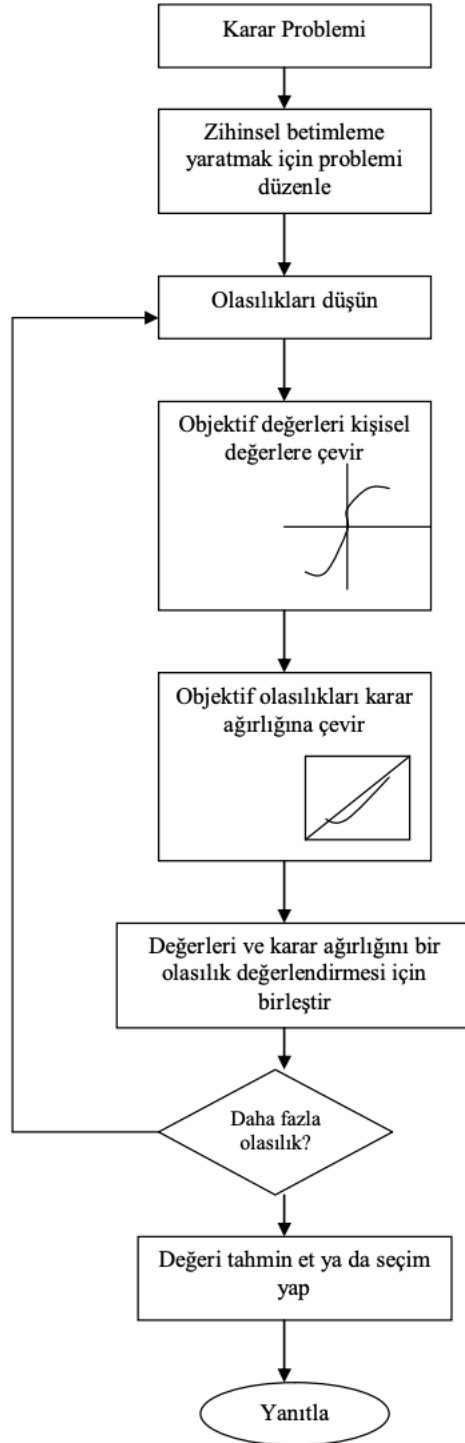
Kaynak: (Kahneman & Tversky, 1979)

Olasılık teorisi, beklenen kazanç teorisindeki oluşum ve sonuç ölçme yapılarına benzer şekilde karar ölçme ağırlığını barındırır. Bu teori ihtimalleri karar ağırlığına dönüştürerek nesnel ve nesnel olmayan devamlılıklar arasındaki ilişkiyi kurmak için çeşitli fonksiyonlara başvurur. Karar ağırlığı fonksiyonu şekilde de görüldüğü gibi S şeklinde bir eğri oluşturur. Bu fonksiyonlar eğimlerine göre farklı şekilde yorumlanmaktadır. Örneğin eğri daha dik bir konum alıyorsa karar verici nesnel konularda daha duyarlı hale gelmiştir. Eğer tamamen bir dik eğri elde edilmişse nesnel aşamadaki herhangi bir değişkene verilen yanıt çok daha büyük bir değişim barındıracaktır (Hastie & Dawes, 2001).

Olasılık teorisiyle ilişkili olan kesinlik etkisi, yansıma etkisi ve izolasyon etkisi adı verilen üç önemli etmen bulunmaktadır. Kesinlik etkisi, eşit değere sahip iki seçenektan daha kesin sonuçlu ve daha az riskli olanın tercih edilmesine denir.

Örneğin %80 ihtimalle 4000 dolar kazanmak ile %100 ihtimalle 3200 dolar kazanmak arasındaki iki seçenektan kesinlik etkisi uyarınca ikinci seçenek tercih edilecektir. Çünkü bu etkinin altında olan karar vericilerin herhangi bir kayba tahammülleri yoktur. Bu yüzden kesin sonuç getirecek seçeneğe yönelirler (Kahneman & Tversky, Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk, 1979).

Yansıma etkisi, kazançların kayıplara dönme eğilimi gösterdiğinde karar vericilerin karar değiştirme eğiliminde olmaları durumudur. Örneğin A seçeneğinde % 10 ihtimalle 100 dolar kaybetmek varken, B seçeneğinde %100 ihtimalle 1 dolar kaybetmek vardır. Karar vericiler bu etkinin altına girdiğinde kaybetmekten kaçınmak için A seçeneğine yönelecektir. Çünkü herhangi bir kayıptan olabildiğince kaçınmak bu etkide en önemli eylemdir. İzolasyon etkisi ise, seçeneklerin sunduğu sıradan sonuçlardan kaçınarak daha farklı unsurların yer aldığı alternatiflere yönelme eğilimidir. Bu etki çok büyük hataları ortaya çıkarmasa da bazı zamanlar çelişkili tercihlere neden olabilir. Olasılık teorisinde karar vermenin aşamaları Şekil 2.3'te belirtilmiştir. Karar verici bir karar verme aşamasına gelir ve ilgili sorunla ilgili düşünceler üretmeye başlar. Bu düşünceleri oluşturduktan sonra çeşitli ihtimalleri sıralar ve bulunduğu durumla karşılaştırarak bir değerlendirmede bulunur. Her bir olasılığa kendine göre bir değer atfeder. Değer hesaplama aşaması sırasında bir karar ağırlığı merkezi ortaya çıkar. Karar ağırlığı ve değerleri düzenleyip genel bir değerlendirme yapar. Başka olasılıkların var olup olmayacağı değerlendirilir. Tahmin yöntemiyle bir seçim yapılır.



Şekil 2.3: Olasılık Teorisine Göre Karar Verme Basamaklarını Özetleyen Akış Şeması

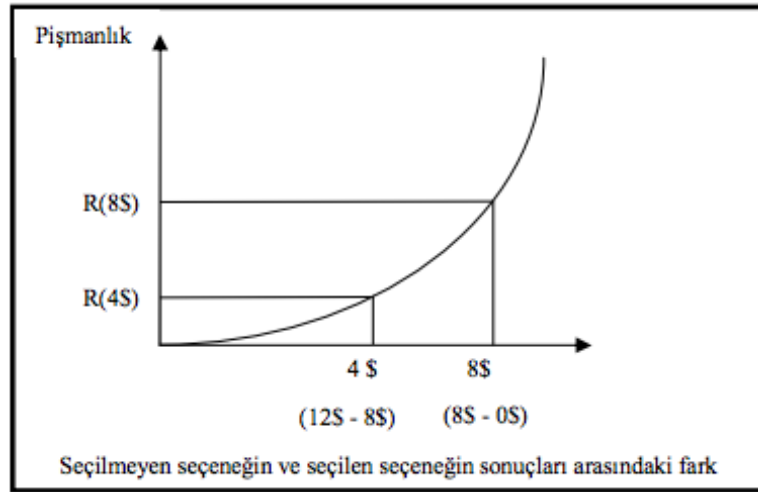
Kaynak: (Hastie & Dawes, 2001)

Beklenen kazanç teorisinden çıkarılan dersler olasılık teorisinin gelişmesine neden olmuştur. Bu teori bireylerin gerçekte hangi karar verme sürecini takip ettiğini ortaya koymaktadır. Bu teori ayrıca ortak niteliklere sahip birçok farklı duruma kolaylıkla uyarlanabildiğinden bir adım öne çıkmaktadır (Plous, 1993).

2.3.3.2 Pişmanlık teorisi

Pişmanlık teorisinde temel olarak bireysel farklılıklar dikkate alınmaktadır. Bu teori diğer teoriler gibi bütün olasılıkların ve beklentilerin hesaplanıp kesin sonuçlara ulaşım kazanımlar elde etme sonucuna doğrudan ulaşmaz. İnsan karmaşık bir yapıya sahip olduğu için verdiği kararlarda her zaman matematiksel ve rasyonel davranmaz. Her ne kadar birey kendisini nesnel olarak görse de bir noktada özgün fikirleri, kişiliği, geçmişi, varsayımları, yaşadıkları, önyargıları devreye girecek ve kararın verilmesinde etkili olacaktır. Verilen kararın sonucundan ise her zaman mutluluk duyulmayabilir. Karar sonra pişmanlık veya sevinç hissetmek doğal olaylardır. Bireyler yaşadıkları duyguların sebebinin verdikleri kararlar olduğunun bilincindedir. Karar verme aşamasında bu duyguları kesinlikle göz önünde bulundururlar; bu yüzden karar vermenin içinde duygular da önemli bir faktör olarak rol oynar. Hangi seçeneğe karşı neler hissedeceğini önceden kestiren bireyler kararlarını yine bu ağırlıklar üzerinde verirler. Yine iki seçenek ele alınırsa; A seçeneğinde %100 ihtimalle 8 dolar; B seçeneğinde %67 ihtimalle 12 dolar kazanılacağı varsayalım. Bu noktada birey B seçeneğini seçip kazanma durumundaki mutluluğuyla A seçeneğini seçmemenin verdiği pişmanlığı karşılaştırabilir. Hangi duygu ağır basarsa ona yönelebilir. Mutluluk duygusu ağır basarsa B seçeneğine yönelecektir; pişmanlık duygusunun ağır olduğu durumlarda ise A seçeneği cazip gelecektir. Pişmanlık duygusu yapılmayan bir seçeneğe ve farklı varsayımlara dayandığı için bunu hesaplama ve değerlendirme süreçlerine katmak işlemleri zorlaştıracaktır (Larrick, 1993).

Bu teorisin temelinde pişmanlık duygusunun ağır bastığı durumları dikkatli bir biçimde ele alması vardır. Sonuçlar arasında büyük farklar varsa birey çok daha büyük bir pişmanlık duygusuna kapılacaktır. Bu durum da sonraki kararlarını etkileyecektir. Birey yöneldiği veya yönelmediği bir seçenekten dolayı büyük bir kayıpla karşı karşıya kalırsa pişmanlık hissini çok daha güçlü bir şekilde hissedecektir. Şekil 2.4'te göre B seçeneğinin seçilip kaybetmek, A seçeneği yerine B'ye yönelip kazanmaya göre iki kat pişmanlık verecektir, $R(8-0) > 2R(12-8)$. Bu teoriye göre bireyler daha az pişmanlık duygusunu yaşamak için A seçeneğine yöneleceklerdir.



Şekil 2.4: Seçilmeyen Seçenek ve Seçilen Seçenek Sonuçlarının Farkı

Kaynak: (Larrick, 1993)

Baumeister, Tice ve Hutton (1989), Josephs, Larrick ve Steele (1992), Taylor ve Brown (1988), Tesser (1988) gibi araştırmacılar pişmanlık ve imaj arasındaki ilişkiyi vurgulamışlardır. Bireyler özellikle iş hayatında bir itibar ve imaj oluşturmaya çalışırlar. Verilen kararların etkisi ve sonucu bu imajı doğrudan etkilemektedir. Bu yüzden bireyler imajlarını mevcut haliyle korumak için en az pişman duyacakları seçeneklere yönelirler. Ayrıca pişmanlık duyan bireyler asıl verdikleri kararların ne kadar önemli ve gerekli olup olmadığını sürekli sorgularlar. Ayrıca bireyler kişisel imajlarına yönelik olası tehditleri farklı biçimlerde algırlar. Buna rağmen pişmanlık hissinden en çok kaçınan bireyler bu hisse en çok ve en kolaylıkla yakalananlardır.

Josephs, Larrick ve Steele (1992), özsaygısı düşük bireyler daha çok pişmanlık hissiyle uğraştıkları için bu bireylerin daha fazla motivasyona ihtiyaç duyduğunu belirtmişlerdir. Böylesi bireyler genel olarak yüksek riskten kaçındıkları için daha az riskli olan seçeneklere yönelirler. Ancak bu aşamada bütün seçenekleri olabildiğince nesnel bir şekilde değerlendirmediklerinden dolayı da genellikle daha az faydası ve riski olan seçeneğe yönelirler. Özsaygısı yüksek olan bireyler ise bu teorinin olasılıklarından uzak durarak pişmanlık duygusunu hesaba katmazlar. Yine de iyi bir imaj oluşturmak için iyi bir karar verici olmanın önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bireylerin verecekleri kararların risklerini ve olumsuz yönlerini birçok açıdan tahmin ederek savunma yollarını kurduklarını söylemek mümkündür (Larrick, 1993).

2.3.3.3 Sosyal karar teorisi

Sosyal karar teorisi, bütün olaylar arasında bir ilişki kurarken, olaylar arasındaki nedenselliği bu ilişkinin temeli olarak kabul etmektedir (Hammond, Stewart, Brehmer, & Steinmann, 1986). Birey çeşitli görüşler oluştururken veya kararlar verirken algı dünyasını ne kadar çok nedensel yapı üzerinde kurarsa o kadar başarılı ve uyumlu sonuçlara kavuşur. Ancak uyumlu sonuçların elde edilmesi her zaman kolay değildir. Çünkü karşılaşılan her olayı nedensel bir düzleme oturtmak çok zordur. Çünkü insan ve toplum yapısının karmaşıklığı ve düzensizliği, bahsedilen mükemmel neden sonuç ilişkisi içinde üretilen bir dünyanın önünde çeşitli engeller oluşturmaktadır. Bununla birlikte belirlenecek bazı temel nedensel yapılar ve geleceğe ait olan çeşitli olasılıklar bu nedensel ilkenin temelini oluşturacaktır. Bunun gibi ipuçlarını doğru okumayı beceren bireyler, çeşitli bileşenleri bulunduğu düzlem içinde nedensellik ilkesiyle kavrayacağından daha doğru sonuçları elde edebilir. Doğru ipucunun doğru bir alanda kullanılması hedeflere ulaşmada kestirme bir yol olarak görülebilir. Örneğin, okuldan mezun olmayı isteyen bir kişi birçok başvuru dosyasıyla ilgilenmek zorundadır. Böyle bir sorunla karşılaşan kişi mezun olmayı sağlayacak ipuçlarıyla mezun olmayı sağlayan performansı ortaya koyan temel nedensel düzeye olan ilişkiyi araştırmak durumundadır. Bazı ipuçları bireyi kabul veya ret gibi sonuçlara götürürken, bazılarının nedensellik bağlamında hiçbir ilgisi bulunmamaktadır (Byrnes, The nature and development of decision-making: A self regulation model, 1998).

Geleceği tahmin etme üzerine temellendirilmiş beklenen kazanç teorisinin aksine, Hammond, Stewart, Brehmer ve Steinmann'a (1986) göre bu teori, karar vermeyle ilgili kurallar koyma amacı taşımamaktadır. Bu teorisin temelinde betimsel olmak vardır. Bu yüzden bu teoride asıl amaç bilişsel olanakları sunarak karar verme sürecine destek vermektir. Bu konuda çalışan araştırmacılar sadece karar verme sürecinin özgün yapısını ortaya koymaya çalışmamaktadırlar; bunun yanında süreci geliştirecek çeşitli yeni yolları ve yöntemleri de araştırmaktadırlar.

Sosyal karar teorisinin önemi, Hammond, Stewart, Brehmer ve Steinmann'a (1986) insanlar için bir farkındalık yaratmasından yatmaktadır. Bireyler kendileriyle ilgili ipuçlarından yola çıkarak kendilerinin farkında olma durumlarıyla ilgili bir iç bilgiye sahip olmaktadır. Kendisinin tam olarak farkına varan bireyler bu sayede karar verme sürecinde daha nesnel bir davranış ortaya koyabileceklerdir. Çünkü kendisinin ne

yönde ilerleyeceğini birey güçlü ve zayıf yönlerinin ayırındadır. Ancak buna verilen önem zaman içinde değişeceğinden kesin bir çözüm olarak görülemez. Bu teoriyle bireyler çeşitli denklemler oluşturarak daha etkin bir şekilde ipucu takibi yapabilirler. Bu ipuçları genel olarak şu durumlarda kullanılır:

- Satın alma davranışları gösterildiğinde (örneğin fiyat ve ambalaj değişkeni),
- Oy verirken (yüksek konum ve ideoloji değişkeni),
- İş yerine yeni personel alımı yapıldığında,
- Kabul kararları alınırken,
- Tıbbı, psikolojik birçok teşhiste kullanılır (Abelson & Levi, 1985).

Sosyal karar teorisi kapsamında oluşturulan regresyon denkleminde (eşitliği) bireyin geçmişi, gelecekte vereceği kararı etkileyecektir. Tutarsızlık ise hatalara neden olacaktır. Ancak bu teori bireylerin farklı yönelimlerini dikkate almamaktadır (Byrnes, The nature and development of decision-making: A self regulation model, 1998). Genel olarak tahmini bir içeriğe sahip ve geleceği ilgilendiren olasılık ve kazanç teorilerinden farklı olarak sosyal karar teorisi şimdiki zamana odaklanmaktadır. Bu teori her karar için uygulanabilir. Bireyin karar verirken hangi ipuçlarını kullandığı çok önemlidir. Buna rağmen sosyal karar teorisi bireylerin kendi ürettikleri ipuçlarına bu kadar çok önem verme sebeplerini, ipucu kullanımında ortaya çıkan bireysel farklılıkları, seçenek oluşturma yöntemlerini ve denklemlerin farklı yorumlanma biçimlerinin sebeplerini tam olarak açıklayamamaktadır. Bununla birlikte beklenti, değer, çerçeve ve kayıp gibi beklenti teorisine ait yapılara ait net bir açıklamayı ortaya koyamamaktadır (Byrnes, The nature and development of decision-making: A self regulation model, 1998).

2.3.3.4 Sağlık inanç modeli

En eski teorilerden biri de sağlık inanç modelidir (Champion & Skinner, 2008). Bu karar verme modeli ilk olarak sağlık tarama testlerinden ve koruyucu aşılarından kimlerin yararlanması gerektiğini belirlemede kullanılmıştır. Bu modelin kapsamı son yıllarda geliştirilmiş ve sağlık davranışını değiştirme alanında da kullanılmıştır. Model artık sağlık taraması, hastalık rolü ve önleyici davranışlara müdahale gibi birçok eylem için kullanılır hale gelmiştir. Bu modele göre bireyin hastalığı önlemek amacıyla bir eylemi yapması ihtimali bireyin;

- Kendisinin de bir hastalığa yakalama ihtimalinin bulunmasına (algılanan duyarlılık),
- Hayati sonuçların olabileceğinin farkında olmasına (algılanan ciddiyet),
- Önleyici eylemlerin öneminin bilincine sahip olmasına (algılanan yarar),
- Tedbirli olmanın yararlarının çok büyük fark yaratacağı fikrine sahip olmasına (algılanan engel) bağlıdır.

Bu dört etmen hastalıkla ilgili beklentileri doğrudan etkilemektedir. Koruyucu sağlık davranışının uygulanmasındaki en büyük engel ise algılanan yarar ile algılanan engel arasındaki farktır. Ancak birçok bileşenin birleşip oluşturduğu farkındalık durumu uygulamaya geçerse algılanan engellerin olumsuz nitelikleri ortadan kalkacak ve davranış gerçekleştirilecektir (Glanz, Rimer, & Viswanat, 2008). Model dört ana unsura sahiptir (Champion & Skinner, 2008). Algılanan duyarlılık bireyin hastalığa yakalanma durumuna verdiği olasılık değeridir. Bu duyarlılığın arttığı durumlarda sağlık koruma davranışları devreye girer. Örneğin, bir birey kansere yakalanma riskini kendinde yüksek olarak görürse hastalıktan kaçınmak için birçok önlemi alacaktır. Bu durumda birey beslenmesine dikkat eder ve daha sık biçimde kontrollerini yaptırır.

Algılanan ciddiyet ise bireyin hastalığa yakalanma durumunda ne kadar ciddi bir sonuçla karşılaşacağını düşündüğü kısımdır. Birey kanser sonucunda ciddi acılar çekeceğinin veya hayatını kaybedeceğinin farkına tam olarak vardığı zaman sayılan önlemleri alacaktır. Algılanan yatkınlık ve algılanan ciddiyetin aynı anda işlediği dönem tehlike arz etmektedir. Algılanan yarar, önleyici ve tedbirli eylemlerin yararlarını gösteren kavramdır. Birey bu aşamada ise değişim için heveslidir. Hastalığı önceden önlemenin yolları bu aşamada araştırılır. Örneğin, sigara ile kanser olma arasındaki ilişkiyi bilen bir birey sigaradan uzak durarak önleyici bir eylemi gerçekleştirecektir. Algılanan engel sağlık davranışıyla ilgili eylemleri belirleyen kayıplar ve engeller anlamına gelmektedir. Algılanan etkililik ve algılanan engelin birleştiğinde ise sonuç beklentisi kavramı ortaya çıkmaktadır. Sadece bir inancın varlığı bir davranış değişikliğine neden olmamaktadır. Çünkü birey daha somut seçeneklerle karşılaşmak istemektedir. Bu yüzden birey çeşitli faydalarla ve engellerle karşılaştırılarak en doğru sonuçlara ulaştırılır. Faydaların engellerden daha ağırlıklı bir yapı sunması gerekmektedir (Champion & Skinner, 2008; Jblearning, 2011).

İpuçlarının faydayı işaret ettiği bir değişken bireyi harekete geçirecektir. Bireyi harekete geçiren ipuçlarına ait uyarıcılar vardır ve bunlar içsel veya dışsal olabilir. Örneğin, bireyin önceden geçirdiği bir hastalığı bir iç uyarıcı niteliği taşıırken, başka bireylerin hastalıklarına şahit olması dış uyarıcıdır. Bahsedilen etmenlerin etkileşimi daha etkin bir sağlık davranışını ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, algılanan yatkınlık ve algılanan ciddiyet yüksek seviyelerde olduğunda, küçük bir uyarıcı eylem değişikliği sonucunu doğuracaktır. Ancak bu etmenler düşükse büyük bir uyarıcıya ihtiyaç duyulacaktır (Champion & Skinner, 2008; Jblearning, 2011).

Modelin son araştırmalarında öz yeterlik kavramı ortaya çıkarılmıştır. Bu kavram uzlaştırıcı değişkenlerden etkilenerek beklentileri değiştirebilir. Modelin bazı biçimleri hastalıkla ilgili ortaya çıkabilecek genel yatkınlığı modelin ana ögesi olarak kabul edebilir. Önleyici eylemin amacı genel bir iyileştirilmeyse belirgin sonuçların yerini genel sonuçlar alabilir. Sağlığın değeri ise, sağlıkla ilgili merak, fikir, düşünce ve atfedilen değer anlamlarıyla eşdeğerdir. Buna göre sağlığına büyük bir önem atfeden bireyler diğerlerine göre daha çok spor yapar veya beslenmesine dikkat eder. Bu bileşenin model içinde ne kadar etkili olduğu tartışmalıdır (Champion & Skinner, 2008). Bu modelle ilgili birçok değişken ortaya atılmıştır. Bu farklı değişkenlerin varlığı modelin daha karmaşık bir yapıya sahip olmasına neden olmaktadır. Eğitim düzeyi gibi birçok kişisel değişken, kişinin yatkınlık, ciddiyet, fayda ve engel algılayışını doğrudan etkileyeceğinden çok farklı sağlık eylemlerine şahit olmak mümkün olmaktadır (Champion & Skinner, 2008).

2.3.4 Rasyonel ve betimsel karar verme

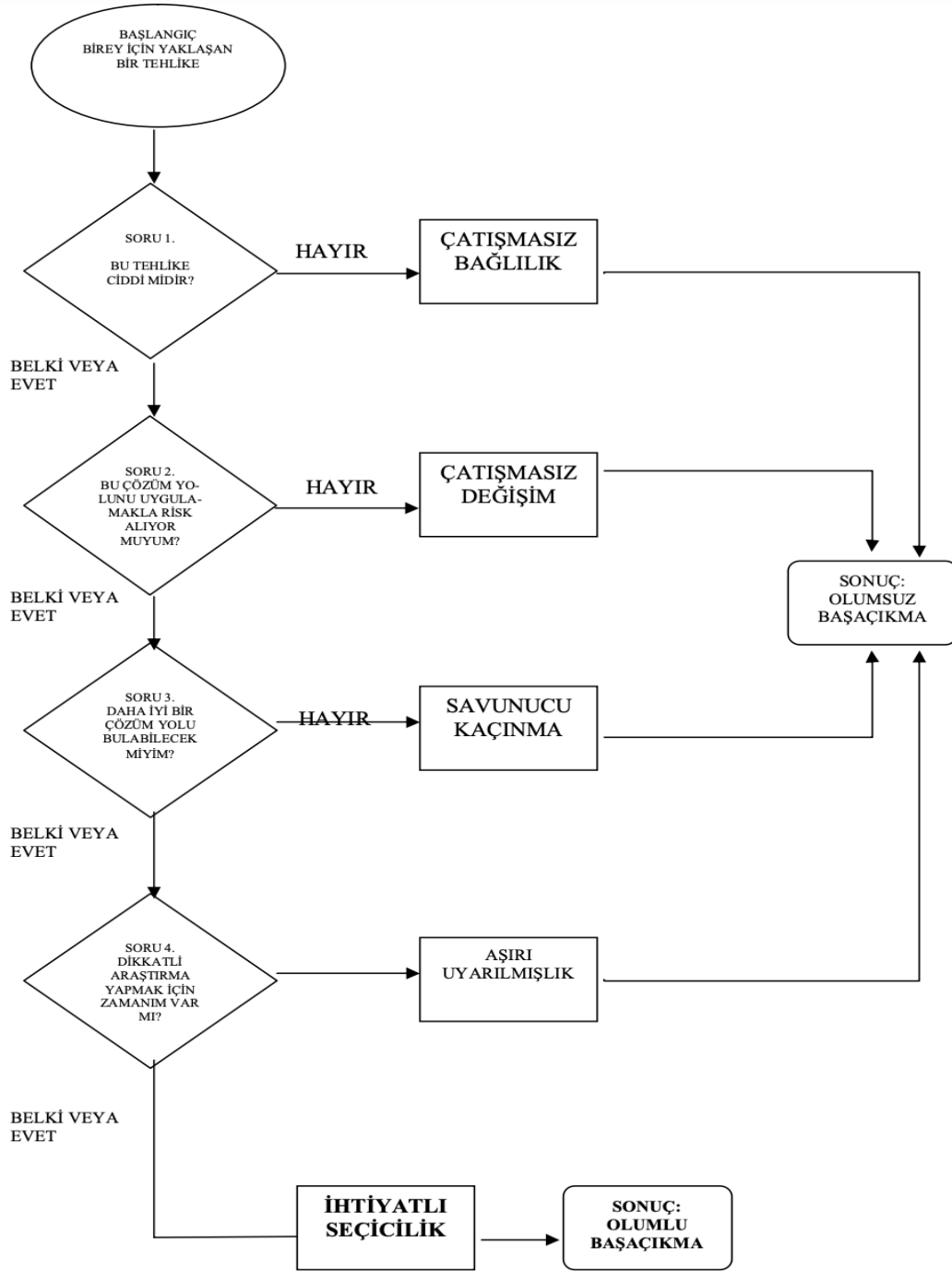
2.3.4.1 Çatışma teorisi

Janis ve Mann (1977), sistematik yaklaşımların temelini oluşturmak için çatışma teorisini geliştirmişleridir. Bu teori beş farklı karar verme biçimini ve bunların stresle olan ilişkisini ortaya koymaktadır. Bu karar verme biçimlerinin her biri zaman baskısı ve ikileme kalma gibi sorunlara çözüm bulma konusunda iyimserlik ve kötümserliğe bakış açılarını kullanmışlardır. Farklı yaklaşım anlayışları ve baskı düzeyleri bu karar verme biçimlerini şekillendirmiştir. Bahsedilen karar verme biçimleri veya stilleri şunlardır:

1. Çatışmasız bağlılık (Unconflicted adherence)

2. Çatışmasız değişim (Unconflicted change)
3. Savunucu kaçınma (Defensive avoidance)
4. Aşırı uyarılmışlık (Hypervigilance)
5. İhtiyatlı-seçicilik (Vigilance).

Bu teoride yer alan psikolojik stres kavramı endişe veren, tehdit eden dışsal uyarıcıların ve olayların sebep olduğu ve olumsuz duyguları çağrıştıran her türden duygusal durumu ifade etmektedir. Çevrede yaşanan bir olay stresi ortaya çıkarmaktadır. Psikolojik sorunların varlığı bireyin hem bilgiye ulaşmasını hem de bilgiyi doğru bir şekilde işlemeyi engellemektedir. Bu stres her zaman olumsuz bir anlama gelmemektedir. Psikolojik stres eğer bireyin karar verme aşamalarında genel olarak orta seviyede ise birey en doğru karara daha rahat ulaşmaktadır. Janis ve Mann'a (1977) göre, acil andaki verilen kararlarla sıradan bir zamanda verilen kararlar arasında iki temel fark vardır. Acil durumda karar veren kişi genel olarak bu durumda kendisinin veya çok sevdiği birisinin hayatıyla ilgili önemli bir karar verme aşamasındadır. Sıradan karar verme zamanı ise bu acil karar verme anına götürecek sürede bireyin bol zamanında verdiği kararların tümünü oluşturmaktadır. Acil durum karar verme anlarında kullanılacak zaman çok azdır. Bu yüzden bu anlarda her zaman akılcı kararlar vermek zorlaşır. Bu anlarda acil duruma ait özel uyarıcılar birey yüksek seviyede duygusal gerilime neden olduğundan beyinde yaşanan zihinsel süreç normal döneminkinden farklıdır. Bu esnada birey her ne kadar zamanın kısıtlı, durumun kritik olduğunun bilincinde olsa da zamanın çok az kalmış olması bireyin çok farklı tipte kararlar olmasına neden olabilir. Bu kararlar hatalı olabileceği gibi yaratıcı ve çok doğru yönlere gidebilecek sonuçları da ortaya çıkarabilir. Bu teoriye göre acil durumlarda karar verme aşamasında kullanılan beş karar verme stili ve bu analizin temelini oluşturan beş temel varsayım Şekil 2.5'de yer almaktadır.



Şekil 2.5: Acil Durumlar ve Stres Halinde Karar Verme Stilleri

Janis ve Mann (1977), karar verme aşamasında bireylerin başvurduğu beş karar verme biçiminden bahsetmektedir. Şekil 2.5'te yer alan dört soruya verilen cevaplar bu karar verme biçimlerinin kendi içindeki yapısını ortaya çıkartan psikolojik durumları göstermektedir. Kuramsal analizin temelinde yer alan beş temel varsayım Şekil 2.5'te yer almaktadır:

1. Birey bir tehlikeyle veya uyarıyla karşı karşıya geldiğinde ilk olarak bu uyarının sonuçlarını düşünür. Önlem alma ve almama durumunda ortaya çıkabilecek

muhtemel farkları önceden hesaplar. Önlem almadığı durumunda ciddi bir tehlikeyle karşılaşp karşılaşmayacağını analizini o anda yapmaya çalışır. Birey bu sorulara cevap verirken ilk olarak uyarının kaynağının güvenilirliğini araştırır. Karşısındaki uyarıcının doğruluğunu, güvenilirliğini ve durumun ciddiyetinin farkında olup olmadığını inceler. Birey uyarıyı ciddiye aldığında kendisine gelecek olası zararları tahmin etmek için çevresel koşulları hesaplarının içine katar. Birey bu aşamada tekrar tehlikenin kendisine hiç etki etmeyeceğini düşünebilir. Bunun dışındaki diğer olasılık ise uyarı gerçekleşse veya tehlikeli durum ortaya çıksa bile birey bu durumdan doğrudan etkilenmeyeceğini düşünebilir. Böyle bir düşünce akışı geliştiren bir birey şekildeki ilk soruya olumsuz cevap verecektir. Bu cevaba hazır olan birey uyarıdan kaynaklı olarak çok düşük seviyelerde duygusal uyarılma yaşamış olabilir. Bu durumda olan birey uyarıları, çözüm yollarını ve önerileri çok ciddiye almayarak her zamanki yaşamına devam edebilir. Bu durumun adı çatışmasız bağlılıktır (unconflicted adherence). Birey bu seviyede büyük bir tehdidin olmadığını düşünüyorsa veya tehlikenin kendisini etkilemeyeceğini varsayıyorsa mevcut durumu sürdürmeye devam eder; önceden alınan kararlar aynı şekilde varlığını korur. Bu düzeyde bulunan birey, ya hiç stres yaşamaz ya da çok düşük seviyelerde strese maruz kalır.

2. İlk soruya olumlu anlama gelebilecek bir cevap veren birey sonraki aşamalara geçecektir. Çünkü ilk soruya olumlu cevap veren birey uyarıcılar tarafından duygusal olarak etkilendiği için farklı çözüm yolları arayışına girer. Tehlikeli bir durumla karşılaşan birey geçmişte yaşadıklarını ve bunların sonuçlarını düşünerek önceki eylemlerinden ne derecede faydalandığını aklına getirir. Bu farklı düşünce yapıları ve çözüm fikirlerinden biri, bireyin zihninde ön plana çıkar. Birey uyarıcının ciddi sonuçlarının farkına varıp çözüm yollarını düşünmeye başladığı anda ikinci temel soruyla karşılaşır: Üretilen çözüm yolunun büyük bir riske yol açıp açmadığı sorunu bireyin zihninde bu aşamada canlanır. Bireyin ileriye dönük kurguladığı düşünceler bu aşamada bulduğu çözümün etkili olup olmadığıyla ve çözümsüzlüğün olduğu ortamda çıkabilecek büyük zararların var olup olmadığıyla ilgilidir. Birey bu aşamadaki soruya hayır cevabını verirse zamanla daha az tehdit hissedecektir. Ürettiği çözümü bir sorunla karşılaşmadan uygularsa bu durumu aynen devam ettirecektir. Bu duruma çatışmasız değişim (unconflicted change) adı verilir. Birey değişimin çok küçük riskler getirdiği durumlarda bu karar verme değişkenini

uygulayarak deęişimi gerçekleřtirir. Çok dūřuk riskler geçerli olduęu için birey kendisine tavsiye edilen veya kendi ürettięi çözüm yollarına bařvurarak yeni duruma ayak uydurur. Bu durumda dūřuk seviyelerde stres görülebilir.

3. İkinci aşamada bulunan soruya evet cevabı verildiği takdirde bireyin duygusal uyarılma durumu devam edecektir. Hatta bu uyarılmışlık halinde artışlar görülebilir. Bu yüzden birey riskli yollardan çok, daha güvenli çözüm alanlarına yönelebilir. Birey bu konuda umutlu bir duygu durumuna sahip olursa çözüm arayışlarına devam edecektir. Bu aşamada birey bulunduğu durumu sorgulayarak farklı alternatiflerin olup olmadığını araştırır. Bulunduęu durumu ortaya çıkaran çözüm yollarından daha iyi çözümlerin varlığının gerçekten olup olmadığı bu aşama sorgulanır. Bireyin sosyal çevresiyle olan iletişimi bu sorunun cevabının ortaya çıkaracaktır. Bireyin etrafında bulunan kişilerin kalitesine, kendi zekasının güvenilirliğine dayalı olarak yeni hareket noktaları belirler. Sosyal çevresinden yeterli desteği görmeyen birey elindeki çözümle yetinmek zorunda kalacaktır. Bu çözümden memnun olmasa bile kapıldığı kötümser duygusu yüzünden yeni çözüm arayışlarına girmeyecektir. Birey bu aşamada daha etkin ve güçlü bir çözüm yolu aramak yerine kaygı uyandırıcı durumlardan uzaklaşarak verdiği kararlarla yerinmek durumunda kalır. Bu aşamadaki durum savunucu kaçınma (defensive avoidance) olarak adlandırılmaktadır. Savunucu kaçınma yüksek risklerin olduğu durumlarda bununla yzleşiş yeni çözüm yolları bulmak yerine birey ya başkasına sorumluluğu yükleme ya da mevcut alternatiflerden en kötüsüne yönelme davranışıdır. Böylesi durumlarda bireyler yüksek stres düzeylerine sahiptirler. Ayrıca bu aşamada genellikle zaman kısıtlaması sorunu vardır. Savunucu kaçınma davranışı farklı yollarla ortaya çıkabilir. Örneęin acil bir durumun gerektirdiği eylemleri yapmayan birey kayıtsız bir tutum takınarak sorunları görmezden gelebilir. Bu gibi durumlarda var olan sorunlarla yüzleşmemek istemeyen birey uyururucu veya alkol gibi bağımlılık yaratıcı maddelere yönelerek sorunu kendi zihninde ötelemeye çalışır. Bu “kaçamaklı” (evasive) durum genellikle çıkış yollarının tamamen tükendiği durumlarda ortaya çıkar. Bu aşamada görülen bir diğer davranış ise sorumluluğu başkasına atmadır (buck passing). Bir kurumda çalışan birey acil bir durum karşısında kendini yetersiz hissettiğinde bu sorumluluğu arkadaşına yıkararak sorunlardan kurtulmuş olur. Birey konuda uzman olmadığının veya yetkisinin bulunmadığının dūřndę için böyle bir davranış geliştirebilir. Birey kendisinden

daha iyi olduğunun düşündüğü birinin daha iyi kararlar vereceğini düşünerek sorumluluktan kaçınabilir. Ancak her karar işle ilgili olmayabilir. Örneğin söz konusu durumda bireyin sağlığı tehlikedeyse birey, bu aşamada uzmanlar yerine tavsiye için yanlış kişilere başvurabilir. Çünkü alanında uzman birine başvurduğunda bu kişi söz konusu kişiye kendi kararlarını kendisinin vermesinin en iyi yöntem olduğunu söyleyecektir. Bu bir sağlık sorun olsa bile sonuç olarak hangi tedavinin uygulanacağı kararını veren yine kişinin kendisi olacaktır. Ancak kendi kararını verme sorunuyla karşı karşıya olan birey bu aşamada bundan kaçınma eğilimi gösterecektir. Köşeye sıkışmada (bolstering) ise birey, yüksek baskının olduğu ancak çözüm yolunun neredeyse hiç olmadığı durumdadır. Örneğin kanser hastaları, tedavi süreçleriyle ilgili olarak çok az bilgiye sahip olma isteğindedirler. Yapılan tavsiye ve bilgilerle ilgili olarak yanlış anlama eğiliminde olsalar da tamamen iyileşeceklerine gönülden inanırlar.

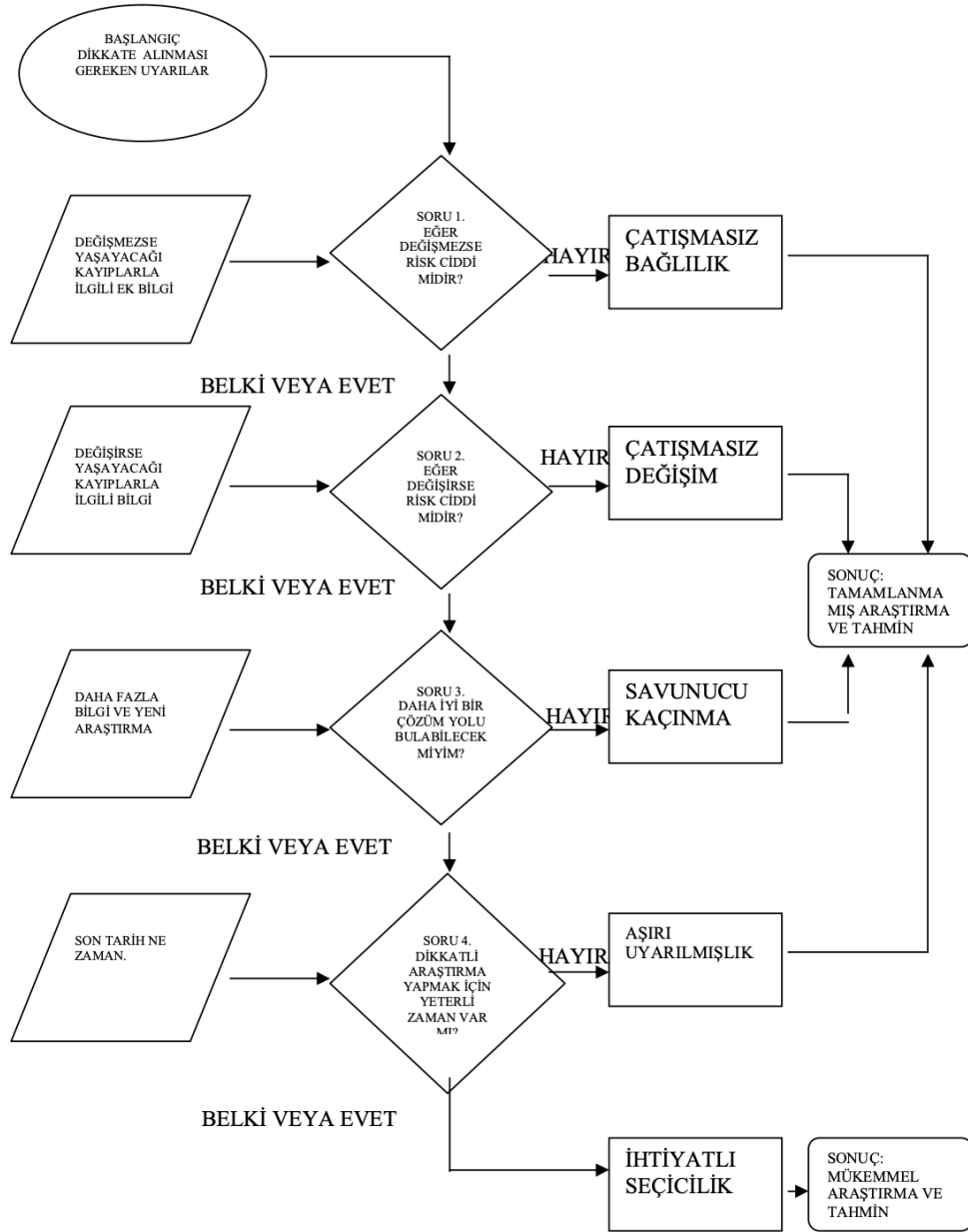
4. Üçüncü aşamadaki soruya evet cevabı veren birey daha çok ihtiyatlı-seçicilik (vigilance tendencies) eğilimindedir. Bu aşamanın sorduğu soru ise zaman faktörüyle alakalıdır. Soruna karşılık etkili çözüm yollarını araştıran ve bulan bireyin bunları uygulama konusunda yeterli zamana sahip olup olmaması bu aşamanın temel olarak odaklandığı konudur. En kısa sürede bir çözüm üretmek durumunda olan birey yetersiz zamana sahip olduğunu düşünecektir. Bu durumda olan birey yakın zamanlı bir sorunla karşılaştığının ve hemen çözüp bulup harekete geçmesinin gerektiğinin farkındadır. Kısıtlı zaman sorunu bireyi daha ihtiyatlı olmaya yöneltir. Aşırı uyarılmışlık (hypervigilance) durumu bireyin tuzağa düşme korkusuyla açıklanmaktadır. Birey çok kısıtlı bir zamana sahip olduğu için çözüm yollarından yanlış olanına yönelip olumsuz bir sonuçla karşılaşacağını zannetmektedir. Aşırı uyarılmışlık durumunun en sonunda panik hali ortaya çıkmaktadır. Örneğin bir yangın sebebiyle kapalı bir yerde kalan bireylerin durumu: Bireyle yangından kaçmak için çıkış yollarının var olduğunun bilmekteyizler ancak bu yollara ulaşmak için çok kısıtlı bir süreye sahip olduklarının da farkındadırlar. Bu durumda bireyler çıkış yollarının varlığının farkında olsa da onlara asla ulaşamayacağını düşünerek panik halini yaşamaya başlarlar. Birey bu durumda diğer bireylerin davranışlarını takip etmek zorunda kalır ve genellikle doğru karardan çok uzakta olan seçeneklere sivrülür. Çünkü farklı birçok yapıyı ve bilgiyi aynı anda değerlendirecek fırsatı bulamaz. Tek bir çıkış yapısına yönelen bireyler kapıyı tıkayacaklarından geride

kalan bireyleri yangın yerinde kalacaklardır. Birey bu esnada kendi özgün çıkış kapısını veya çözüm yolunun oluştursa bile bunu uygulamaya karar vermeden diğer bireylerin çözüm yollarına başvurur. Bu aşamada olan bireyin bilişsel sürecinde yaşanan aksamalar veya duygusal uyarılmalar verilen kararları tümünden hatalı hale getirecektir. Birey karar aşamasındayken vereceği kararın çok ciddi sonuçlar doğurabileceğinin farkında olabilir. Bu yüzden ciddi bir kararsızlık durumu yaşar. Çünkü hem kararın önemi hem de sürenin kısıtlı olması onu köşeye sıkıştırmıştır. Bu yüzden bütün seçenekleri çok iyi bir şekilde incelese dahi verdiği kararın sonuçlarına hemen katlanmak zorunda kalacağından yaptığı kısıtlı araştırmanın da bir önemi kalmayacaktır.

5. Dördüncü aşamadaki soruya verilen cevap olumluysa birey düşük bir ihtiyatlı seçicilik durumundadır. Bir tehlikeyle karşılaşan birey eğer güvenli çözüm yollarının varlığından emin olursa ihtiyatlı seçicilik durumu varlığını koruyacaktır. Bu durumda bulunan birey karar verme eyleminin yedi şartına göre ortaya çıkarılmış değerlendirme sürecinde bulunacaktır. Örneğin iyi bir eğitim almış pilotun acil durumlarda verdiği tepkiler ve aldıkları kararlardır. Pilot örneğe göre iniş yaparken sıkışmış bir vites yüzünde kaza yapma ihtimaliyle karşı karşıyadır. İyi eğitim almış ve soğukkanlılığını koruyan bir pilot böylesi durumlarda karar vermeden önce uçuşun ve uçağın mevcut durumuyla ilgili olarak hızlı bir değerlendirmede bulunur. Telsizle iletişim kurabileceği uzmanlarla iletişime geçerek gerekli bilgileri alır, değerlendirmesinin sonuçlarını inceleyerek bir kararlar dizisi oluşturur. Bu süreç olayın durumuna bağlı olarak birkaç saat veya birkaç dakika içinde gerçekleşebilir. Pilot böylesi bir durumda uygulayacağı birçok seçeneğin varlığından emin olduğu için kendinden emin bir şekilde harekete geçerek kafasındaki çözüm planının uygulamaya koyar. Bu durum sadece uzman kişilere özgün olabilir. Çünkü kesinlikle bir çözümün olacağına olan inanç ve güven durumu ortaya çıkarmaktadır. Bu durum var olan riskin küçümsenmesine neden olabilir. Ancak mevcut soruna olabildiğince nesnel bir şekilde yaklaşmak hem riskin derecesini ortaya çıkaracaktır hem de çözüm yollarının etkililiği belirlenecektir. Bireyin böyle bir durumda elindeki alternatifin güçlü olduğuna dair daha az güven duymasıyla birleşen daha iyi bir seçeneğin olduğuna dair yüksek güven ortaya bilgi işleme sürecinin temel iki ögesini çıkaracaktır. Janis ve Mann'ın (1977) modeline göre, birey kendinde bulduğu bütün fiziksel değişimleri birer belirti olarak görmektedir. Birey bu fiziksel belirtilerin

tehlike boyutunu ve yardım ihtiyacını belirler. Örneğin bireyde görülen hafif bir baş dönmesi bireyin alacağı kararlarda büyük bir engel teşkil etmiyorsa mevcut şekilde eylemlerine devam edecektir. Ancak fiziksel belirtiler zamanla çeşitli hastalıklara dönüşüyorsa ve bu hastalıklar normal ve gündelik yaşamı ciddi bir şekilde etkiliyorsa birey bu sorunla baş edebilmek için çeşitli önlemleri alır. Bu önlemler koruyucu ilaç kullanımından başlayıp ameliyat olmaya kadar gidebilir. Bireyin sorununun gerektirdiği çözüm ne ise onun uygulanması gerekmektedir. Böylece var olan sorun, tehlike ve kriz ortadan kalkacaktır. Birey yaşadığı sorunun ilk belirtisinden hemen kurtulmak isteyecek veya önemsemeyecektir. Önemsemediği durumlarda bir bekleyiş durumunda olacaktır. Ancak bir bekleyiş sürecine girmektense daha iyi seçeneklerin var olup olmadığının araştırmak birey için daha yararlı olacaktır. Ancak birey bu esnada verdiği bir olumsuz cevapla savunma pozisyonuna geçecektir. Böylece kendini savunma pozisyonuna çeken birey hastalığının durumun görmezden gelmek için mantıklı sebepler üretmeye yönelecektir. Bu sürecin devamlı hale gelmesi, daha sonra bireyde aşırı uyarılmışlık halini ortaya çıkaracaktır. Örnekte yer alan hasta bireyin yakını bu hastalığın ciddi seviyelere geldiğini, hemen hastaneye gitmesi gerektiğini ve bu hastalığa yakalanmış birçok kişinin neler yaptıklarını anlattığında bireyde aşırı uyarılmışlık durumu görülecektir. Karşılaşılan sorunlar karşısında savunma pozisyonunun getirdiği hiçbir eylemde bulunmama hali bireyi pasif bir konuma sürükleyeceğinden birey yeni eylemler için araştırma zahmetine bile girmeyecektir.

Janis ve Mann'a (1977) göre çatışma teorisi, birçok alanda (iş, siyaset, özel yaşam, sağlık vs.) uygulanabilir. Bu alanlarda özellikle ortaya çıkan riskli, belirsiz durumlar çatışma teorisinin alanına girmektedir. Çatışmanın yer aldığı birçok olayda bu teorinin bilişsel prensipleri devreye girmektedir. Karar vermeye ilgili olarak ortaya atılmış önemli bir teori olan çatışma teorisinin modeli Şekil 2.6'da yer almaktadır.



Şekil 2.6: Kuramın Önemli Kararlara Uygulanması

Acil durum karar anlarında yaşanan çatışma modeli Şekil 2.5'te yer alırken, bu modelin yeniden yapılandırılmış versiyonu Şekil 2.6'da yer almaktadır. Şekil 2.5'te bulunan modelin bütün kararlar aynı şekilde uygulanabilmesi için modelde yer alan iki önemli kavramın yeri değiştirilmiştir. İlk iki soruda yer alan koruyucu önlem almayı öneren ifade, Şekil 2.6'da tekrardan harekete geçmeyi öneren değişime dönüşmüştür. Yeri değiştirilen bir diğer ifade ise bireyin daha önce hiç yapmadığı bir eyleme veya takınmadığı bir tutuma işaret etmektedir. Bu eylemler çok basit bir eylemden çok karmaşığa birçok hareketi ve aksiyonu kapsamaktadır. Örneğin, uzun yıllardır görüşülmeyen bir arkadaşını telefonla aramak gibi eylemler basit eylemlere

örnekken, risk alıp büyük bir projeye girmek veya yüksek seviyeli bir pozisyonda işe başlamak gibi eylemler karmaşık eylemlerdendir.

Birey sonucunda ne olduğunun bilmediği eylemlere giriştiğinde veya kendi prensiplerine uygun olmayan bir eylemde bulunduğu anda stres yaşar. Burada durum bireyin sadece alışık olmadığı olaylarla karşılaşması değil; gönülsüzce ve istemeden katılmak zorunda olduğu eylemlerin de var olmasıdır. Sorunlar karşısında bireyin yaşadığı stres düzeyleri üst seviyelere vardığında birey kendini bir dizi önlem alma ihtiyacı içinde hisseder. Şekil 2.6'nın üçüncü sorusunda değişen ikinci önemli kavram kaçış yollarıdır. Karar verildikten sonra ortaya çıkabilecek riskleri görmezden gelmek veya riskleri yok etmeye çalışmak tıpkı bir felaket durumunda yaklaşan tehlikeden kaçarak kurtulmak gibidir. Şekil 2.6'da bireye daha iyi çözüm yolları bulması önerilir. Buna göre birey, amacına daha uygun yolları daha etkin bir şekilde araştırmalı ve elde edeceği sonuçları tatmin edicilik yönünden incelemelidir.

Bireylerin şekildeki temel sorulara verdikleri cevapların oluşturduğu dolaylı işlemler (mediating processes) birbiriyle iç içe ve bağlantılıdır. Şekil 2.6'nın sol kısmında dolaylı işlemlere etki eden ön iletişim değişkenleri yer almaktadır. Bu modelde iletişim değişkenleri daha önemli bir konumdadır. Karar vericiler ve bunların analizini yapanlar için en önemli unsurlardan biri medyacıların, danışmanların, iletişimcilerin toplumunda ve bireyde bıraktıkları etkidir. Bireyler iletişim dünyasından doğrudan etkilendikleri için karar vericiler bu alana ve etkilerinde odaklanırlar. Ancak bu faktör dışında sayılabilecek birçok unsur da ön koşul olarak değerlendirilebilir. Bireyin geçmişte yaşadığı olayların sonuçları ve bugüne etkisi de bireyin kararlarını uyarılmış seviyesini doğrudan etkileyecektir. Kişilik nitelikleri, uyarılara karşı verilen tepkiler karar vericinin kararlarında doğrudan etkilidir.

Yukarıdaki şekilde karar verme aşamalarında dikkat çeken bir unsur bireyi harekete geçirmeye verilen önemdir. Birey harekete geçmezse çok önemli zararlarla ve sorunlarla karşılaşacaktır. Uyarı şeklinde verilen bu hareketi isteklendirme hali çok farklı şekillerde bireye iletilebilir. Örneğin bir firmada, üstün astına üstü kapalı şekilde yaptığı uyarıların temelinde astı, hareket ve eylem değişikliğine motive etme amacı vardır. Böyle bir durumda kalan birey öncelikle ilk başta bulunan temel soruyu kendine sorar. Birey harekete geçmeyip aynı sabit noktada kalmayı ısrarla sürdürürse ne gibi sorun ve risklerle karşılaşacağını bilincinde olmalıdır. Ancak birçok farklı ön koşul bu sorunun olumlu veya olumsuz cevaplandırılmasına neden

olacaktır. Örneğin astından hareket değişimi bekleyen üstün işten çıkarılacağı söylentisi ortalıkta dolaşırsa ast bu soruya olumsuz yanıt vererek mevcut durumunu koruyarak değişiklikten uzak duracaktır. Ancak olumlu bir yanıt verirse veya kendisine yönelen bir riskin varlığının kabullenirse o zaman yeni alternatif yolları aramaya başlayacaktır. Bireyin işyerinde yapacağı hareketler ise işin kendi kısıtlamalarıyla uygun olmalıdır. Örneğin birey çok daha fazla çalışma saatlerini kabullense de bunu işyerinde günün bütün saatleri boyunca kullanamaz. Buna ek olarak bireyin hareket değişikliğine gitmesi yeni riskleri ortaya çıkarmaktadır. Bu da ikinci soruyu gündeme getirmektedir. İkinci soruya verilen cevap hayır ise birey hareket değişikliğinin ayrıntılarını çok düşünmeden hemen uygular. Cevap olumlu yani riskin varlığı kabul ediliyorsa birey hareket değişikliği uygular ancak riski ortadan kaldırmak için diğer alternatifleri düşünmeye başlar. Örnekte fazla çalışmaya başlayan birey hem sosyal yaşantısından uzaklaşma hem de fazla çalışmaya bağlı sağlık sorunlarıyla uğraşma riskleriyle karşılaşacağından başka bir iş aramak gibi alternatiflere yönelebilir.

Bireyin bu aşamada birçok alternatifi olabilir. Buna rağmen riskin olmadığını tam olarak kabul edemiyorsa burada yoğun bir karar verememe sorunu vardır. Aynı örnekte birey fazla çalışma saatlerine karşılık alternatif olarak yeni bir iş bulmuştur. Ancak bu işin bulunduğu sektör bireye yabancı olduğu için başka bir işe yönelmek farklı tipte bir stres kaynağı yaratacaktır. Bu risklerin varlığı aslında birey için yararlıdır. Çünkü birey bu risklerle karşılaşmazsa hiçbir şekilde stresle karşı karşıya gelmeyeceğinden alternatifleri araştırmak için uğraşmayacak ve kendisi için daha iyi olabilecek seçeneklere hiç ulaşmayacaktır.

Bireyin ihtiyaçları zorunlu ve elde edilmesi zorluyorsa bireyde yüksek bir uyarılma hali yaratacağından yaşanan stres miktarı da yüksek olacaktır. Bu yüzden de harekete geçmek için yüksek bir motivasyona sahip olacaktır. Bir üst basit bir stratejiyi uygulamaya koyduğunda yaşanan karar verme süreci çatışmasız değişim olacaktır. Bu uygulamada bir sorun ortaya çıktığında ise küçük değişikliklere sahip diğer seçenekler değerlendirilir. Bu küçük değişiklikler ortaya çıkacak büyük sorunları önleyici olacaktır. Uygulanan stratejilerde yapılan küçük değişimler sonradan tehditlere sebep olmayacak şekilde yapılır. Bu örnekte yönetici ilk soruya olumlu cevap verirken ikinci soru da olumsuz cevap vermiştir. Birey bu noktada bütün alternatifleri değerlendirip en iyi sonuca ulaşmak yerine küçük değişikliklerle yeni bir

alternatifin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Birey farklı bir alternatife doğrudan yönelmek istemez. Çünkü bu alternatifi uygulanması büyük değişiklikleri de beraberinde getirecektir. Büyük değişikliklerin büyük risklere neden olması sorunu da küçük değişikliklerle ilerleme seçeneğine yöneltmektedir. Ayrıca birey içinde bulunduğu duruma büyük bir bağlılık besliyorsa değişim durumlarından büyük bir stres yaşayacaktır. Birey bulunduğu duruma büyük bir bağlılık beslemişse sırf bu sebepten dolayı ikinci soruya evet cevabını verebilir. Değişim sonunda yaşanacak yeni sosyal yapı tarafından dışlanma korkusu birey için yüksek bir risk anlamına gelmektedir.

İlk soruya verilen olumlu cevaplar sonrasında ortaya çıkan kararsızlık durumunda birey daha sonra sorulara hissettiği iyimserlik duygusuna göre verecektir. İşinde başarılı olmadığının düşünene ve üstünden sürekli uyarılara maruz kalan bir çalışan alternatif çözüm yollarına yönelmeyebilir. Söz konusu örnekteki birey yeni iş bulma gibi alternatifleri de eledikten sonra makul alternatiflerin olmadığını varsayabilir. Bu yüzden birey bu aşamada savunu kaçınma eylemini gerçekleştirir. Farklı bir alternatifi (iş) bulduğunda ise önceki uyarıcıları (üstlerini) dikkate almayarak seçici bir konuma yükselir. Birey üstlerinin uyarının tehlikeli boyutta olmadığını; işini iyi yaptığı için iş kaybetme gibi bir sorunla karşılaşmayacağını düşünür. Böylece mevcut hali korumaya devam eder. Bu savunucu kaçınma davranışıdır. Birey böyle bir durumda kendi eksik yönleriyle yüzleşmemek için gerekli araştırmalardan ve iletişimlerden olabildiğince kaçınır. Bireyin arkadaşları işyerinde üstlerin uyarılarının ciddi seviyelerde olduğunu belirtip onu değişime teşvik ederler. Ancak birey bunu görmezden gelip mevcut durumunu koruyup yanıldığında arkadaşlarıyla iletişimini olabildiğince an az seviyeye çeker. Çünkü birey bu durumda suçluluk duygusuyla kaçma eylemi sergilemektedir. Birey bundan sonra yanlış anladığını söyleyerek yaptığı değişime direnme davranışı için çeşitli bahaneler üretmeyle meşgul olacaktır.

Üçüncü soru için cevap olumlu iken, dördüncü soru olumsuz cevaplanırsa birey yüksek riskle karşılaşacak demektir. Birey yakında başına gelebilecek muhtemel birçok olumsuz olayın farkındadır. Bu olayların gerçekleşme ihtimallerinin yüksek olduğunun düşünmektedir. Ancak bun sorunları yönetebilmek için yetersiz zamana sahip olduğunu fark etmiştir. Birey bu kısıtlı zamanda bütün alternatifleri değerlendirmek yerine sadece yaşayacağı sorunları düşünerek çözümsüzlüğü ortaya çıkarır. Birey elindeki bütün çözüm yollarında bile ciddi riskler yaşayacağını

düşünerek aşırı uyarılmışlık halini yaşar. Bu hali yaşayan kişi artık sadece olası felaketleri düşünür. Bazı risklerin hiç gerçekleşmeyeceğini göremeyecek kadar nesnellikten ve gerçekten uzaklaşmıştır. Ancak yine de belirli bir riskle karşı karşıyadır ve süre kısıtlıdır. Sürenin çok az olması bireyin stres seviyesini yükseltir. Hızlıca göz geçirdiği alternatiflerden en yalın olanını seçer.

Dördüncü soruya olumlu cevap verilirse birey daha düşük stres seviyeleriyle karşılaşacaktır. Çünkü birey daha iyi bir çözüm bulacağına kesin gözüyle bakmaktadır. İşyerinde birey üstlerinden daha çok çalışma veya etik olmayan koşullarda çalışma gibi isteklerle geldiğinde birey öncelikle yüksek stres yaşasa da yeterli zamanının olduğunu düşündükçe etkin çözüm yollarını inşa edecektir. Bu örnekte birey departman veya iş değiştirme gibi yollara başvurma gibi hemen akla gelebilecek alternatiflere yönelebileceği gibi daha özgün seçenekleri üretebilecek pozisyona sahiptir. Birey bu aşamada yüksek stres seviyelerine ulaşmaz. Bütün seçenekleri detaylıca inceleyeceği bir düzene sahiptir. Bireyler karşılaştıkları sorunlarla çeşitli kararları vererek başa çıkabilir. Bu kararları verirken de beş tip başa çıkma yöntemini deneyebilir. Şekilde belirtilen sorulara bireyin vereceği cevaplarla birlikte bireyin içinde bulunduğu içsel ve dışsal faktörler, bireyin ilerleyeceği yönü tayin etmektedir. Birey bahsedilen başa çıkma yöntemleri arasında hangisini seçeceğini net olarak bilmeyebilir. Çünkü bireyin özgün yapısını belirleyen etmenler hem bireyin çevresel dünyasıdır hem de bireyin dört temel soruya vereceği cevaplardır.

Şekil 2.6'da bulunan sorular bireyin karar verirken yaşadığı kararsızlıkları ortaya çıkarır. Her aşamada verdiği cevap yeni bir durumun baskınlığını ortaya çıkaracaktır. Buradaki temel sorulara verilen cevaplar değişiklik gösterirse bireyin davranışında değişiklikler görülür. Model karar verme aşamasındaki davranış değişikliklerini tahmin eder. Temel sorulara verilen cevabı ve davranışları değiştiren yeni girdilerin tahmini de bu model aracılığıyla yapılabilir. Bu model sadece iş yaşamında veya profesyonel çalışmalarda değil, gündelik yaşamda da kullanılabilir. Çünkü insanlar gündelik yaşamlarında da bir eyleme geçmeden önce bir dizi karar verme aşamasından geçerler. Bunlar önem derecesine göre hızlı veya yavaş karar verme süreçleri olarak görülebilir. Sıradan olaylarda kararlar verilirken de temel sorular ve dışsal etmenler etkilidir. Karar verme sürecinde olan birey ihtiyatlı karar vermenin yedi ölçütüne göre davranışlarını şekillendirir. Bu ölçütlerle birlikte ele alınan beş

karar verme stilinin genel olarak kabul edilen davranışsal sonuçları Çizelge 2.1’de yer almaktadır.

Çizelge 2.1: Çatışma Teorisine Göre Karar Verme Modelinde Beş Başa Çıkma Stilinin Karar Süreci Davranışsal Özellikleri

	Daha İyi Karar Verme Kriterleri							
	1	2	3		4	5	6	7
	Alternatifleri belirleme	Amaçları belirleme	Sonuçları değerlendirme		Araştırma	Yeni bilgiyi objektif değerlendirme	Sonuçları yeniden değerlendirme	Beklenmedik durumlar için plan yapma
Mevcut plan			Alternatif plan					
Çatışmasız bağlılık	-	-	-	-	-	+	-	-
Çatışmasız değişim	-	-	+	-	-	+	-	-
Savunucu kaçınma	-	-	-	-	-	-	-	-
Aşırı uyarılmışlık	-	-	- / +	- / +	- / +	-	-	-
İhtiyatlı seçicilik	+	+	+	+	+	+	+	+

Kaynak: (Janis & Mann, 1977)

Tabloya göre ilk iki stil olan çatışmasız bağlılık ve çatışmasız değişim adı geçen yeti kriterin altısını karşılamamaktadır. Karşılanan tek kriter bireyin çatışma durumlarında bütün bilgiler için dikkat kesilmesi durumudur. Birey diğer seçeneklerin gerektirdiği bilgi araştırmalarına girmek istemez. Çünkü düşük bir stres seviyesine sahip olduğu için içinde bulunduğu durumdan memnundur. Ancak içinde bulunduğu durumun sebep ve sonuçlarını da araştırma gereği hissetmemektedir. Birey savunma kaçınma aşamasında farklı alternatifleri ve bilgileri değerlendirse bile çeşitli hatalarla karşılaşabilir. Birey bu durumda geleceği yönelik bir bilgi araştırması isteği içinde olmadığı için kendisini değişime yönlendirecek bilgileri ve ipuçlarını değerlendirmekten kaçınmak ister. Çünkü stresten olabildiğince uzak durma arzusundadır. Bu yüzden içinde bulunduğu durumunu olumsuz yanlarını olabildiğince çarpıtarak kendine kabul ettirir.

Aşırı uyarılmış halinde olan birey mevcut ihtiyaçlarını karşılamaktan çok mevcut durumunu korumayı amaçlar. Bu sebeple gerçeklerle yüzleşmekten olabildiğince kaçınır. Başarısızlık beklentisi yüzünden kararsızlık durumunda ise iki kriter yerine getirilse bile doğru karar veremememin sonucu olarak belirli seviyede bir başarısızlık ortaya çıkacaktır. Diğer stillerin aksine ihtiyatlı seçicilikte yedi kriterin hepsi

gerçekleştirilir. Çünkü birey karar verecek motivasyona sahiptir ve uyarılmışlık seviyesi bunu desteklemektedir. Bu yüzden bireyin ihtiyatlı seçicilik konumunda olan karar verici en optimum kararı vermektedir. Çatışma teorisine dayalı geliştirilen modelin çatışma durumu ve stres seviyesiyle ilgili davranış sonuçları ise Çizelge 2.2’de yer almaktadır.

Çizelge 2.2: Çatışma Teorisinde Karar Verme Modelinin Çatışma-Stres İle İlişkili Davranışsal Sonuçları

	Öznel İnançlar	Stres Seviyesi	Alternatif Olarak Ne Yapılacağını Bilmeme Kararsızlığı
Çatışmasız bağlılık	Risk yoktur.	Düşük	Yok
Çatışmasız değişim	Var olan durumda risk vardır. Yeni durumda yoktur.	Düşük	Yok
Savunucu kaçınma	Var olan durum da, yeni durum da risklidir. Yeni çözüm yolu yoktur.	Düşük	Yok veya az
Aşırı uyarılmışlık	Var olan durum da, yeni durum da risklidir. Yeni çözüm yolu için zaman yoktur.	Yüksek	Yüksek
İhtiyatlı-seçicilik	Var olan durum da, yeni durum da risklidir. Yeni çözüm yolu bulunabilir.	Orta	Yeni bilgiye bağlı

Kaynak: (Janis & Mann, 1977)

Tablodan da görüleceği üzere çatışmasız bağlılık durumunda birey stres altında değildir ve ortada risk yoktur. Ne yapılacağını bilmemekten kaynaklı bir kararsız durumu da mevcut değildir. Çatışmasız değişimde stres seviyesi düşüktür ve aynı şekilde bir kararsızlık durumu yoktur. Savunucu kaçınmada daha iyiye ulaştıracak herhangi bir çözüm yolu mevcut değildir. Bu seviyede düşük bir stres oluşsa da belirsizliklerden dolayı dönem dönem stres seviyesi yükselebilir. Aşırı uyarılmışlık durumunda olan birey ise yeni çözüm yolları konusunda iyimserdir. Ancak yeterli zamanın olmadığını düşünerek zaman baskısını hisseder. Bu yüzden hem stres hem de kararsızlık sorunlarıyla baş başa kalabilir. İhtiyatlı-seçicilikte olan birey yeterli zamana sahiptir. Buna rağmen ne yapacağını tam belirleyemediği için stres yaşasa da zamanının bol olduğunu düşündüğü için bu stres seviyesi çok yükselmez.

Janis ve Mann’a göre bireyler karar verme süreçlerinde karar vericiler danışmanları aracılığıyla karar dengesi çizelgesi kullanmalıdır. Bu çizelge sayesinde karar

vericiler birçok alternatifin olumlu ve olumsuz yönlerini görebilecektir. Bu çizelgede ortaya çıkabilecek olumlu veya olumsuz sonuçlara ilişkin dört kategori ise şunlardır (Mitchell & Krumboltz, 1984):

1. Bireyin yararına ortaya çıkabilecek kazançlar veya kayıplar,
2. Bireyin dışındaki herkes için ortaya çıkabilecek kazançlar veya kayıplar,
3. Bireyin kendini onaylaması veya onaylamaması durumu,
4. Toplumsal onaylanma veya onaylanmama.

Danışmanlar, karar vericiler için yapılabilecek bütün seçenekleri bir liste halinde sunmalıdırlar (Mitchell & Krumboltz, 1984).

2.3.4.2 Kısıtlamalar modeli

Janis ve Mann'ın (1977) ortaya attığı çatışma teorisinin geliştirilmiş versiyonu olan kısıtlamalar modeli Janis tarafından 1989 yılında siyasi geliştirme süreçlerinde yararlanma amacıyla oluşturulmuştur. Kısıtlamalar modelinin içinde çatışma teorisinin birçok kuralı ve prensibi yer almaktadır. Bu prensiplerin içine daha sonra Simon (1986), Kahneman, Slovic ve Tversky (1982) gibi uzmanların fikirleri de eklenmiştir. Bu modele göre birey, oluşabilecek bütün seçenekleri tespit edip olumlu ve olumsuz sonuçlarını gözden geçirirse, bunların olasılık ve değerlerini belirleyip rasyonel seçime giderse en doğru seçeneği belirleyecektir. Teoriyi geliştiren Janis, seçeneklerin mükemmel bir şekilde değerlendirilemeyeceği eleştirisini kabul etmektedir. Janis'e göre bireye bütün bilgiler ve seçenekler hazır olarak sunulsa bile, birey bütün bilgileri işleyeme ve karşılaştırma kapasitesinden yoksun olabilir. Ancak bireyler çaba göstererek ve sınırları zorlayarak bu konuda bazı olumlu davranışları ortaya çıkarabilirler. Bu sayede en azından doğru karar verme yetisinde bir miktar artış görülebilir. Janis'e göre (1989) doğru karar verecek birey şunları yapmalıdır:

1. Risk altında bulunan birçok değer farkında olan birey eylem ve hedef arasında doğru yönlü bir ilişkinin var olduğundan emin olmalıdır.
2. Farklı birçok seçeneği değerlendirir.
3. Seçenekleri değerlendirmeye yardımcı olacak olan birçok bilgi ve ölçütü kullanır.

4. Elde ettiği bir bilgi veya ölçüt doğrudan oluşturduğu seçeneklere yardımcı olmasa da bunları karar verme aşamasına yardımcı olacak şekilde kullanır.
5. Karar vermeye çok uzak görünen seçenekleri etraflıca araştırdıktan sonra elemeye karar verir. Çünkü bazı seçenekler küçük değişikliklerle yararlı olabilir.
6. Seçeneklerin olumsuz taraflarını dikkatle inceleyerek ortaya çıkabilecek sorun ve riskler için önlemler alır.
7. Kararın uygulanmasını sağlayacak ön hazırlıkları tamamlar. Ayrıca bir sorun çıkma ihtimaline karşılık alternatif planları da yapabilir.

Janis'e (1989) göre problem çözme davranışının dört basamağı vardır:

1. Basamak: Bu aşamada ortaya çıkabilecek farklı durumlar için iki soru ortaya atılarak problem meydana getirilir: Hangi ihtiyaçlar yerine getirilmelidir sorusu cevaplanırken ortaya çıkabilecek riskler ve kayıplar olabildiğince en az seviyede olmalıdır. Diğer sorun olan en iyi çözümün bulunmasında ise bütün seçeneklerin çok iyi bir şekilde değerlendirilmesi önemlidir.

2. Basamak: Kullanılacak kaynakların belirlendiği bu aşamada da iki soru vardır. Hangi ön bilgilerin hatırlanması gerektiği sorusuyla bilgilerin ne tür olacağı sorusudur.

3. Basamak: Problem ve olası çözüm fikirleri tekrardan değerlendirilir ve gerekli eklemeler bu aşamada yapılır. Bu aşamaya ait üç soru ise şunlardır: Eklenecek yeni bir ihtiyacın olup olmadığı, alternatiflere eklenecek yeni bir seçeneğin olup olmadığı ve ek bilgilerin belirsizliği azaltıp azaltmadığı soruları cevaplandırılır.

4. Basamak: Bu aşamada bütün seçenekler değerlendirildikten sonra seçim yapılır ve uygulanır. Bu esnada şu eylemler yapılır: Karar verici diğer seçeneklere göz atarak bir değerşiklik yapıp yapılmayacağını sorgular. Herhangi bir ihtiyacın kalıp kalmadığı belirlenir. Oluşabilecek zarar ve risklerin nasıl en aza indirileceği araştırılır. Farklı durumlar için yapılacak aksiyonlar ortaya koyulur. Hataların tekrarlanıp tekrarlanmadığı kontrol edilir. Sonuç olarak seçilen alternatif uygulamaya koyularak bu işlem sonlandırılır.

Janis'e (1989) göre etkili karar verme sürecinin etmenlerini kullanmak gerekmektedir. Çünkü seçenekler belirli aşamalardan sonra uygulanır. Bir kişinin

ağzından birden çıkan bir kararın bu modelde yeri yoktur. Ayrıca başka kişileri de modele katan bu yöntem görülmeyen sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Ancak etkili karar verdiklerine güvenilen kişilerin söylediklerine de her zaman itimat edilmelidir. Bu model hem normatif hem de betimsel bir yöntemdir. Bireylerin aslında neler yaptıklarını ortaya koyduğu için betimseldir. Etkin problem çözme yöntemlerinin doğru sonuçlara yol açtığını gösterdiği için de normatif bir modeldir. Süreci tanımlamaya çalıştığı için de beklenen kazanç modeliyle benzer özelliklere göstermektedir. Ancak bu iki model farklı amaçlara hizmet ettiği için yapısal olarak birbirinden ayrılmaktadır (Byrnes, The nature and development of decision-making: A self regulation model, 1998).

Bireyin gerçekte nasıl davrandığı bu modelle ortaya konabilir. Bireyler bir davranışta bulduklarında veya bir eyleme giriştiklerinde eylemi temsil eden son noktayı belirtirler. Bu model ise bireylerin aslında ne yaptıklarını, bu noktaya nasıl geldiklerini ayrıntılarıyla birlikte ortaya koyar. Model çok fazla ayrıntı ve açıklama içerdiği için diğer modellere göre çok daha kapsamlıdır. Bu yüzden çok sayıda süreç ve yapıdan yararlanmaktadır. Bu model sürecin nasıl yapılandırıldığını, süreci hızlandıran olguları, seçeneklerin nasıl oluşturulduğunu ve bireyin seçenekleri nasıl uygulamaya koyduğunu açıklamaktadır. Janis (1989) bu modeli tasarlarken politik karar süreçlerini incelemiştir. Örneğin bir ülkenin nasıl olup da başka bir ülkeye savaş açtığını; ülkeyi savaş açma noktasına getiren sürecin ne olduğunu araştırarak modelini oluşturmuştur. Makro eylemler ve süreçler için uygulanabilir görünse de birçok birey, kısıtlamalar modelini kullanarak günlük yaşamlarında çeşitli kararlar alabilir. Bu eylemler yemeğe çıkıp çıkmamak gibi sıradan kararlar olabileceği gibi iş değiştirmek gibi büyük kararlar da olabilir (Byrnes, The nature and development of decision-making: A self regulation model, 1998).

2.3.4 Gelişimsel karar verme: öz düzenleme modeli

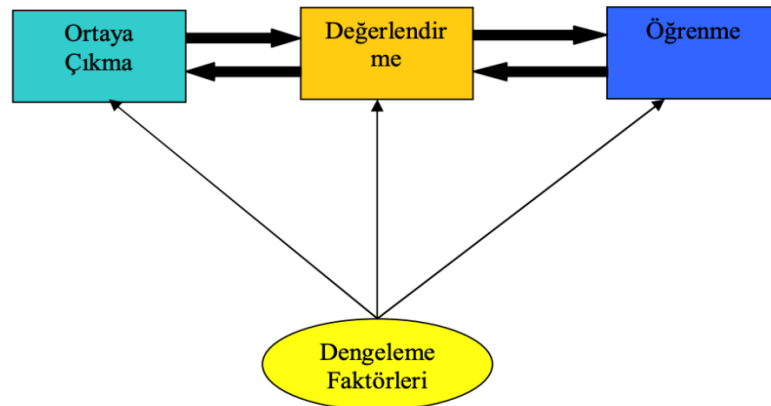
Rotter'in (1966) araştırmaları sonucunda öz düzenleme modelleri oluşturulmuştur. Bu araştırmaların temelinde ise bireyin kendine olan inancının davranışları üzerindeki etkiyle beraber Bandura'nın sosyal bilişsel teorisi vardır. Var olan karar modellerinin kısıtlayıcı nitelikleri gelişim psikolojisi uzmanı Byrnes'i (1998) böyle bir model oluşturmaya itmiştir. Bu modelin temelinde ise öz düzenleme kavramına ait üç varsayım yer almaktadır:

1. Birey bir davranışta bulunuyorsa bir hedefi vardır. Birey, temelde hayatta kalmak için birçok eylemi yerine getirir. Bununla ilgili olan fiziki ve duygusal birçok ihtiyacını karşılamak birçok faaliyeti yerine getirir. Kısaca birey hayatını devam ettirmek için bilinçli olarak ve amacına uygun şekilde harekete geçer.

2. Bireyler amaçlarını gerçekleştirmek için çevreyle uyumlu olmak zorundadır. Çevresiyle uyumlu bir şekilde eylemlerini tasarlayan bireyler başarılı olurlar.

3. Bireyler sınırlı yetenek ve şartlara sahiptir. Bu yüzden bireylerin yapacakları eylemlerin belirli sınırları vardır. Ancak bireyler çevreye uyum sağlamak amacıyla birçok özgün davranış şekilleri elde ederler ve bunu da eylemlerinde kullanırlar. Bu yüzden asıl amaçlardan sapmalar gerçekleştiği için başarıya ulaşma konusunda çeşitli engeller ortaya çıkmaktadır.

Byrnes'e (1998) göre doğru kararları vermeyi öğrenen birey daha başarılı birey olarak öne çıkacaktır. İnsan hem biyolojik hem de toplumsal sebepler yüzünden uzun bir bebeklik ve çocukluk dönemi geçirdiğinden dolayı yetersiz öz düzenlemeli olarak hayata başlarlar. Bu dönemleri atlatıp ergenlik dönemine geçen birey ise ne amaçlarının farkındadır ne de gerçekçi davranacak bir kapasiteye sahiptir. Birey yetişkinliğe adım attıkça bu konuda kendini geliştirerek doğru karar verme yetisini kazanabilir. Bu yüzden yetişkin bireyler kendilerini geliştirdikten sonra sonraki nesillere yardımcı olmaktadır. Toplumun sağlıklı bir devamlılığı için bu durum gerekli bir hal almaktadır. Çocuk, yetişkinlerden aldığı bilgi ve tecrübeyi kendi içinde işleyerek gelişimini devam ettirebilecektir.



Şekil 2.7: Öz Düzenleme Modeli

Kaynak: (Byrnes, 1998)

Şekil 2.7'de karar vermede öz düzenleme modeli yer almaktadır. Byrnes'a (1998) göre karar vermenin üç aşaması bulunmaktadır: Ortaya çıkma, değerlendirme ve

öğrenme aşaması. Bu modelin oluşturulmasından sonra modele ek olarak dengeleyici faktörler ögesi eklenmiştir. İlk aşama olan ortaya çıkma aşamasında, birey çeşitli hedeflerle karşılaşabilme için çeşitli seçenekler üretir (Byrnes, 2005). Birey karar verme yeterliliğe sahip olduğunu bilebilmek için şu dört anlayışa sahip olmalıdır: Birinci anlayışa göre her birey, sayıca çok ve kaliteli seçenek üretmede büyük bir yeteneğe sahip değildir. Bazı bireyler seçenek üretme konusunda ön plana çıkabilecektir. Bunlardan ikincisine göre bireyin yetenekleri ve görüşleri seçenekleri iyi veya kötü olarak nitelendirmede farklı anlayışları güdecektir. Üçüncü anlayış bireyin daha iyi seçenekleri üretebilmesi için bazı bireylerin şans faktörüne başvuracağını belirtir. Dördüncüsü ise, tüm kararların ve seçeneklerin birbirinden farklı yapılara sahip olduğunu söyler (Byrnes, 1998; Klaczynski, Byrnes, & Jacobs, 2001). Byrnes'e (2005) göre iyi seçeneklerin çokluğu bireyi her zaman olumlu sonuçlara götürecektir. Ancak seçeneğin iyi bir niteliğe sahip olması her zaman en iyi ve en mükemmel sonucu vermeyebilir. Birey arzu ettiği hedefe her zaman iyi olarak nitelediği seçeneklerle ulaşamayabilir. Ancak bu durum kötü bir karar anlamına da gelmez. İstisnai durumlarda başarı şansı çok yüksek görülmeyen bir seçenek, bireyi amacına ulaştırırsa da iyi bir kararın varlığından söz etmek olanaksızdır. Değerlendirme aşamasında, birey oluşturduğu bütün seçenekleri her yönüyle inceler. Her seçeneği avantajlarına göre bir değer atfeder ve en iyisinden başlayarak sıralar. Bir yetişkin birey daha küçük yaştakilere göre çok daha iyi değerlendirme yapabilmektedir. Bu modele göre başarılı bireyler çok iyi stratejiler kurabilen bireylerdir. İyi stratejiler kuran bireyler bu stratejilerin ortaya çıkarttığı seçenekleri değerlendirirler. Bireyler iyi bir sistem kurduğu için iyi seçeneklere daha kısa sürede ulaşacaktır. Başarısız kararlara imza atan bireyler aslında doğru bir strateji belirleyememiş, planlarını önceden kurmamış, seçeneklerini önceden kuramamış bireylerdir (Byrnes, 2005).

Öğrenme aşamasında, en uygun seçenek belirlenir. Birey bu aşamada seçtiği seçenek ile hedefi arasında bir uyum kurmak zorundadır. Eğer amacından sapmış iyi bir seçeneği belirlerse başarıya hiçbir zaman ulaşamayacaktır. Yetişkin bireyler daha tecrübeli oldukları için ergenlere göre daha iyi bir öğrenme sürecine tabi tutulmuşlardır (Byrnes, 2002). Ek faktör olan dengeleyici faktörler aşamasında ise birey ortaya çıkan engelleri nasıl yönetebileceğini veya çözebileceğini araştırır. Birey tam bir donanıma sahip olsa bile yanlış kararlar alabilir. Bunu büyük kuruluşların

başında bulunan yöneticilerin aldıkları yanlış kararların etkileri ve sonuçlarında görebilmek mümkündür. Bu yüzden birey sistemin neresinde hata yaptığını araştırmalıdır. Böylece hatanın geldiği ve devam ettiği yol sistem içinde engellenerek kaynağı kesilir. Sistemi düzensiz hale getiren engellerin belirlenmesi çok önemlidir. Çünkü teoride aynı olan birçok faktörün pratikteki etkisi farklı düzlemlerde gerçekleşebilir. Çünkü hem düzensizleştiren etkilerde hem de bunları engelleyen stratejilerde farklılaşmalar görülmektedir (Byrnes, 2002).

Karar vericiler bu modele göre her aşamada bazı özellikleri gösterirler. Ayrıca bu teori bu özelliklerin bireyin gelişim aşamalarında ne şekilde ortaya çıktığını da göstermektedir. Çocuklar bir eylemi planlarken onu gerçekleştirip gerçekleştirilme üzerinden değerlendirirler. Eylemin sebebini veya sonuçlarını önemsemezler. Yetişkinler ise çocuklara eylem, hedef ve sonuç arasındaki ilişkiyi göstererek karar vermenin gerçekte hangi süreçlerden geçtiğini gösterebilir. Daha iyi karar vermenin yollarıyla risklerden kaçınmanın yollarını çocuklara benimsetebilir. Çocuk böylesi yetişkinlerin olduğu bir ortamda büyüdüğünde kendi hayatıyla ilgili karar alma aşamalarında çok daha etkin bir süreci yönetecektir. Çünkü çocuk, önceden öz düzenlemeli olma konusunda bir eğilim edinmiştir (Byrnes, 1998).

Çizelge 2.3: Öz Düzenleme Modeline Göre Karar Verme Sürecinde Adımlar

Ortaya Çıkma safhası	Bilgi verici ipuçlarına yönelik ilgi
	İpuçlarının net olmadığı hallerde kendini rahatsız hissetme ve daha fazla arama
Değerlendirme safhası	Bir tek uyumlu amaç ya da uyumsuz amaçları seçmektense birkaç tane uyumlu amaç seçme
	Nasıl hareket edeceğinden emin olunmadığı durumlarda çeşitli mantık ve tavsiye alma stratejilerini kullanma
	Sosyal statünün uyuşmadığı durumlarda tavsiye arama
	Seçeneklerin uyumunu değerlendirme
	Sıradan durum, olay ve kişilerin, strateji dinamiklerinden nasıl etkilendiğini değerlendirme
Öğrenme safhası	Mantıklı beceriler sergileme
	Stratejileri değerlendirme ve önem sıralaması yapma
	Eylemlerle sonuçlar arasındaki ilişkileri gözden geçirme
	Yüksek standartlarda başarı gösterme
	Karar verme sürecinin sınırlılıklarını değerlendirme
Dengeleyici faktörler	Orta derecede dogmatik olma ve orta hızda düşünce değiştirme
	Duygular, hafıza ve kişilik özellikleri gibi çeşitli faktörlerin karar süreçlerini etkileyebileceğinin farkında olma
	Dengeleyici faktörlerle başa çıkabilmek için öz düzenleyici stratejiler kullanma, kendini yatıştırma yöntemi vb.

Kaynak: (Byrnes, 2002)

Öz düzenleme modeli, karar verme sürecinde farklı yaş gruplarının arasındaki farklılara odaklanmaktadır. Çünkü her yaş grubunun özgün yapısı bireyleri karar verme açısından çok farklı noktalara sürüklemektedir. Bir çocuğun basit bir karar verme süreciyle bir yetişkinin aynı basit eylem için yaşadığı karar süreci birbirinden farklıdır. Araştırmalara göre yetişkinler geribildirimlerden daha yüksek seviyede yararlanmaktadır (Byrnes, 1998).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmanın bağımsız değişkeni kaygı seviyesidir. Bağımlı değişkenleri ise duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleridir. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırma modeli, ilişkisel (korelasyonel) modeldir.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 20-60 yaş yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme, seçkisiz atama örneklem tekniği ile belirlenmiştir. Evren sayısı TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi’ne göre 2019 yılı itibari ile yaş gruplarına göre dağılımına bakılarak hesaplanmıştır. Buna bağlı olarak kabul edilebilir minimum örneklem sayısı 384’tür. Çalışmamızda ise 387 katılımcıdan veri toplanmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın çalışmasının başında Bilgilendirmiş Onam Formu yer almaktadır. Daha sonra Sosyo-demografik Bilgi Formu kullanılarak araştırmaya katılacak bireylerin yaş, cinsiyet, yaşadığı il, eğitim düzeyleri ve daha fazla bilgiye erişmeye yönelik sorular bulunmaktadır. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile ilgili veriler Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiş ve Onat ve Otrar’ın (2010) Türkçeye uyarladığı Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile, karar verme stilleri Mann ve arkadaşları tarafından oluşturulan ve Mehmet Deniz Engin tarafından 2004 yılında Türkçeye uyarlanan Melbourne Karar Verme Ölçeği ile ve kaygı düzeyi ise Spielberg tarafından oluşturulan ve Öner ve Le Comte tarafından uyarlanan Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI) ile toplanmıştır. Bütün bu veri toplama araçları pandemi koşulları da göz önüne alınarak online platform üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır.

3.4 Verilerin Analizi

Toplanan verilere yönelik olarak yapılan tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 25.0 programı ile yapılmıştır. Çalışmada öncelikle elde edilen sosyodemografik bulgular tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ile gösterilmiştir. Frekans analizi ve betimleyici analiz yöntemleri bu kısımda kullanılmıştır.

Karar verme stilleri alt boyutları olan özsaygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve kaçınan karar vermedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları ise kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım, diğerlerini suçlamadır. Bu alt boyutlar arasındaki ilişkinin tespit edilebilmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Aynı şekilde karar verme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygı arasındaki ilişkinin tespitinde de Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sosyodemografik bilgiler ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler ise bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık sınırı 0,05'tir.

4. BULGULAR

4.1 Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların sosyodemografik bilgilerine yönelik bulgular betimsel analiz yöntemleriyle incelenmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4'te sunulmuştur.

Çizelge 4.1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Cinsiyet	f	%
Kadın	246	63,6
Erkek	140	36,2
Cevap vermeyen	1	0,3
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.1'de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %63,6'sı kadın ve %36,2'si erkektir.

Katılımcıların yaşlarına yönelik betimsel analiz sonuçları Çizelge 4.2'de sunulmuştur.

Çizelge 4.2: Katılımcıların Yaşlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Yaş	f	%	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma
20-25 yaş arası	111	28,7	20	60	35,81	12,04
26-35 yaş arası	96	24,8				
36-45 yaş arası	66	17,1				
46 yaş ve üzeri	114	29,5				
Toplam	387	100,0				

Çizelge 4.2'de yapılan analiz sonuçlarına göre en genç katılımcının 20 yaşında, en yaşlı katılımcının ise 60 yaşında olduğu görülmektedir. Katılımcıların ortalama yaşı $35,81 \pm 12,04$ olarak bulunmuştur. Katılımcıların %28,7'si 20-25 yaş arasındayken, %24,8'i 26-35 yaş arasında, %17,1'i 36-45 yaş arasında ve %29,5'i 46 yaş ve üzerindedir.

Katılımcıların doğdukları illere yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.3'te sunulmuştur.

Çizelge 4.3: Katılımcıların Doğdukları İllere Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Doğduğunuz il	f	%
İstanbul	96	24,8
Adana	55	14,2
Çanakkale	44	11,4
Ankara	25	6,5
Diğer	167	43,2
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.3'de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %24,8'inin İstanbul'da doğduğu görülürken, %14,2'si Adana'da, %11,4'ü Çanakkale'de, %6,5'i Ankara'da ve %43,2'si diğer illerde doğmuştur

Katılımcıların yaşadıkları illere yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.4'te sunulmuştur.

Çizelge 4.4: Katılımcıların Yaşadıkları İllere Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Oturduğunuz il	f	%
İstanbul	125	32,3
Çanakkale	82	21,2
Ankara	40	10,3
Adana	38	9,8
Diğer	102	26,4
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.4'te yapılan frekans analizine göre katılımcıların %32,3'ünün İstanbul'da yaşadığı görülürken, %21,2'si Çanakkale'de, %10,3'ü Ankara'da, %9,8'i Adana'da ve %26,4'ü diğer illerde yaşamaktadır.

Katılımcıların eğitim durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.5'te sunulmuştur.

Çizelge 4.5: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Eğitim durumu	f	%
İlkokul	2	,5
Ortaokul	3	,8
Lise	65	16,8
Üniversite	254	65,6
Lisansüstü	63	16,3
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.5'te yapılan frekans analizine göre katılımcıların %0,5'inin ilkokul mezunu olduğu görülürken, %0,8'inin ortaokul mezunu, %16,8'inin lise mezunu, %65,6'sının üniversite mezunu, %16,3'ünün ise lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öğrencilik durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.6'da sunulmuştur.

Çizelge 4.6: Katılımcıların Öğrencilik Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Aktif olarak öğrenci misiniz?	f	%
Evet	125	32,3
Hayır	262	67,7
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.6'da yapılan frekans analizine göre katılımcıların %32,3'ünün aktif olarak öğrenci olduğu görülürken, %67,7'sinin öğrenci olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.7'de sunulmuştur.

Çizelge 4.7: Katılımcıların Medeni Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Medeni durum	f	%
Bekar	196	50,6
Evli	174	45,0
Boşanmış/dul	17	4,4
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.7'de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %50,6'sı bekar, %45'i evli, %4,4'ü ise boşanmış veya duldur.

Katılımcıların çalışma durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.8’de sunulmuştur.

Çizelge 4.8: Katılımcıların Çalışma Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Çalışma durumu	f	%
Çalışıyor	226	58,4
Çalışmıyor	132	34,1
Emekli	29	7,5
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.8’de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %58,4’ü çalışırken, %34,1’i çalışmamakta, %7,5’i ise emeklidir.

Katılımcıların yaşama durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.9’da sunulmuştur.

Çizelge 4.9: Katılımcıların Yaşama Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Yaşama durumu	f	%
Tek başına	66	17,1
Çekirdek aile	298	77,0
Geniş aile	23	5,9
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.9’da yapılan frekans analizine göre katılımcıların %17,1’i tek başlarına yaşarken, %77’si çekirdek aile içerisinde, %5,9’u ise geniş aile içerisinde yaşamaktadır.

Katılımcıların gelir durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.10’da sunulmuştur.

Çizelge 4.10: Katılımcıların Gelir Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Gelir durumu	f	%
Yok	97	25,1
Asgari ücret	24	6,2
Asgari ücret-4000 TL arası	39	10,1
4001-5000 TL arası	44	11,4
5001-7000 TL arası	79	20,4
7001-10000 TL arası	51	13,2
10001 TL ve üstü	53	13,7
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.10’da yapılan frekans analizine göre katılımcıların %25,1’inin herhangi bir geliri yokken, %6,2’si asgari ücret kazanmakta, %10,1’i asgari ücret-4000 TL arasında kazanmakta, %11,4’ü 4001-5000 TL arasında kazanmakta, %20,4’ü 5001-7000 TL arasında kazanmakta, %13,2’si 7001-10000 TL arasında kazanmakta ve %13,7’si 10001 TL üzerinde kazanmaktadır.

Katılımcıların kardeş sayılarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.11’de sunulmuştur.

Çizelge 4.11: Katılımcıların Kardeş Sayılarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Kaç kardeşiniz var?	f	%
Yok	22	5,7
1	148	38,2
2	96	24,8
3	52	13,4
4 ve üstü	69	17,8
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.11’de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %5,7’sinin kardeşi yokken, %38,2’sinin 1 kardeşi, %24,8’inin 2 kardeşi, %13,4’ünün 3 kardeşi, %17,8’inin ise 4 veya daha fazla kardeşi vardır.

Katılımcıların çocuk sayılarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.12’de sunulmuştur.

Çizelge 4.12: Katılımcıların Çocuk Sayılarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Çocuğunuz var mı?	f	%
Yok	205	53,0
1	80	20,7
2 veya daha fazla	102	26,4
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.12’de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %53’ünün çocuğu yokken, %20,7’sinin 1 çocuğu, %26,4’ünün ise 2 veya daha fazla çocuğu vardır.

Katılımcıların alkol kullanımlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.13’te sunulmuştur.

Çizelge 4.13: Katılımcıların Alkol Kullanımlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Alkol kullanıyor musunuz?	f	%
Evet	183	47,3
Hayır	190	49,1
Bıraktım	14	3,6
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.13'te yapılan frekans analizine göre katılımcıların %47,3'ü alkol kullandığını belirtirken, %49,1'i alkol kullanmadığını, %3,6'sı ise alkol kullanmayı bıraktığını belirtmiştir.

Katılımcıların sigara kullanımlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.14'te sunulmuştur.

Çizelge 4.14: Katılımcıların Sigara Kullanımlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Sigara kullanıyor musunuz?	f	%
Evet	134	34,6
Hayır	219	56,6
Bıraktım	34	8,8
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.14'de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %34,6'sı sigara kullandığını belirtirken, %56,6'sı sigara kullanmadığını, %8,8'i ise sigara kullanmayı bıraktığını belirtmiştir.

Katılımcıların kronik hastalık durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 15'te sunulmuştur.

Çizelge 4.15: Katılımcıların Kronik Hastalık Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Kronik bir hastalığınız var mı?	f	%
Var	60	15,5
Yok	327	84,5
Toplam	387	100,0

Çizelge 15'te yapılan frekans analizine göre katılımcıların %15,5'inin kronik bir hastalığı varken, %84,5'inin yoktur.

Katılımcıların psikolojik veya psikiyatrik tedavi alma durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.16'da sunulmuştur.

Çizelge 4.16: Katılımcıların Psikolojik veya Psikiyatrik Tedavi Alma Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Daha önce psikolojik ya da psikiyatrik bir tedavi aldınız mı?	f	%
Evet daha önce almıştım	81	20,9
Evet, şu an tedavi alıyorum	9	2,3
Hayır daha önce hiç tedavi almadım	297	76,7
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.16’da yapılan frekans analizine göre katılımcıların %20,9’unun daha önce psikolojik veya psikiyatrik bir tedavi aldıkları görülürken, %2,3’ünün şu an bir tedavi aldıkları, %76,7’sinin ise daha önce psikolojik veya psikiyatrik bir tedavi almadıkları görülmektedir.

Katılımcıların psikiyatrik ilaç kullanma durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.17’de sunulmuştur.

Çizelge 4.17: Katılımcıların Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?	f	%
Evet	17	18,9
Hayır	73	81,1
Toplam	90	100,0

Çizelge 4.17’de yapılan frekans analizine göre daha önce veya şu anda psikolojik veya psikiyatrik bir tedavi alan katılımcıların %18,9’unun psikiyatrik bir ilaç kullandıkları görülürken, %81,1’inin kullanmadığı görülmektedir.

4.2 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırma değişkenleri olan karar verme stilleri alt boyutları (karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, kaçınan karar verme), bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları (kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım, diğerlerini suçlama) ve kaygı düzeylerine yönelik tanımlayıcı bulgular gösterilecektir.

Karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin betimsel bulgular Çizelge 4.18’de sunulmuştur.

Çizelge 4.18: Karar Verme Stilleri Ölçeğine Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma
Karar vermede öz saygı	387	,00	9,00	6,48	1,22
Dikkatli karar verme	387	,00	1,00	,28	,29
Erteleyici karar verme	387	,00	1,00	,38	,30
Panik karar verme	387	,00	1,00	,40	,30
Kaçınan karar verme	387	,00	1,00	,39	,30

Çizelge 4.18’de karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarına yönelik betimsel analiz sonuçları yer almaktadır. Karar vermede öz saygı alt boyutundan alınan ortalama puan $6,48 \pm 1,22$ olarak bulunurken, dikkatli karar verme alt boyutundan alınan ortalama puan $0,28 \pm 0,29$ olarak, erteleyici karar verme alt boyutundan alınan ortalama puan $0,38 \pm 0,30$ olarak, panik karar verme alt boyutundan alınan ortalama puan $0,40 \pm 0,30$ olarak, kaçınan karar verme alt boyutundan alınan ortalama puan ise $0,39 \pm 0,30$ olarak bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarına ilişkin betimsel bulgular Çizelge 4.19’da sunulmuştur.

Çizelge 4.19: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma
Kendini suçlama	387	1,00	5,00	2,79	,79
Kabul etme	387	1,00	5,00	3,15	,79
Düşünceye odaklanma	387	1,00	5,00	3,56	,86
Pozitif tekrar odaklanma	387	1,25	5,00	3,31	,81
Plana tekrar odaklanma	387	1,00	5,00	4,03	,83
Pozitif yeniden gözden geçirme	387	1,00	5,00	3,88	,90
Bakış açısına yerleştirmek	387	1,00	5,00	3,34	,81
Yıkım	387	1,00	5,00	2,35	,94
Diğerlerini suçlama	387	1,00	5,00	2,61	,85

Çizelge 4.19’da bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yönelik betimsel analiz sonuçları yer almaktadır. Bulunan sonuçlara göre kendini suçlama alt boyutundan alınan ortalama puan $2,79 \pm 0,79$ olarak bulunurken, kabul etme alt boyutundan alınan

ortalama puan $3,15\pm0,79$ olarak, düşünceye odaklanma alt boyutundan alınan ortalama puan $3,56\pm0,86$ olarak, pozitif tekrar odaklanma alt boyutundan alınan ortalama puan $3,31\pm0,81$ olarak, plana tekrar odaklanma alt boyutundan alınan ortalama puan $4,03\pm0,82$ olarak, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutundan alınan ortalama puan $3,88\pm0,90$ olarak, bakış açısına yerleştirmek alt boyutundan alınan ortalama puan $3,34\pm0,81$ olarak, yıkım alt boyutundan alınan ortalama puan $2,35\pm0,94$ olarak ve diğerlerini suçlama alt boyutundan alınan ortalama puan ise $2,61\pm0,85$ olarak bulunmuştur.

Beck anksiyete ölçeğinin sonuçlarına ilişkin betimsel bulgular Çizelge 4.20’de sunulmuştur.

Çizelge 4.20: Kaygı Düzeylerine Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma
Kaygı	387	,00	54,00	11,61	9,91

Çizelge 4.20’de kaygı düzeyine yönelik betimsel analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların kaygı düzeyi ortalama $11,61\pm9,91$ puan olarak bulunmuştur. Katılımcıların kaygı düzeylerine yönelik gruplarının frekans analizi dağılımı Çizelge 4.21’de sunulmuştur.

Çizelge 4.21: Katılımcıların Kaygı Düzeylerine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

	f	%
Kaygı düzeyi çok düşük (0-8 puan arası)	161	41,6
Hafif düzeyde kaygı (8-15 puan arası)	125	32,3
Orta düzeyde kaygı (16-25 puan arası)	64	16,5
Şiddetli düzeyde kaygı (25 puan üzeri)	37	9,6
Toplam	387	100,0

Çizelge 4.21’de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %41,6’sının kaygı düzeyi çok düşükken, %32,3’ünün hafif düzeyde kaygısı, %16,5’inin orta düzeyde kaygısı, %9,6’sının ise şiddetli düzeyde kaygısı vardır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi Çizelge 4.22’de sunulmuştur.

Çizelge 4.22: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Kaygı
Kendini suçlama	,347**
Kabul etme	,182**
Düşünceye odaklanma	,301**
Pozitif tekrar odaklanma	-,128*
Plana tekrar odaklanma	-,074
Pozitif yeniden gözden geçirme	-,126*
Bakış açısına yerleştirmek	,061
Yıkım	,305**
Diğerlerini suçlama	,178**

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Çizelge 4.22’de yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre kaygı düzeyleri arttığında, kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama stratejilerinin de arttığı görülmektedir.

Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutları ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre kaygı düzeyleri arttığında, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin azaldığı görülmektedir.

Karar verme stilleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi Çizelge 4.23’te sunulmuştur.

Çizelge 4.23: Karar Verme Stilleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Kaygı
Karar vermede öz saygı	,066
Dikkatli karar verme	,091
Erteleyici karar verme	,136**
Panik karar verme	,173**
Kaçıngan karar verme	,126*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Çizelge 4.23'te yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların karar verme stillerinden erteleyici, panik ve kaçınan karar verme stilleri ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre kaygı düzeyleri arttığında, erteleyici, panik ve kaçınan karar verme stillerinin de arttığı görülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi Çizelge 4.24'te sunulmuştur.

Çizelge 4.24: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Öz saygı	Dikkatli karar verme	Erteleyici karar verme	Panik karar verme	Kaçınan karar verme
Kendini suçlama	,058	,017	,102*	,161**	,169**
Kabul etme	,011	-,010	,088	,095	,142**
Düşünceye odaklanma	-,040	-,134**	,116*	,138**	,134**
Pozitif tekrar odaklanma	-,114*	-,088	,034	-,024	-,040
Plana tekrar odaklanma	-,046	-,251**	-,112*	-,120*	-,119*
Pozitif yeniden gözden geçirme	-,105*	-,251**	-,090	-,132**	-,129*
Bakış açısına yerleştirmek	-,064	-,061	,040	,021	,086
Yıkım	-,019	,131**	,159**	,197**	,208**
Diğerlerini suçlama	-,089	,055	,147**	,247**	,244**

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Çizelge 4.24'te yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutları ile karar vermede öz saygı arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre karar vermede öz saygı arttığında, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin azaldığı görülmektedir.

Bunun yanı sıra bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutları ile dikkatli karar verme arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre dikkatli karar verme düzeyi arttığında, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin azaldığı görülmektedir.

Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yıkım alt boyutu ile dikkatli karar verme arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre dikkatli karar verme düzeyi arttığında, yıkım stratejisinin de arttığı görülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile erteleyici karar verme arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre erteleyici karar verme düzeyi arttığında, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama stratejilerinin de arttığı görülmektedir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin plana tekrar odaklanma alt boyutu ile erteleyici karar verme arasında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre erteleyici karar verme düzeyi arttığında, plana tekrar odaklanma stratejisinin azaldığı görülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile panik karar verme arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre panik karar verme düzeyi arttığında, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama stratejilerinin de arttığı görülmektedir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutları ile panik karar verme arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre panik karar verme düzeyi arttığında, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin azaldığı görülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile kaçınan karar verme arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre kaçınan karar verme düzeyi arttığında, kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama stratejilerinin de arttığı görülmektedir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutları ile kaçınan karar verme arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $p < ,05$. Buna göre kaçınan karar verme düzeyi arttığında, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin azaldığı görülmektedir.

4.3 Sosyodemografik Bilgiler ve Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde araştırma değişkenleri olan karar verme stilleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı düzeylerinin, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durum ve kronik hastalığa sahip olma durumlarına göre farklılaşma durumları incelenecektir.

Karar verme stilleri ortalama puanı hesaplanırken öncelikle olumsuz ifadeler barındıran erteleyici karar verme, panik karar verme ve kaçınan karar verme stilleri ters çevrilmiştir. Daha sonrasında alt boyutlardan karar vermede öz saygı alt boyutu diğer alt boyutlarla aynı değerlendirme kriterine sahip olmadığı için bütün alt boyutlar ortalaması 0 ve standart sapması 1 olacak şekilde standardize edilmiştir. Sonrasında ise alt boyutların ortalaması alınarak karar verme stilleri ortalama puanı hesaplanmıştır. Bu değişkenden alınan yüksek puan olumlu karar verme stillerini, düşük puan ise olumsuz karar verme stillerini ifade etmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ortalama puanı hesaplanırken olumsuz ifadeler barındıran kendini suçlama, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutları ters çevrilmiş, daha sonrasında alt boyutların ortalaması alınmıştır. Oluşturulan değişkenden alınacak yüksek puanlar pozitif bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ifade ederken, düşük puanlar negatif bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ifade etmektedir.

Araştırma değişkenleri ile cinsiyet arasındaki ilişkilere yönelik bağımsız örneklem t-testi Çizelge 4.25'te sunulmuştur.

Çizelge 4.25: Araştırma Değişkenleri ve Cinsiyet Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Karar verme stilleri	Kadın	246	-,03	,53	-1,360	,175
	Erkek	140	,05	,50		
Bilişsel duygu düzenleme stratejileri	Kadın	246	3,52	,42	1,393	,164
	Erkek	140	3,46	,41		
Kaygı düzeyi	Kadın	246	13,22	10,21	4,318	,000
	Erkek	140	8,78	8,74		

Çizelge 4.25'te yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre karar verme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = -1,360, 1,393, p > ,05$. Öte yandan kaygı düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir şekilde

farklılaştığı tespit edilmiştir, $t = 4,318$, $p < ,05$. Buna göre erkek katılımcıların kaygı düzeyleri kadın katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Araştırma değişkenleri ile yaş arasındaki ilişkilere yönelik tek yönlü varyans analizi Çizelge 4.26’da gösterilmiştir.

Çizelge 4.26: Araştırma Değişkenleri ve Yaş Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	SS	F	p
Karar verme stilleri	20-25 yaş arası	111	-,07	,50	,927	,428
	26-35 yaş arası	96	,01	,53		
	36-45 yaş arası	66	,05	,53		
	46 yaş ve üzeri	114	,03	,51		
Bilişsel duygu düzenleme stratejileri	20-25 yaş arası	111	3,45	,43	2,380	,069
	26-35 yaş arası	96	3,45	,40		
	36-45 yaş arası	66	3,57	,45		
	46 yaş ve üzeri	114	3,56	,40		
Kaygı düzeyi	20-25 yaş arası	111	13,05	11,66	1,589	,192
	26-35 yaş arası	96	11,66	9,32		
	36-45 yaş arası	66	11,62	9,13		
	46 yaş ve üzeri	114	10,18	8,86		

Çizelge 4.26’da yapılan tek yönlü varyans analizine göre karar verme stilleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı düzeylerinin katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, sırasıyla $F(3, 383) = ,927, 2,380, 1,589$, $p > ,05$.

Araştırma değişkenleri ve medeni durum arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.27’de gösterilmiştir. Boşanmış veya dul katılımcılar bekar veya evli katılımcılara göre çok az sayıda olduğu için analiz sonuçlarını etkilememesi amacıyla analize dahil edilmemiştir.

Çizelge 4.27: Araştırma Değişkenleri ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Medeni durum	N	Ort.	SS	t	p
Karar verme stilleri	Bekar	196	,01	,51	,639	,523
	Evli	174	-,03	,51		
Bilişsel duygu düzenleme stratejileri	Bekar	196	3,55	,43	2,138	,033
	Evli	174	3,45	,40		
Kaygı düzeyi	Bekar	196	11,01	9,20	-1,435	,152
	Evli	174	12,49	10,76		

Çizelge 4.27’de yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre karar verme stilleri ve kaygı düzeylerinin katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = ,639, -1,435, p > ,05$. Öte yandan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, $t = 2,138, p < ,05$. Buna göre bekar katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evli katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha pozitif olduğu söylenebilir.

Araştırma değişkenleri ile eğitim durumu arasındaki ilişkilere yönelik tek yönlü varyans analizi Çizelge 4.28’de sunulmuştur.

Çizelge 4.28: Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Eğitim durumu	N	Ort.	SS	F	p
Karar verme stilleri	Lise ve öncesi	70	,01	,49	2,382	,094
	Üniversite	254	,03	,52		
	Lisansüstü	63	-,13	,53		
Bilişsel duygu düzenleme stratejileri	Lise ve öncesi	70	3,54	,38	1,631	,197
	Üniversite	254	3,47	,43		
	Lisansüstü	63	3,57	,42		
Kaygı düzeyi	Lise ve öncesi	70	11,60	10,06	,271	,763
	Üniversite	254	11,82	10,29		
	Lisansüstü	63	10,79	8,16		

Çizelge 4.28’de yapılan tek yönlü varyans analizine göre karar verme stilleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı düzeylerinin katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, sırasıyla $F(2, 384) = 2,382, 1,631, ,271, p > ,05$.

Araştırma değişkenleri ile çalışma durumu arasındaki ilişkilere yönelik tek yönlü varyans analizi Çizelge 4.29’da sunulmuştur.

Çizelge 4.29: Araştırma Değişkenleri ve Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Çalışma durumu	N	Ort.	SS	F	p
Karar verme stilleri	Çalışıyor	226	,04	,51	3,089	,047
	Çalışmıyor	132	-,09	,52		
	Emekli	29	,12	,49		
Bilişsel duygu düzenleme stratejileri	Çalışıyor	226	3,51	,43	4,211	,016
	Çalışmıyor	132	3,45	,42		
	Emekli	29	3,69	,30		
Kaygı düzeyi	Çalışıyor	226	10,49	9,27	8,958	,000
	Çalışmıyor	132	14,36	10,80		
	Emekli	29	7,86	7,68		

Çizelge 4.29’da yapılan tek yönlü varyans analizine göre karar verme stilleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı düzeylerinin katılımcıların çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $F(2, 384) = 3,089, 4,211, 8,958, p > ,05$. Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Buna göre çalışmayan katılımcıların karar verme stillerinin çalışan veya emekli katılımcılara kıyasla daha olumsuz olduğu görülmüştür. Ayrıca emekli olan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çalışan veya çalışmayan katılımcılara kıyasla daha pozitif olduğu bulunmuştur. Bunların yanı sıra çalışmayan katılımcıların kaygı düzeylerinin çalışan veya emekli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırma değişkenleri ile gelir durumu arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi Çizelge 4.30’da gösterilmiştir.

Çizelge 4.30: Araştırma Değişkenleri ve Gelir Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Gelir durumu
Karar verme stilleri	r	,077
	p	,131
Bilişsel duygu düzenleme stratejileri	r	,088
	p	,085
Kaygı düzeyi	r	-,168
	p	,001

Çizelge 4.30’da yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçlarına bakıldığında katılımcıların gelir durumları ile karar verme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı görülmektedir, sırasıyla $r = ,077$, $,088$, $p > ,05$. Öte yandan kaygı düzeyleri ve gelir durumu arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur, $r = -,168$, $p < ,05$. Buna göre katılımcıların gelir durumu arttıkça kaygı düzeylerinde azalma görülmektedir.

Araştırma değişkenleri ile kronik hastalığa sahip olma durumu arasındaki ilişkilere yönelik bağımsız örneklem t-testi Çizelge 4.31’de sunulmuştur.

Çizelge 4.31: Araştırma Değişkenleri ve Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Kronik Hastalık	N	Ort.	SS	t	p
Karar verme stilleri	Var	60	-,12	,51	-1,970	,049
	Yok	327	,02	,52		
Bilişsel duygu düzenleme stratejileri	Var	60	3,48	,42	-,382	,702
	Yok	327	3,50	,42		
Kaygı düzeyi	Var	60	14,92	11,57	2,832	,005
	Yok	327	11,01	9,48		

Çizelge 4.31’de yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin katılımcıların kronik hastalık sahibi olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, $t = -,382$, $p > ,05$. Öte yandan karar verme stilleri ve kaygı düzeylerinin katılımcıların kronik hastalık sahibi olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = -1,970$, $2,832$, $p < ,05$. Buna göre kronik bir hastalığa sahip olan katılımcıların karar verme stillerinin daha olumsuz olduğu görülürken kaygı düzeylerinin ise daha yüksek olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Kaygı, psikoloji literatüründe anksiyete olarak da adlandırılan ve kişinin durumluk ya da sürekli olarak bir tetikleyici karşısında huzursuz hissetmesi, sıkıntı yaşaması durumudur (Gitlow, Janney, Lemery, McDonald, & McGinley, 2019). Yaşam kalitesini önemli ölçüde düşüren kaygı, bireyin yaşam boyu karşılaştığı her noktada psikolojik ve fiziksel sağlığını, problem çözme başta olmak üzere tüm becerilerini ve her yetisini olumsuz biçimde etkilemektedir. Elbette, motivasyonel bir faktör olarak kaygının avantaj sağladığı durumlar da vardır ancak kaygının psikolojik bir bozukluk noktasına erişmesiyle beraber kişinin tüm yaşam deneyimleri negatif biçimde etkilenmektedir.

Bu araştırmada, kaygının bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleri ile ilişkisi incelenmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişinin stresli ya da üzücü yaşam deneyimleriyle başa çıkmasını sağlayan stratejilerken, karar verme, basitçe bir restoran seçiminden tüm yaşamı etkileyen tercihlere kadar her aşamada insanın gerçekleştirdiği bir eylemdir. Böylesine önemli iki kavramın, oldukça yaygın bir problem olan kaygı ile ilişkili olarak ele alınması gerek literatüre sağlanacak katkı, gerekse klinik öneriler sunulması bağlamında önemlidir.

Araştırmamızda, kaygı düzeyinin artmasıyla beraber bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, kabul, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama stratejilerinin kullanımının arttığı tespit edilmiştir. Bunun yanında kaygının artışıyla beraber pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır. Duygu düzenleme süreçlerindeki problemler kaygının ortaya çıkması ve şiddetlenmesi ile ilişkilendirilmektedir (Zlomke & Hahn, 2010). Carthy ve diğerlerinin (2010) araştırmasında, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinde eksiklik olan bireylerin kaygı bozukluklarına daha yatkın olduklarını ve duyguları etkili biçimde düzenleyebilen bireylere göre daha yoğun olumsuz duygu deneyimleri yaşadıkları ortaya konulmuştur. Bizim araştırmamızda da bu araştırmalarda olduğu gibi kaygısı yüksek olan kişilerde benzer şekilde pozitif odaklanma azalmakta ve duygu düzenlemede bozukluk dikkati çekmektedir.

Aldao vd. (2010) uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygı gelişiminde önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Felaketleştirme, kişinin olayların olumsuz yanlarına odaklanması ve yaşadığının en kötü deneyimi olduğuna dair düşüncesidir (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Bir uyumsuz duygu düzenleme stratejisi olan felaketleştirmenin, kaygıyı açıklamada önemli bir etkisi olduğu ortaya konulmuştur (Garnefski & Kraaij, 2006; Martin & Dahlen, 2005; Zlomke & Hahn, 2010).

Felaketleştirme gibi uyumsuz stratejilerin kullanılması başta kaygı olmak üzere pek çok psikolojik problemin artmasına yol açmaktadır. Buna karşın, uyumlu stratejileri kullanan bireyler olumsuz duygulara karşı daha dayanıklı olabilmektedirler (Chan, Poon, & Hang Tang, 2016). Diğerlerini suçlama stratejisi, bir başka uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak, kişinin yaşadığı olumsuz durum ve duygulardan başkalarını sorumlu tutması ile karakterizedir (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Literatürde, bu araştırma bulgularıyla paralellik gösterir biçimde, başkalarını suçlama stratejisinin kaygı ile pozitif ve anlamlı ilişkilerinin olduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Martin & Dahlen, 2005; Garnefski & Kraaij, 2018). Araştırmamızda da, literatürle uyum sağlayacak biçimde başkalarını suçlama stratejisi ve kaygı arasında pozitif ve anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Pozitif tekrar odaklanma, yaşanan olumsuz durumla ilgili nasıl bir yol izleneceği ve başa çıkılacağına dair düşünceleri kapsayan uyumlu bir bilişsel duygu düzenleme stratejisidir (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Pozitif tekrar odaklanma, bu araştırmada da olduğu gibi, literatürde de kaygı düzeyi ile negatif anlamlı ilişki içinde tespit edilmiştir. Bunun yanında iyimserlik ve benlik saygısıyla da pozitif ilişkileri olduğu ortaya konulmuştur (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Min ve diğerlerinin (2013) araştırmasında, tekrar odaklanma stratejilerinin kullanımıyla beraber kaygı düzeyinin azaldığı ortaya konulmuştur. Aynı çalışmada, bu stratejinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi ve belirtilmiştir.

Araştırmamızın sonuçlarına göre, kaygının artmasıyla beraber erteleyici, panik ve kaçınan karar verme stillerinin kullanımı da artış göstermektedir. White ve diğerlerinin (2015) yaptıkları araştırmada, kaygı düzeyinin bilişsel önyargıların neden ve ne biçimde etkilendiğinin ortaya konulmasını amaçlamışlardır. Sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin çevrelerini kaygı düzeyi düşük olan kişilere kıyasla daha tehdit edici biçimde algıladıkları ortaya konulmuştur. Kaygı düzeyi yüksek

kişiler, çevreleri ile etkileşimleri neticesinde elde ettikleri bilgileri düzenlerken karar verilmesi gereken durumlarda seçenekleri tehdit olarak görme eğilimi bulunmaktadır.

Soane ve diğerlerinin (2015) çalışmasında, kaygı düzeyinin artmasıyla beraber bilgi arama davranışlarının azaldığı ortaya konulmuştur. Diğer yandan kaygının azalmasıyla beraber bilgi arayışının arttığı ve böylelikle erteleyici karar verme stilinin baskın olduğu ortaya konulmuştur. Bu araştırma bulguları, Soane ve diğerlerinin (2015) bulgularının tersine, kaygı düzeyinin artmasıyla beraber erteleyici, panik ve kaçınan karar verme stillerinin de arttığını göstermektedir. Kişinin kaygı düzeyinin artmasıyla beraber çözüm arayışına girmesinin beklenmesi sonucunda karar vermenin de ertelenmesi mümkündür. Bunun yanında çözüm arayışı olmadığında panik karar verme, çözümün elde edilemeyeceği düşünüldüğünde kaçınan karar verme stili söz konusu olabilecektir.

Literatürde, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile karar verme stilleri arasında yapılmış çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bu nedenle bu araştırma bulgularının ilgili literatürle tartışılmaması, çalışmanın sınırlılıkları arasındadır. Güzeller (2021) araştırmasında üniversite öğrencilerinde ruminasyon, eşli ruminasyon ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkide karar verme becerileriyle ilişkisini ele almıştır. Güzeller'in (2021) çalışmasında da, karar verme ve duygu düzenleme stratejileri ilişkisi konusunda kaynak yetersizliği olduğu belirtilmiş, çalışmada romantik ilişkiler ele alındığından, evlilik doyumu gibi değişkenlerle gerçekleştirilen çalışmaların tartışmasına yer verilmiştir. Çalışmada ortaya konulan bulgular ve literatür araştırmaları, olumsuz deneyimlerle (düşük ilişki doyumu gibi) uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma sonuçlarına göre, karar vermede özsaygı arttığında pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır. Dikkatli karar verme stilinin kullanımı arttığında düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır. Yıkım stratejisinin kullanımı ise artış göstermektedir. Erteleyici karar verme stilinin kullanımı arttığında plana tekrar odaklanma stratejisinin kullanımı azalmaktadır. Kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım stratejilerinin kullanımı ise artmaktadır. Panik karar verme stilinin kullanımı arttığında plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır.

Kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım stratejilerinin kullanımı ise artmaktadır. Kaçınan karar verme stillerinin kullanımı arttığında plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır. Kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama stratejilerinin kullanımı ise artmaktadır.

Araştırmamızın sonuçlarına göre karar verme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Karar verme stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı literatürde de saptanmış bir bulgudur. Can'ın (2009) çalışmasında, üniversite öğrencileri ile araştırma gerçekleştirilmiş ve cinsiyetin karar verme stillerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmadığı belirlenmiştir. Selçuk Arpınar (2020), sosyodemografik özelliklerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Ancak kaygının erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Kadın cinsiyette kaygının daha yüksek gözlemlendiği literatürde de sıklıkla belirtilen bir bulgudur (İlbaş, 2014; Bıyıklı & Lotfi, 2022).

Bir diğer bulgu, yaş ve karar verme stilleri arasında ilişki olmadığına yöneliktir. Kuzgun'un (2017) araştırmasında da, bizim çalışmamız bulgularına benzer biçimde yaşın karar verme stillerini anlamlı biçimde farklılaştırmadığı ortaya konulmuştur. Benzer bir bulgu Ay ve Akgöl'ün (2008) çalışmasında da saptanmıştır. Buna karşın bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygının yaş ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Yaş arttıkça bilişsel duygu düzenleme stratejileri skoru da artmaktadır. Ancak yaşın artmasıyla beraber kaygı azalma göstermektedir. Literatürde genel kanı, yaş ile olumlu duygu deneyimleri arasında doğru orantı olduğu ve bu nedenle bilişsel duygu düzenlemenin geç yetişkinlik döneminde daha yüksek olduğu yönündedir (Carstensen, Gottman, & Levenson, 1995; Sarıcı & Tagay, 2019). Kaygı ise kişinin yaşamı ilerledikçe eğitim, evlilik, iş gibi konuların daha da netleşmesi sonucunda ileri yaşla beraber azalıyor olabilir. Literatürde, bizim çalışmamızla uyumlu biçimde kaygının yaşla beraber azaldığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Bakıntaş, 2008; Özdemir, Yalçın, & Kariptaş, 2019).

Medeni durum değişkenine bakıldığında karar verme stilleri ve kaygı düzeyinin medeni durumla ilişkili olmadığı görülmektedir. Ancak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bekar katılımcılarda evli katılımcılara kıyasla daha pozitif olduğu

saptanmıştır. Literatürde bekar katılımcılarda evlilere göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha fazla kullanıldığı belirtilmektedir (Selçuk Arpınar, 2020). Bu durum evli bireylerin hayatı eşleriyle paylaşmalarından ötürü duygu düzenleme stratejileri kullanımına daha az ihtiyaç duymaları ile açıklanabilir. Selçuk Arpınar (2020), eşiyle yaşayan bireylerde diğer bireylere göre duygu düzenleme stratejilerinin daha az kullanıldığını da belirtmektedir.

Araştırma değişkenlerinin tamamı, eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Gelir durumunun ise yalnızca kaygı ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Buna göre gelirin artmasıyla beraber kaygı da azalmaktadır. Yaşam koşullarının azalan gelir düzeyiyle beraber zorlaşması, doğal olarak kaygıyı artırmaktadır (Aydın & Çiftel, 2013).

Çalışmayan katılımcıların karar verme stillerinin çalışan ya da emekli katılımcılara göre daha olumsuz olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca emekli katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çalışan veya çalışmayan katılımcılara göre daha pozitif olduğu saptanmıştır. Çalışmayan katılımcılarda kaygı düzeyi ise diğer katılımcılardan daha yüksektir. Literatürde çalışmama durumunun kaygıyı artıran bir faktör olduğunu belirten araştırmalar mevcuttur (Aktürk, 2012; Kahraman, 2022).

Kronik hastalık sahibi olma durumuna göre karar verme stilleri ve kaygı düzeyleri farklılaşmaktadır. Kronik bir hastalığı olan katılımcılarda karar verme stilleri daha olumsuz; kaygı düzeyleri ise daha yüksektir. Kronik hastalığa sahip olma gibi zor süreçlerin kaygıyı artırdığı beklenen ve literatürde de sunulan bir bulgudur (İnal-Emiroğlu & Pekcanlar Akay, 2008).

Duygu ve bilişin nasıl etkileşime girdiğini araştırmak için önemli bir yaklaşım, karar verme stilleriyle uygulanan düzenleyici stratejilerin, devam eden duyguları modüle ederek bireylerin kararlarını değiştirme yeteneğine sahip olup olmadığını incelemektir. Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duyguları ne zaman hissettiklerini, bunları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkiledikleri bir dizi farklı stratejiyi ifade etmektedir. Duygular, alternatif seçeneklerin değerlendirilmesinden, bir seçimin değerlendirilmesinden, çeşitli olası sonuçlardan vb. başlayarak bireylerin kararlarına farklı şekillerde müdahale edebilmektedir. Duyguların düzenlenmesi ile karar verme eylemi arasındaki bağlantı hakkında çok az deneysel çalışma olmasına rağmen, duygu düzenleme stratejilerinin deneysel kullanımı bu ilişkiyi aydınlatmak için büyük bir potansiyele sahiptir (Van't Wout, Chang, & Sanfey, 2010).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

Bu araştırmada, kaygı düzeyleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları, aşağıda verilmektedir.

Kaygı ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki alt boyutlara göre şu şekildedir:

- Kaygı düzeyi arttığında kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım, diğerlerini suçlama stratejilerinin kullanımı artmaktadır.
- Kaygı düzeyi arttığında pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır.
- Kaygı düzeyi ve bilişsel karar verme stratejileri arasındaki ilişki alt boyutlara göre şu şekildedir:
 - Kaygı arttığında erteleyici karar verme, panik karar verme ve kaçınan karar verme stili artmaktadır.
 - Karar verme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki şu şekildedir:
 - Karar vermede özsaygı arttığında pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır.
 - Dikkatli karar verme arttığında yıkım stratejisinin kullanımı artmakta; düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır.
 - Erteleyici karar verme arttığında kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama, yıkım stratejilerinin kullanımı artmakta; plana tekrar odaklanma stratejisinin kullanımı azalmaktadır.

- Panik karar verme arttığında kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama, yıkım stratejilerinin kullanımı artmakta; plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımı azalmaktadır.
- Kaçınan karar verme arttığında kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım, diğerlerini suçlama stratejilerinin kullanımı artmakta; plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme stratejileri azalmaktadır.
- Bu çalışmanın sonuçları klinik uygulamada kullanılabilir. Danışanın sürekli kaygı sorunu yaşadığı olaylar ve deneyimlerin belirlenmesi terapi sürecinde büyük bir önem taşımaktadır. Bu durumların bireyin yaşamına nasıl yansıdığı ortaya konulmalı, EMDR gibi yeni terapi yaklaşımlarıyla sürekli kaygıya yol açan travmaların çözümlenmesi önerilmektedir.

6.2 Öneriler

Araştırma sonuçları kapsamında, daha sonra yapılacak çalışmalara yönelik olarak aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Karar verme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiye yönelik daha ileri araştırmaların yapılması gerekir.
- Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, psikoloji literatüründe nispeten yeni bir konu olarak değerlendirilebilir. Örneğin psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, öz yeterlilik, bağlanma stilleri gibi değişkenlerle bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisine bakılabilir.
- Nicel yöntemlerle yapılan araştırmalar büyük örneklemelere ilişkin sonuçları ortaya koysa da, mülakat gibi veri toplama yöntemleriyle gerçekleştirilecek çalışmaların küçük çalışma gruplarında olsa da daha detaylı sonuçlar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle araştırma değişkenlerinin nitel yöntemlerin kullanılmasıyla yeniden ele alınması önerilmektedir.

Bu konuda yapılacak ileri araştırmalarda:

- Araştırmaya katılan deneklerde öncelikle klinik görüşme yapma ve sonrasında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stillerinin de

belirlenmesini sağlayacak ölçekler uygulanmalıdır. Böylelikle danışanın yaşam deneyimlerine bakışı ve bunlara yönelik uygulayacağı stratejiler, karar verirken kullanacağı stiller belirlenebilir, Bu araştırmaların bulguları klinik psikoloji pratiğinde terapideki hastalara da uygulanabilir.

- Kaygı, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleri gibi, psikolojideki hemen her kavramın bağlanma stilleriyle önemli bağlantılarının olduğu düşünülmektedir. Bağlanma stillerinin belirlenmesi, danışanın erken dönem yaşantılarına da ışık tutacaktır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin güvenli bağlanmaya dönüştürülmesi için terapilerin planlanması, kaygı bozuklukları, kaçınan karar verme ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri başta olmak üzere pek çok sorunun çözümünde etkili olacaktır.

KAYNAKLAR

- Abelson, R. P., & Levi, A.** (1985). Decision making and decision theory. G. Lindsey, & E. Aronson içinde, *The handbook of social psychology* (s. 231-309). New York: Random House.
- Aktürk, Ü.** (2012). Engelli çocuğu olan anne-babaların kaygı düzeyi ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aldao, A.** (2013). The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspect Psychol Sci*, 8(2), 155-172.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S.** (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Aue, T., & Okon-Singer, H.** (2015). Expectancy biases in fear and anxiety and their link to biases in attention. *Clinical Psychology Review*, 42, 83-95.
- Ay, Ş., & Akgöl, H.** (2008). Eleştirel Düşünme Gücü ile Cinsiyet, Yaş ve Sınıf Düzeyi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 1(2), 65-75.
- Aydın, O., & Çiftel, N.** (2013). Ortaöğretim Kurumlarına Devam Eden Öğrencilerin Akademik Ve Mesleki Gelecek Kaygılarının İncelenmesi. *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 129-166.
- Bıyıklı, N., & Lotfi, S.** (2022). Tüberküloz tedavisi gören bireylerin Covid-19 salgını süresince kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*(19), 53-75.
- Bakıntaş, Z.** (2008). Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi Ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P.** (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Barnaby, A.** (2015). After the Event: Freud's Uncanny and the Anxiety of Origins. *The Psychoanalytic Quarterly*, 84(4), 975-1006.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G.** (1989). Self- presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*(57), 547-79.
- Beach, L., & Liptshitz, R.** (1993). Classical decision theory is an inappropriate standard for evaluating and aiding most human decision making. J. Oranasu, G. A. Klein, & R. Calderwood içinde, *Decision Making In Action: Models And Methods*.

- Blanchard-Fields, F.** (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, *16*, 26-31.
- Blanchard-Fields, F., & Coats, A. H.** (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental Psychology*, *44*, 1547-1556.
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L.** (2004). Age differences in emotion regulation strategies in handling everyday problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *59*, 261-269.
- Bowlby, J.** (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bradley, S.** (1990). Affect regulation and psychopathology: Bridging the mindbody gap. *Canadian Journal of Psychiatry*, *35*, 540-547.
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N.** (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Soc Cogn Affect Neurosci*, *12*(10), 1545-1557.
- Britannica Ansiklopedisi.** (2022). *Emotion*. <https://www.britannica.com/science/emotion> adresinden alındı
- Byrnes, J. P.** (1998). *The nature and development of decision-making: A self regulation model*. New Jersey.
- Byrnes, J. P.** (2002). The development of decision-making. *Journal of Adolescent Health*(31), 208-215.
- Byrnes, J. P.** (2005). Self-regulated decision-making in children and adolescents. J. E. Jacobs, & P. A. Klaczynski içinde, *The development of judgment and decision-making in children and adolescents* (s. 5-38). Lawrence Erlbaum.
- Can, Ö.** (2009). Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Carstensen, L., Gottman, J., & Levenson, R.** (1995). Emotional behaviour in long-term marriage. *Psychology and Aging*, *10*, 140-149.
- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., & Gross, J.** (2010). Patterns of emotional reactivity and regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessment*, *32*(1), 23-26.
- 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.
- Champion, V. L., & Skinner, C. S.** (2008). Health Belief Model. K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanat içinde, *Health behavior and health education* (s. 45-62). San Francisco: Jossey-Bass.
- Chan, S., Poon, S., & Hang Tang, E.** (2016). Daily hassles, cognitive emotion regulation and anxiety in children. *Vulnerable Children and Youth Studies*, *11*(3), 238-250.

- Clark, L., Bechara, A., Damasio, H., Aitken, M. R., Sahakian, B. J., & Robbins, T. W.** (2008). Differential effects of insular and ventromedial prefrontal cortex lesions on risky decision-making. *Brain, 131*, 1311-1322.
- Dalgleish, T., & Power, M.** (2015). *Cognition and emotion: From order to disorder*. New York/London: Psychology Press.
- Damasio, A.** (1994). *Descartes' error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Penguin Putnam.
- Darwin, C. R.** (1890). *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray.
- Davidson, R.** (2002). Anxiety and affective style: role of prefrontal cortex and amygdala. *Biological Psychiatry, 51*(1), 68-80.
- Dean, E.** (2016). Anxiety, Nursing standard. *Royal College of Nursing Great Britain, 30*(46), 15.
- Diamond, L., & Aspinwall, L.** (2003). Emotion regulation across the life span: an integrative perspective emphasizing self- regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27*(2), 125-156.
- Dillon, S. M.** (1998). Descriptive decision making: Comparing theory with practice. *Proceedings of the 33rd Annual Conference of the New Zealand Operational Research Society* (s. 99-108). Hamilton: Waikato University.
- Dornyei, Z.** (2005). *The psychology of the language learner Individual differences in second language acquisition*. The psychology of the language learner Individual differences in second language acquisition: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dunsmoor, J., & Paz, R.** (2015). Fear generalization and anxiety: Behavioral and neural mechanisms. *Biological Psychiatry, 78*(5), 336-343.
- Endler, N., & Kocovski, N.** (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders, 15*(3), 231-245.
- Engin, E., & Treit, D.** (2007). Neuropsychopharmacology: Official publication of the American College of Neuropsychopharmacology. *Behavioural Pharmacology, 18*(5-6), 365-374.
- Extremera, N., & Ray, L.** (2014). Health-related quality of life and cognitive emotion regulation strategies in the unemployed: a cross-sectional survey. *Health and Quality of Life Outcomes, 12*(1), 1-9.
- Freud, A.** (1936). *The ego and the mechanisms of defense*. New York: International Universities.
- Güzeller, A. G.** (2021). Ruminasyon, Eşli Ruminasyon ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İlişkide Karar Verme Becerileri ile İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gana, K., Martin, B., & Canouet, M.** (2001). Worry and anxiety: is there a causal relationship? *Psychopathology, 34*(5), 221-229.

- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L.** (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67.
- Garnefski, N., & Kraaij, V.** (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V.** (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P.** (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 311-327.
- Gillett, E.** (1994). The secret of successful defense. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 42(1), 103-141.
- Gitlow, L., Janney, B., Lemery, C., McDonald, J., & McGinley, B.** (2019). How university students diagnosed with anxiety disorders and/or depression use everyday technology. *Disability Rehabilitation and Assistance Technologies*, 14(8), 809-816.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanat, K.** (2008). Theory, research, and practice in health behavior and health education. *Health behavior and health education*. içinde Jossey-Bass.
- Gratz, K., & 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, 41-54.
- Gross, J.** (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J.** (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J.** (2010). Emotion Regulation. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett içinde, *Handbook of Emotions* (s. 497-512). New York: The Guilford Press.
- Gross, J., & Jazaieri, H.** (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*(2), 387-401.
- Gross, J., & John, O.** (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J., & Levenson, R.** (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.

- Gross, J., & Thompson, R.** (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. Gross içinde, *Handbook of emotion regulation* (s. 3-24). New York: Guilford.
- Grupe, D., & Nitschke, J.** (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Neuroscience*, *14*(7), 488-501.
- Gu, Y., Gu, S., Lei, Y., & Li, H.** (2020). From Uncertainty to Anxiety: How Uncertainty Fuels Anxiety in a Process Mediated by Intolerance of Uncertainty. *Neural Plasticity*, *1*, 8.
- Hammond, K. R., Stewart, T. R., Brehmer, B., & Steinmann, D. O.** (1986). Social judgment theory. H. Arkes, & K. Hammond içinde, *Judgment and decision making* (s. 56-76). Cambridge: Cambridge University Press.
- Hansson, S. O.** (2004). *Decision Theory a Brief Introduction*. Royal Institute of Technology: <http://www.infra.kth.se/~soh/decisiontheory.pdf> adresinden alındı
- Hastie, R., & Dawes, R.** (2001). *Rational choice in an uncertain world: The psychology of judgment and decision making*. California: Sage Publications.
- Hewig, J., Kretschmer, N., Trippe, R. H., Hecht, H., Coles, M. G., Holroyd, C. B., & Miltner, W. H.** (2011). Why humans deviate from rational choice. *Psychophysiology*, *48*, 507-514.
- Horwitz, E.** (2001). Language anxiety and achievement. *Annual review of applied linguistics*, *21*(1), 112.
- Hou, H., Feng, X., Li, Y., Meng, Z., Guo, D., Wang, F., . . . Wang, W.** (2018). Suboptimal health status and psychological symptoms among Chinese university students: a perspective of predictive, preventive and personalised health. *The EPMA Journal*, *9*(4), 367-377.
- İlbaş, A. R.** (2014). İzole edilen hastaların izolasyon sonrası anksiyete, depresyon durumları ile izole edilmeyen hastaların anksiyete, depresyon durumlarının değerlendirilmesi ve izole edilen hasta yakınlarının, sağlık personelinin anksiyete durumlarının incelenmesi. *Uzmanlık Tezi*. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- İnal-Emiroğlu, F. N., & Pekcanlar Akay, A.** (2008). Kronik Hastalıklar, Hastaneye Yatış ve Çocuk. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, *22*(99), 99-105.
- James, W.** (1884). What is an emotion? *Mind*, *9*(34), 188-205.
- Janis, I. L.** (1989). *Crucial decisions*. New York: The Free Press.
- Janis, I. L., & Mann, L.** (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment*. New York: Free Press.
- January, J., Madhombiro, M., Chipamaunga, S., Ray, S., Chingono, A., & Abas, M.** (2018). Prevalence of depression and anxiety among undergraduate university students in low- and middle-income countries: a systematic review protocol. *Systematic Reviews*, *7*(1), 57-75.

- Jblearning.** (2011). *Health Belief Model*.
<http://www.jblearning.com/samples/0763743836/Chapter%204.pdf>
adresinden alındı
- Jin, Y., He, L., Kang, Y., Chen, Y., Lu, W., Ren, X., . . . Yao, Y.** (2014). Prevalence and risk factors of anxiety status among students aged 13-26 years. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 7(11), 4420-4426.
- Josephs, R. A., Larrick, R., Steele, C. M., & Nisbett, R. M.** (1992). Self-esteem and risk aversion in decision-making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(1), 26-37.
- Kıral, K., Yetim, Ü., Özge, A., & Aydın, A.** (2017). The relationships between coping strategies, social support and depression: An investigation among Turkish caregivers of patients with dementia. *Aging and Society*, 37(1), 167-187.
- Kahneman, D., & Tversky, A.** (1979). Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk. *Econometrica*, 47(2), 263-292.
- Kahneman, D., Slovic, P., & Tversky, A.** (1982). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kahraman, N.** (2022). Özel öğrenme güçlüğü olan çocukların anne ve babalarının tutumları ile süreklilik ve durumluluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Klaczynski, P. A., Byrnes, J. B., & Jacobs, J. E.** (2001). Introduction: Special Issue on decision making. *Journal of Applied Developmental Psychology*(22), 225-236.
- Kraaij, V., Pruyboom, E., & Garnefski, N.** (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: a longitudinal study. *Aging and Mental Health*, 6(3), 275-281.
- Kuzgun, Y.** (2017). *Meslek Rehberliği ve Danışmanlığına Giriş*. Ankara: Nobel.
- Lahdepuro, A., Savolainen, K., Lahti-Pulkkinen, M., Eriksson, J. G., Lahti, J., Tuovinen, S., . . . Räikkönen, K.** (2019). The Impact of Early Life Stress on Anxiety Symptoms in Late Adulthood. *Scientific Reports*, 9(1), 4395-4408.
- Larrick, P. R.** (1993). Motivational factors in decision theories: The role of self protection. *Psychological Bulletin*, 113(3), 440-450.
- Lazarus, R. S.** (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S.** (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819.
- Lazarus, R., & Folkman, S.** (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W.** (2019). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life.

- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P.** (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 30, 1018-1034.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côte, S., & Beers, M.** (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118.
- Martin, R., & Dahlen, E.** (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
- Masters, J. C.** (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. J. Garber, & K. Dodge içinde, *Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion* (s. 182-207). Cambridge: Cambridge University Press.
- McClure, E., Monk, C., Nelson, E., Parrish, J., Adler, A., & Blair, R.** (2007). Abnormal attention modulation of fear circuit function in pediatric generalized anxiety disorder. *Arch Gen Psychiatry*, 64, 97-106.
- Mesquita, B., & Albert, D.** (2007). The cultural regulation of emotions. J. Gross içinde, *Handbook of emotion regulation* (s. 486-503). New York: Guilford Press.
- Mihalca, A., & Tarnavska, Y.** (2013). Cognitive emotion regulation strategies and social functioning in adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, 82(3), 574-579.
- Miller, S., Hickson, D. J., & Wilson, D.** (2002). Decision-making in organizations. G. Salaman içinde, *Decision-making for Business* (s. 74-92). London: Sage Publications.
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H.** (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L.** (1989). Delay of gratification in children. *Science*(244), 933-938.
- Mitchell, L. K., & Krumboltz, Y. D.** (1984). Research on human decision making: Implications for career decision making and counseling. R. W. Lent, & S. D. Brown içinde, *Handbook of Counseling Psychology*. USA: A Wiley-Interscience Publication.
- Nitschke, J., Sarinopoulos, I., Oathes, D., Johnstone, T., Whalen, P., Davidson, R., & Kalin, N.** (2009). Anticipatory activation in the amygdala and anterior cingulate in generalized anxiety disorder and prediction of treatment response. *American Journal of Psychiatry*, 166(3), 302-310.
- Nolen-Hoeksema, S.** (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S.** (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.

- Onat, O., & Otrar, M.** (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- O'Rourke, S. R., Bray, A. C., & Anastopoulos, A. D.** (2017). Anxiety Symptoms and Disorders in University Students With ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 54, 21-34.
- Özdemir, N., Yalçın, S., & Kariptaş, E.** (2019). Demografik özellikler ve sigara içme durumu açısından gebelerin doğum öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 34-45.
- Paulus, M., & Yu, A.** (2012). Emotion and decision-making: affect-driven belief systems in anxiety and depression. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(9), 476-483.
- Phillips, L. H., Henry, J. D., Hosie, J. A., & Milne, A. B.** (2008). Effective regulation of the experience and expression of negative affect in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 63B(3), 138-145.
- Plous, S.** (1993). *The psychology of judgment and decision making*. New York: McGraw-Hill.
- Reiss, S.** (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 201-214.
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P.** (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 946-957.
- Sarıcı, H., & Tagay, Ö.** (2019). Investigation of University Students' Cognitive Emotion Regulations by Demographic Variables. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 3(3), 23-38.
- Selçuk Arpınar, M.** (2020). Sosyo Demografik Özelliklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisine Yönelik Bir Çalışma. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 118-143.
- Sevinçok, L.** (2007). Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 10(5), 3-12.
- Sharma, M., Mao, A., & Sudhir, P.** (2012). Mindfulness-based cognitive behavior therapy in patients with anxiety disorders: a case series. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(3), 263-269.
- Sher, K., & Grekin, E.** (2007). Alcohol and Affect Regulation. J. Gross içinde, *Handbook of Emotion Regulation* (s. 560-580). New York: Guilford Press.
- Shin, L., & Liberzon, I.** (2010). The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology: Official publication of the American College of Neuropsychopharmacology*, 35(1), 169-191.
- Shiota, M., & Levenson, R.** (2012). Turn down the volume or change the channel? Emotional effects of detached versus positive reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(3), 416-429.

- Simon, H.** (1986). Alternative visions of rationality. H. Arkes, & K. Hammond içinde, *Judgment and decision-making* (s. 91-113). Cambridge: Cambridge University Press.
- Simon, H. A.** (1955). A Behavioral Model of Rational Choice. *Quarterly Journal of Economics*(69), 99-118.
- Simon, H. A.** (1992). Decision Making and Problem Solving. M. Zey içinde, *Decision Making: Alternatives to rational Choice Models*. USA: Sage Publications Inc.
- Sizoo, B. B., & Kuiper, E.** (2017). Cognitive behavioural therapy and mindfulness-based stress reduction may be equally effective in reducing anxiety and depression in adults with autism spectrum disorders. *Research in Developmental Disabilities*, 64, 47-55.
- Soane, E., Schubert, I., Lunn, R., & Pollard, S.** (2015). The relationship between information processing style and information seeking, and its moderation by affect and perceived usefulness: analysis vs. procrastination. *Personality and Individual Differences*, 72, 72-78.
- Spielberger, C.** (1972). *Anxiety: Current Trend in Theory and Research*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.** (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Steimer, T.** (2002). The biology of fear-and anxiety-related behaviors. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 4(3), 231.
- Ströhle, A., Gensichen, J., & Domschke, K.** (2018). The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. *Deutsches Arzteblatt International*, 155(37), 611-620.
- Şahin, M.** (2019). Korku, kaygı ve kaygı bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Tantan Ulu, Ş., & Yaka, B.** (2020). Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Karar Verme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(1), 89-100.
- Tathoğlu, K.** (2014). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz-Saygı Düzeyleri ile Karar Verme Stillerinin Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*(2), 150-170.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D.** (1988). Illusion and well-being - a social psychological perspective on mental-health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Tesser, A.** (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*(21), 181-227.
- 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.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D.** (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163-182.

- Van't Wout, M., Chang, L. J., & Sanfey, A. G.** (2010). The influence of emotion regulation on social interactive decision- making. *Emotion, 10*(6), 815-821.
- Werner, K., & Gross, J.** (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. A. Kring, & D. Sloan içinde, *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s. 13-37). New York: Guilford Press.
- White, C. N., Skokin, K., Carlos, B., & Weaver, A.** (2015). Using decision models to decompose anxiety-related bias in threat classification. *Emotion, 16*(2), 196-207.
- Zlomke, K., & Hahn, K.** (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences, 48*(4), 408-413.



EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ -
REKTÖRLÜK
Tarih: 26/04/2021 17:00
Sayı: E-71457743-050.01.04-2021.2.375
0000195139

Sayı : E-71457743-050.01.04-2021.2.375 -183
Konu : Etik Kurul Kararı (Yağmur ATLI)

26/04/2021

Sayın Prof. Dr. Fatma Sibel MERCAN

Üniversitemiz Etik Kurulunun 21.04.2021 tarihli 2021/04 sayılı toplantısında; “Kaygı Düzeyleri İle Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda; “Kaygı Düzeyleri İle Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Berin ERGİN
Etik Kurul Kararı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:

74D66639-F92A-4606-A634-6D22D61B9E46

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebys>

Adres: T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Cumhuriyet
Mahallesi İlbahar Sokak No: 1-3-5 34876 Yakacak Kartal
İstanbul

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196

Faks No: 0216 452 87 17

e-Posta: info@gedik.edu.tr

KEP Adresi: gedikuniversitesi@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ozan YILDIZ

Uzman

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196



Ek-3: Anket Formu

1. Cinsiyet

() Kadın () Erkek

2. Yaş :

3. Doğduğunuz il:

4. Oturduğunuz il:

5. Yaşadığınız yer:

() Büyükşehir () Şehir () İlçe () Kasaba/Köy

6. Eğitim Düzeyiniz:

() Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul

() Lise () Üniversite () Lisansüstü

7. Aktif olarak öğrenci misiniz?

() Evet () Hayır

8. Medeni Durumunuz:

() Bekar () Evli () Boşanmış/Dul

9. Çalışma Durumunuz:

() Çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli

10. Yaşama Ortamınız:

() Tek Başına () Çekirdek aile () Geniş aile

11. Gelir Seviyeniz (Bireysel):

() Yok () Asgari Ücret () Asgari Ücret-4000

() 4001-5000 () 5001-7000 () 7001-10.000 () 10.0001 ve üstü

12. Kaç kardeşiniz var?

13. Çocuğunuz var mı? Varsa rakamla yazınız. Yoksa 0 yazabilirsiniz.

.....

14. Alkol Kullanımı

() Evet () Hayır () Bıraktım

15. Sigara Kullanımı

() Evet () Hayır () Bıraktım

16. Kronik bir hastalığınız var mı?

() Var () Yok

17. Daha önce psikolojik ya da psikiyatrik bir tedavi aldınız mı?

() Evet daha önce almıştım.

() Evet, şu an tedavi alıyorum.

() Hayır daha önce hiç tedavi almadım.

18.Üstteki soruda yanıtınız “Evet” ise ve bir tanı konulduysa hangi tanı konularak?

.....

19.Üstteki soruda yanıtınız evet ise halen psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?

() Evet

() Hayır



DURUMLUK- SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ (STAI I-II)

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

FORM TX-I

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

FORM TX-II

21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç Unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	(1)	(2)	(3)	(4)

MELBOURNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II

BÖLÜM I

YÖNERGE: Kişiler, karar verme aşamasında kendilerini ne derece rahat hissettikleriyle ilgili olarak farklılık gösterirler. Lütfen karar verme konusunda kendinizi ne derece rahat hissettiğinizi sizin için en uygun olan yanıtı işaretleyerek belirtiniz. Yardımlarınız ve katılımınız için teşekkür ederim.

		Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
(1)	Karar verme yeteneğime güvenirim.	[]	[]	[]
(2)	Karar verirken kendimi birçok kişiden aşağı görürüm.	[]	[]	[]
(3)	Kendimi karar vermede başarılı biri olarak düşünürüm.	[]	[]	[]
(4)	Kendimi o kadar cesaretsiz hissederim ki, karar verme uğraşından vazgeçerim.	[]	[]	[]
(5)	Verdiğim kararlar iyi sonuçlanır.	[]	[]	[]
(6)	Diğer insanların, benim kararımdan ziyade, kendi kararlarının doğru olduğu konusunda beni ikna etmeleri kolaydır.	[]	[]	[]

BÖLÜM II

Yönerge: Kişiler karar verirken izledikleri yol konusunda farklılık gösterirler. Lütfen aşağıdaki her bir soruya, sizin sitilinize en iyi uyan yanıtı işaretleyerek nasıl karar verdiğinizi gösteriniz.

Karar verirken,

		Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
(1)	Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissedirim.	[]	[]	[]
(2)	Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.	[]	[]	[]
(3)	Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.	[]	[]	[]
(4)	Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.	[]	[]	[]
(5)	Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.	[]	[]	[]
(6)	Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayabileceğimi enine boyuna düşünürüm.	[]	[]	[]
(7)	Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.	[]	[]	[]
(8)	Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.	[]	[]	[]
(9)	Karar vermekten kaçınırım.	[]	[]	[]
(10)	Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünmeye başlamadan önce uzun süre beklerim.	[]	[]	[]
(11)	Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem	[]	[]	[]
(12)	Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.	[]	[]	[]
(13)	Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyebileceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.	[]	[]	[]
(14)	Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.	[]	[]	[]

(15)	Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümser hissederim.	[]	[]	[]
(16)	Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım.	[]	[]	[]
(17)	Zorunda kalmadıkça karar vermem.	[]	[]	[]
(18)	Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.	[]	[]	[]
(19)	Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.	[]	[]	[]
(20)	Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.	[]	[]	[]
(21)	Karar vermeyi ertelerim.	[]	[]	[]
(22)	Acilen karar vermem gereken bir durumda doğru düşünemem.	[]	[]	[]

BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen	Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissedirim.	1	2	3	4	5		
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5		
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5		
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5		
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5		
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5		
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5		
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5		
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5		
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5		
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5		
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5		
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5		

14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5

32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5



ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM BİLGİLERİ :

- **Lisans** : 2019, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji (%100 İngilizce) (Burslu)
- **Yüksek Lisans** : 2022, Gedik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

MESLEKİ DENEYİM:

- 1100 Psikoloji- Psikolog
- Kartal Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü Psikolojik Danışmanlık Birimi- Psikolog
- Şişli Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü Psikolojik Danışmanlık Birimi- Psikolog
- Humanite Tıp Merkezi- Stajyer Psikolog