



Araştırma Makalesi

**Duygu Düzenleme Stratejilerinin Karar Verme Stilleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi**

**Investigation of The Effects of Emotion Regulation Strategies on Decision-Making Styles**

Research Article

Tarık Totan\*<sup>1</sup>

Fikriye Nur Danacı<sup>2</sup>

İlkay Bedir<sup>3</sup>

Karamanoğlu Mehmetbey  
Uluslararası Eğitim  
Araştırmaları Dergisi

Aralık, 2023  
Cilt 5, Sayı 2  
Sayfalar: 86-93  
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

\* Sorumlu Yazar

**Makale Bilgileri**

Geliş : 18.05.2023  
Kabul : 10.10.2023

DOI: 10.47770/ukmead.1298997

**Özet**

Duygu düzenleme, bireylerin riskli davranışlarda bulunmalarını, kariyer seçimlerini ve kişilerarası ilişkilerini etkilemesi nedeniyle önceki araştırmalarda incelenmiştir. Bu araştırmada ise duygu düzenleme stratejilerinin (bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama), karar verme stilleri (akılcı ve sezgisel karar verme) üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya 334 beliren yetişkin ve yetişkin birey katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Duygu Düzenleme Anketi, Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeğiyle kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularında korelasyon analizleri bilişsel yeniden değerlendirmenin akılcı karar verme stiliyle ilişki olduğunu göstermiştir. Baskılama ise her iki karar verme stiliyle düşük düzeyde ilişkilidir. Aşamalı regresyon analizi sonuçları bilişsel yeniden değerlendirmenin akılcı karar verme stilini, baskılamanın ise sezgisel karar verme stilini yordadığı belirlenmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinin farklı karar verme stillerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak akılcı karar vermeyi geliştirmek amacıyla bilişsel yeniden değerlendirme psikolojik danışma sürecinde ya da psikoeğitim programlarında kullanılabilir.

**Anahtar kelimeler:**

Akılcı karar verme, baskılama, bilişsel yeniden değerlendirme, duygu düzenleme, , sezgisel karar verme

**Abstract**

Emotion regulation have been studied in previous studies because they affect individuals' risky behaviors, career choices, and interpersonal relationships. In this study, the effect of emotion regulation strategies (cognitive reappraisal and suppression) on decision-making styles (rational and intuitive decision-making) was examined. 334 emerging adults and adult individuals participated in the research. The Emotion Regulation Questionnaire, the Rational and Intuitive Decision Styles Scale and personal information form were used as data collection tools. In the research findings, correlation analyzes showed that cognitive reappraisal is associated with rational decision-making style. Suppression is associated with both decision-making styles at a low level. The results of stepwise regression analysis revealed that cognitive reappraisal predicted rational decision-making style and suppression predicted intuitive decision-making style. It was concluded that emotion regulation strategies affect different decision-making styles. As a result, cognitive reappraisal can be used in the counseling process or in psychoeducation programs to improve rational decision making.

Cognitive reappraisal, decision-making, intuitive decision making, rational decision

**Keywords**

International Journal of  
Karamanoğlu Mehmetbey  
Educational Research

December, 2023  
Volume 5, No 2  
Pages: 86-93  
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

\* Corresponding author

**Article Info:**

Received : 18.05.2023  
Accepted : 10.10.2023

DOI: 10.47770/ukmead.1298997

<sup>1</sup> Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi, [tarik.totan@adu.edu.tr](mailto:tarik.totan@adu.edu.tr)

<sup>2</sup> Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi, [fikriyenurdanaci@gmail.com](mailto:fikriyenurdanaci@gmail.com)

<sup>3</sup> Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi, [ilkaybedir08@gmail.com](mailto:ilkaybedir08@gmail.com)

## GİRİŞ

Duygular, insanların yaşadıklarını anlamlandırmalarında ve ifade etmelerinde önemli bir yere sahiptir. Yaklaşan bir sınav, sağlıklı ilgili bir testin sonucunu bekleme, araba kullanmaya başlama ya da doğal afet olasılıklarını anlatan uzmanları dinlemek gibi gündelik yaşamdaki pek çok uyarıcı duygularımızı tetikler. Gross ve Barrett'a (2011) göre duygular, bir dizi kişisel deneyimleri, ifadelerle; kalp atışı, solunum gibi fizyolojik tepkileri içeren psikolojik bir durumdur. Duyguların, davranışlar üzerindeki etkisi yadsınamaz derece büyük ve karşı konulamazdır (Koole, 2009). Duygu düzenleme günlük yaşamda stresli olaylarla baş etmede ve öznel iyi oluştta başat bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012). Bu sebeple duygu düzenleme becerisi, bireylerin yaşamdaki zorluklarla baş etmelerine yardımcı olan önemli bir koruyucudur.

Duyguların, hayatımızdaki etki gücüne dayanarak danışanların duygularını nasıl kontrol edebilecekleri ile ilgili pek çok fikir bulunmaktadır (Prihidko ve Swanks, 2018; Prihidko ve diğ., 2020). Bunlarından en önemlilerinden biri olarak Gross'un duygu düzenleme yaklaşımı gösterilebilir. Gross'a (2001) göre duygu düzenleme stratejileri, öncül odaklı ve sonuç odaklı olmak üzere ikiye ayrılır. Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri, tepkiler ortaya çıkmadan önce kullanılan stratejiler iken sonuç odaklı stratejiler duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra kullanılır (Gross, 2001). Gross (1999) duygu düzenlemeyi bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olarak ikiye ayırmıştır. Bunlardan ilki olan bilişsel yeniden değerlendirme de kişi duygusuna yüklediği anlamı değiştirerek duygusunun etkisini değiştirirken, baskılamada ise kişi duygularını ifade etmekten kaçınır (McRae ve Gross, 2020). Baskılama, duygu düzenleme stratejisinde; yaşanmakta olan duygu değişmediği gibi duyguyu ifade etmeyi baskılamaya çalışmakla birlikte kişinin fizyolojik tepkileri de artar (Gross, 2001). Duygu düzenleme, insanların hangi duygulara sahip olduklarını, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini etkileyen süreçleri belirtmektedir (Gross, 1998). Duygu düzenleme, kişinin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerinin yoğun ve geçici özelliklerini gözlemlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu olan dışsal ve içsel süreçleri içerir (Thompson, 1994). Bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama temel iki duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilebilir.

Duygu düzenleme, hangi duygunun, ne zaman ve nasıl deneyimlendiğini açıklayan farklı stratejiler olarak düşünülebilir (Grecuci, ve Sanfey, 2014). Gross (2001), duygu düzenleme becerisinin sosyal sonuçları olduğunu ifade etmiştir. Duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireylerde sosyal etkileşimin daha olumlu olduğu görülmüştür (Gross, 2001). Duygu düzenlemenin bilişsel, duygusal ve sosyal pek çok sonuçları olabilmektedir ve farklı duygu düzenleme stratejilerinin farklı sonuçlar doğurması beklenir (Gross, 2001). Yapılan çalışmalara göre kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin işlevselliği, farklı yoğunluktaki duygusal durumlara göre farklılık gösterebilmektedir (Sheppes ve diğerleri, 2014). Duygu düzenlemede uygun stratejilerin kullanılması sağlıklı olandır.

Günlük yaşamımızda kazanç, kayıp ve risklerin değerlendirilmesinin gerektiği duygu yüklü pek çok deneyimle karşılaşırız (Grecucci ve Sanfey, 2014). Gündelik yaşamda bireyler amaçlarına ulaşmak için çoğunlukla duygularını düzenler (Tamir ve diğ., 2015). Duyguların karar verme üzerindeki etkisini inceleyen çok az araştırma olmakla birlikte duygu düzenlemenin karar verme üzerindeki ilişkilerini incelemek araştırma için potansiyel önem taşımaktadır (van't Wout, Chang ve Sanfey, 2010). Duygular, olası seçeneklerin değerlendirilmesi, bir seçimin değerlendirilmesi ve karar verilen seçimin olası sonuçlarının dikkate alınması gibi sebeplerle kararlarımızı etkileyebilir (Grecucci ve Sanfey, 2014). Klasik karar verme kuramları bireylerin duygu düzenleme tercihlerinin duygusal, bilişsel ve motivasyonel faktörlerden etkilediği görüşündedir (Shappes, 2014). Karar verme stili; bireylerin özgün algılama ve karar verme görevlerine yanıt verme tarzını veya karar verme şekillerini belirtmektedir (Harren, 1979). Scott ve Bruce (1995) karar verme stilini; bireylerin karar verme durumun sergilediği öğrenilmiş ve alışılmış tepki modeli olarak tanımlamaktadır. Karar verme stili, kişilik özelliği değildir. Belirli bir karar anında belirli şekilde tepki gösterme alışkanlığına dayalı bir eğilim olduğu belirtilmektedir. Driver, Brousseau ve Hunsaker'a (1990) göre karar verme stili, öğrenilmiş karar verme alışkanlıklarını belirtmektedir. Çeşitli karar verme stilli yaklaşımları bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar karar verme sürecinde bilginin toplanması ve bilgiyi işleme biçimine odaklanmıştır (Nas, 2010). Harren (1979) çalışmasında rasyonel, sezgisel ve bağımlı olmak üzere üç stil tanımlamıştır. Başka bir çalışmada Scott ve Bruce (1995) akılcı, sezgisel, bağımlı, kaçınan ve anlık karar verme stilleri olmak üzere beş karar verme stili belirlemiştir. Hamilton, Shih ve Mohammed (2016) geliştirdikleri karar verme stili ölçeğinde karar verme stilini akılcı karar verme ve sezgisel karar verme olmak üzere iki boyutla sınırlandırmıştır. Bu çalışmada bu iki boyut incelenmiştir. Akılcı karar verme stili; bilgi toplama, alternatiflerin ayrıntılı olarak araştırılması ve mantıklı bir şekilde değerlendirilmesini içermektedir (Dean ve Sharfman, 1993; Scott ve Bruce, 1995). Sezgisel karar verme stili ise sezgilere ve duygulara güvenmeyi ve daha hızlı karar vermeyi içermektedir (Scott ve Bruce, 1995; Dane ve Pratt, 2007). Bu stiller, insanların kullandıkları karar verme tarzlarını yansıtmaktadır (Hamilton, Shih ve Mohammed, 2016). Bu çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin bu karar verme stilleri üzerinde nasıl ve ne yönde etkilerinin olduğu incelenmektedir.

Duygu ve karar verme arasındaki etki karşılıklıdır. Duygular karar verme stillerini etkileyebileceği gibi karar vermede duyguları da etkileyebilir. Aslında iki değişken arasındaki etkileşim tek bir bakış açısıyla değerlendirilmeyecek kadar çoklu bağıntılara sahiptir (Schwarz, 2000). Lerner, Li, Valdesolo ve Kassam (2015) duygu ve karar verme arasındaki karşılık ilişkisiyi açıklayan pek çok tema olduğunu vurgulamaktadır. Bunlardan ilki olan duyguların karar vermeyi etkilediğine yönelik olan dayanak, riskli seçimlerde endişeli hisseden kişilerin bilinçli ya da bilinçsiz daha az riskle daha çok kazançlı sonuçlara yöneleceğini önermektedir. Shappes (2014) duygu düzenlemede kullanılan yöntemin seçimini, karar vermenin özel bir durumu olarak ele alarak bu işleyişin kişinin içsel duygusal durumunu kontrol etmek için içsel bilişsel süreçler arasında seçim yapmasına

dayandırır. Bütünleştirici Duygu Düzenleme Terapisi (BDDT), kaygı bozukluğu olan bireylere yönelik geliştirilmiştir (Mennin, 2004; 2006). Ancak bu terapinin, kaygı bozukluğu belirtilerinin (ayrılma kaygısı ve sosyal fobi gibi) okul ortamında da karşılaşılmamasından dolayı okullarda da kullanılabilir nitelikte olduğu değerlendirilmekte bununla birlikte çocuk ve ergen için uyarlanması tam olarak tamamlanmadığı vurgulanmaktadır (Macklem, 2008). BDDT'nin amacı danışanların duygularının daha iyi tanımlanmasına ve ayırt etmelerine, duygularını kabul etme gerektiğine, duygularını yönetme becerisine sahip olmalarına, duygu düzenlemede baskılama stratejisini kullanmadan kaçınmayı öğrenmeye ve karar vermede duygusal bilgileri kullanmayı öğrenmeye odaklanmaktadır (Mennin, 2006). BDDT, psikolojik belirtilerin nedenini duygu düzenlemede yaşanan sorunlara dayandırır (Vatan, 2016). Bu dayanak duygu düzenleme de yaşanan sorunların ya da eksikliğin karar vermenin farklı stilleriyle de ilişkili olabileceğini gösterebilir. Bu gerekçeyle araştırmada bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olarak iki duygu düzenleme türünün akılcı karar verme ve sezgisel karar verme stillerini ne yönde ve ne düzeyde açıkladığının incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın katılımcıları

Araştırma katılımcılarını Ege bölgesinde bulunan bir üniversiteye devam eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların %24'ü erkek ( $n= 80$ ), %76'sı kadın ( $n= 254$ ) toplamda 334 bireydir. Araştırma katılımcılarının %14,1'i birinci sınıf ( $n= 47$ ), %26,9'u ikinci sınıf ( $n= 90$ ), %40,4'ü üçüncü sınıf ( $n= 135$ ) ve %18,6'ı ise dördüncü sınıf ( $n= 62$ ) öğrencisidir. Yaş ortalamaları 21 yaş 5 aydır. Katılımcıların %47'si üniversite yaşamından önce büyükşehirde ( $n = 157$ ), %38'si şehirde ( $n = 127$ ), %7,2'si kasabada ( $n = 24$ ) ve %7,8'si köyde ( $n = 26$ ) yaşadığını belirtmiştir.

### Veri toplama araçları

#### Duygu Düzenleme Anketi

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ölçme aracı Totan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 10 maddeden, bilişsel yeniden değerlendirme (6 madde) ve baskılama (4 madde) olmak üzere iki alt ölçek ve yedili Likert derecelendirmeden oluşmaktadır. Bu alt ölçekler duygu düzenlemenin iki stratejisi olarak toplam puan alınmaksızın değerlendirilmektedir. Özgün ölçeğin geliştirilme çalışmasında iç tutarlılık katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme ölçeği için ,73, baskılama ölçeği için ,79, test- tekrar test güvenilirliğinin ise her iki alt ölçek için ,69 olarak raporlanmıştır (Gross ve John, 2003). Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında Totan (2015) iç tutarlılık katsayılarının bilişsel yeniden değerlendirme alt ölçeği için ,78, baskılama alt ölçeği için ,71 olduğuna test-tekrar test geçerliğinde ,65 üzerinde ilişki katsayılarına ulaşmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek modelinin yeterli düzeyde uyum iyiliği göstergelerine sahip olduğunu rapor etmiştir ( $\chi^2 = 107,02$ , s.d. = 34,  $\chi^2/s.d. = 3,15$ , CFI = ,92, RMSEA = ,06, RMSEA %90 G.A.= ,06 - ,10). Ölçeğin bu araştırma için Cronbach alfa katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme için ,81, baskılama içinse ,78 olarak hesaplanmıştır.

#### Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği

Hamilton, Shih ve Mohammed (2016) tarafından geliştirilen Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Ölçeği beşli Likert derecelendirmede 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek akılcı ve sezgisel olmak üzere iki alt boyutlu yapıdadır. Hamilton, Shih ve Hamilton (2016) ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek için beş bağımsız örneklem kullanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği hem akılcı ( $r= ,79$ ,  $p < ,01$ ) hem de sezgisel ( $r= ,79$ ,  $p < ,01$ ) boyutlar için yüksektir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçek iki faktörlü bir yapıya uygundur. Ölçek İme, Kalı Soyer ve Keskinoglu (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe uyarlanmasında doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulandığını raporlanmıştır ( $\chi^2/s.d.= 2,57$ , CFI= ,98, TLI= ,97, SRMR= ,06, RMSEA= ,06). Cronbach alfa katsayısı toplam ölçek için ,80, akılcı karar verme stili için ,90 ve sezgisel karar verme stili içinse ,85 olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin tamamı için test-tekrar test korelasyon değeri ,86 olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alfa değerleri akılcı karar verme stili boyutu için ,88 olarak sezgisel karar verme stili içinse ,86 olarak hesaplanmıştır.

#### Kişisel bilgi formu

Araştırma kapsamında toplanan veride katılımcıların cinsiyet, yaş ve yaşadıkları yer gibi kişisel bilgilerinin belirlemek amacıyla kapalı uçlu sorularla hazırlanmıştır. Veri toplama formunun ilk parçası olarak yerini almıştır.

#### Veri analizi

Araştırmada duygu düzenleme ve karar verme becerileri arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları kullanılarak incelenirken duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirmenin ve baskılamanın karar verme becerileri olan akılcı karar verme ve sezgisel karar verme becerilerine olan etkilerini incelemeye doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu normal dağılım varsayımlarının incelenmesinde basıklık, çarpıklık katsayılarının  $\pm 1,96$  aralığında olması (Tabachnick ve Fidell, 2019) gerekliliği aranmıştır. Doğrusal regresyon analizinde Aksu, Reyhanlıoğlu ve Eser'in (2022) sıraladığı varsayımlar olan; katılımcı sayısının bağımsız değişken sayısının en az 15 katı olması, bağımlı değişkeninin sürekli, bağımsız değişkenin sürekli olması, otokorelasyon sorunun olmaması (Durbin-Watson  $p \geq ,05$ ), bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında doğrusallık olması, çoklu bağıntı bulunmaması (VIF $\leq 10$ ), bağımlı değişkenlerde uç değerlerin bulunmaması (Cook uzaklık $\leq 1$ ) ve eş varyanslılık kriterleri dikkate alınmıştır. Field'in (2018) önerdiği çapraz geçirme yaklaşımı da regresyon modelinin

sonuçlarının geçerliğini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Araştırma analizleri R 4,1 (R Core Team, 2021) ve jamovi 2,3 (The jamovi project, 2022) programları kullanılarak yapılmıştır

## BULGULAR

Araştırmada öncelikle duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleri değişkenlerine ait betimsel istatistik ve ikili ilişkiler incelenmiştir. Ancak bu analizlerden önce araştırma değişkenlerinin çok değişkenli istatistikler için gerekli olan varsayımsal kriterleri karşılama düzeyleri kontrol edilmiştir. Bu sonuçlara göre tablo 1'de görüldüğü gibi duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleri değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık katsayıları  $\pm 1,5$  aralığındadır.

**Tablo 1.**

*Duygu düzenleme ve karar verme becerilerinin betimsel istatistik ve ikili ilişkileri*

Değişkenler	Alt değişkenler	$\bar{x}$	s.d.	$\zeta$	b	[1]	[2]	[3]
Duygu düzenleme stratejileri	Bilişsel yeniden değerlendirme [1]	30,57	6,65	-,54	,54			
	Baskılama [2]	15,59	5,41	,18	-,50	,08		
Karar verme stilleri	Akılcı karar verme [3]	21,21	3,55	-,90	,20	<b>,34***</b>	<b>,12*</b>	
	Sezgisel karar verme	15,89	4,35	,02	-,71	-,02	<b>,16**</b>	<b>-,23***</b>

Not. \* $p \leq ,001$ ,  $\zeta$  = çarpıklık, b = basıklık

Duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkiler basit doğrusal korelasyonlarla incelendiğinde bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin akılcı karar verme stiliyle istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişkilendiği ( $r^2= ,12$ , %95 Güven aralığı (GA) alt-üst sınırları = ,24 - ,43) sezgisel karar verme stiliyle ise ilişkilendiği belirlenmiştir. Duygu düzenlemenin baskılama stratejisi ise akılcı karar verme stiliyle ( $r^2= ,01$ , %95 GA= ,01 - ,22) ve sezgisel karar verme stiliyle ( $r^2= ,03$ , %95 GA= ,06 - ,27) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere sahip olduğuna ulaşılmıştır. Akılcı karar verme ve sezgisel karar verme stilleri arasında ( $r^2= ,05$ , %95 GA= -,33 - ,13) negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ve akılcı karar verme stili arasındaki ilişki orta, baskılama stratejisi değişkenin akılcı ve sezgisel karar verme stilleriyle olan ilişkileri ise düşük düzeydedir. Benzer olarak akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasındaki ilişkide düşük düzeydedir. İlerleyen analizlerde duygu düzenleme stratejilerinin akılcı karar verme stili üzerindeki etkisi doğrusal regresyon analizinde geriye doğru seçme yöntemi kullanılarak incelenmiştir.

**Tablo 2.**

*Duygu düzenleme stratejilerinin akılcı karar verme stili üzerine yordayıcı etkisi*

Aşamalar	Yordayıcı Değişkenler	Standartlaştırılmamış		%95 GA		Standartlaştırılmış	
		b	s.h.	AS	ÜS	$\beta$	t
Aşama 1	Sabit	14,81	,98	12,90	16,73		15,19**
	Bilişsel yeniden değerlendirme	,18	,03	,12	,23	<b>,18</b>	6,49**
	Baskılama	,06	,03	-,01	,13	,06	1,79
Aşama 2	Sabit	15,65	,86	13,95	17,34		18,18**
	Bilişsel yeniden değerlendirme	,18	,03	,13	,24	<b>,18</b>	6,62**

Not. \* $p \leq ,05$ , \*\* $p \leq ,001$ , n= 334, s.h.= Standart hata, GA= Güven aralığı, AS= alt sınır, ÜS = üst sınır.

Duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama stratejilerinin akılcı karar verme stilini yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre yordayıcı değişkenler yordanan değişkenle anlamlı ilişkiye sahiptir ( $R= ,35$ ,  $R^2= ,13$ ,  $F_{2-331}= 23,6$ ,  $p \leq ,001$ ). Bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama stratejileri akılcı karar verme stili üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin ise akılcı karar verme stili üzerindeki yordayıcılığını gösteren standartlaştırılmış regresyon katsayısı anlamlılık için yeterli bulunmuştur. Bu sonuçlara dayanarak duygu düzenlemenin baskılama stratejisinin bağımsız değişken olarak modelden çıkılarak aşamalı regresyon analizi yinelenmiştir. İkinci aşamasında regresyon modeli sonucuna göre duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi akılcı karar verme stilinin anlamlı yordayıcısıdır ( $R= ,34$ ,  $R^2= ,12$ ,  $F_{1-332}= 4,3$ ,  $p \leq ,001$ ).

Tablo 3.

Duygu düzenleme stratejilerinin sezgisel karar verme stili üzerine yordayıcı etkisi

Aşamalar	Yordayıcı Değişkenler	Standartlaştırılmamış		%95 GA		Standartlaştırılmış	
		<i>b</i>	<i>s.h.</i>	<i>AS</i>	<i>ÜS</i>	<i>β</i>	<i>t</i>
Aşama 1	Sabit	14,54	1,26	11,75	17,25		11,52**
	Bilişsel yeniden değerlendirme	-,02	,04	-,10	,06	-,04	,68
	Baskılama	,13	,04	,03	,23	,17	3,06*
Aşama 2	Sabit	13,84	,72	12,42	15,25		19,24**
	Baskılama	,13	,04	,05	,02	,16	3,02**

Not. \* $p \leq ,05$ , \*\* $p \leq ,001$ ,  $n = 334$ , *s.h.* = Standart hata, *GA* = Güven aralığı, *AS* = alt sınır, *ÜS* = üst sınır.

Duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama stratejilerinin sezgisel karar verme stilini yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama stratejileri sezgisel karar verme stiliyle istatistiksel olarak anlamlı doğrusal kombinasyona sahiptir ( $R = ,18$ ,  $R^2 = ,03$ ,  $F_{2-331} = 4,77$ ,  $p \leq ,001$ ). Bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama stratejileri yordayıcı değişken olarak sezgisel karar verme stiliindeki toplam varyansın %3'ünü açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına istatistiksel sonuçları bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin sezgisel karar verme stili üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Duygu düzenlemenin baskılama stratejisinin ise sezgisel karar verme stili üzerindeki yordayıcılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu nedenle de bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi regresyon modelinden çıkarılarak analiz tekrarlanmıştır. Aşamalı regresyon analizinin ikinci aşamasında duygu düzenlemenin baskılama stratejisinin sezgisel karar verme stiliinin anlamlı yordayıcısı olduğu yönündedir ( $R = ,168$ ,  $R^2 = ,03$ ,  $F_{1-332} = 9,10$ ,  $p \leq ,001$ ).

Aşamalı regresyon analizi sonuçlarının geçerliğini kontrol etmek amacıyla araştırma verisi %20'lik ve %80'lik iki parçaya ayrılmış ve regresyon analizlerinin ikinci aşamaları tekrarlanmıştır. Sonuçlara göre duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi akılcı karar verme stiliinin anlamlı yordayıcısı olduğu %20'lik parça ( $R = ,48$ ,  $R^2 = ,23$ ,  $F_{1-65} = 19,7$ ,  $p \leq ,001$ ,  $\beta = ,48$ , %95 G.A. = ,27-,70) ve %80'lik parçada ( $R = ,31$ ,  $R^2 = ,09$ ,  $F_{1-265} = 28,1$ ,  $p \leq ,001$ ,  $\beta = ,31$ , %95 G.A. = ,20-,43) belirlenmiştir. Duygu düzenlemenin baskılama stratejisinin de sezgisel karar verme stiliinin %20'lik ( $R = ,28$ ,  $R^2 = ,08$ ,  $F_{1-65} = 5,67$ ,  $p \leq ,05$ ,  $\beta = ,28$ , %95 G.A. = ,05-,52) ve %80'lik parçasında ( $R = ,13$ ,  $R^2 = ,02$ ,  $F_{1-265} = 4,18$ ,  $p \leq ,05$ ,  $\beta = ,13$ , %95 G.A. = ,005-,25) anlamlı yordayıcısıdır.

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olarak duygu düzenleme stratejilerinin akılcı ve sezgisel karar verme stillerine olan etkisi incelenmiştir. Bu amaçla değişkenler arasında ikili ilişkilerle duygu düzenleme stratejilerinin karar verme stillerine olan etkisinin yönü ve düzeyi hesaplanmıştır. Duyguların karar vermeyi etkilediği gerçeği, alkol kullanımını ve uyuşturucu bağımlılığını temelinin anlaşılmasına yardımcı olması (Macklem, 2008), kariyer tercihlerini etkilemesi (Urguijo, Extremera ve Solabarrieta, 2019; Panari, Tonelli, ve Mazzetti, 2020) ve iyi oluşu etkilemesi (Gross ve John, 2003) sebebiyle okul psikolojik danışmanlığında odağında olması gereken önemli beceridir. Psikolojik danışma ve rehberlik, okullarda öğrencilerin gelişimsel görevlerini bilmesi ve bu görevler için sorumluluklar almasını sağlama konusunda destek vermeyi amaçlar. Duygu düzenleme stratejilerinin erken yaşta gelişmesi ve öğrencilerin karar süreçlerini olumlu ya da olumsuz etkilemesi gibi sebeplerden dolayı psikolojik danışmanların duygu düzenleme stratejilerinin nasıl işlediğini bilmesi gereklidir (Prikkhidko ve Swank, 2018; Prikkhidko, Su, Houseknecht ve Swank, 2020). Bu nedenle duygu düzenleme stratejilerinin karar verme stillerine olan etkisinin incelemek okul psikolojik danışmanlığı için önemlidir.

İstatistiksel analizler sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin akılcı karar verme stiliyle orta düzeyde ilişkili, sezgisel karar verme stiliyle ise ilişkilendiği belirlenmiştir. Duygu düzenlemenin baskılama stratejisinin ise akılcı karar verme stiliyle ve sezgisel karar verme stilleriyle düşük düzeyde ilişkilendiği belirlenmiştir. Aşamalı regresyon analizi sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin akılcı karar verme stiliinin pozitif yönde yordadığı ancak baskılama stratejisinin ise akılcı karar verme stillerinin önemli bir yordayıcısı olmadığını göstermiştir. Bu sonuç Aldeo, Nolen-Hoeksema ve Schweizer'in (2010) meta analiz sonuçlarında baskılamanın olumsuz ruh sağlığıyla bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin ise psikolojik iyi oluşla ilişkilendiği yönündeki bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Duygu düzenleme stratejilerinin karar verme stillerine yönelik etkisinin incelendiği araştırmaların riskli davranışların hatalı duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya dayandığını inceleme üzerine odaklandığı görülmektedir. Bu araştırmalarından birinde Martin ve Delgado (2011) ödül koşullu bir uyarıcının sunumu sırasında duygu düzenleme stratejilerinin etkili kullanımının risk altında karar vermeyi nasıl etkilediğini belirlemeyi amaçladıkları çalışmalarında riskli ve güvenli piyango oynama arasında tercih yapılması istenen katılımcılarda bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanıldığı durumlarda daha az riskli seçimler yapıldığını belirlemiştir. Benzer diğer bir çalışmada Tamir ve arkadaşları (2015) bireylerin kendileri için yararlı olmasını bekliyorlarsa hareket etmeye motive olduklarını savunan Öz-düzenlemenin Beklenti-Değer Modeline dayandırdıkları araştırmalarında öfkenin yarar sağlayacağına yönelik motive olmaya yönlendirilen katılımcıların bir kumar

oyununda daha fazla finansal risk aldıklarını ve daha fazla para kaybettiklerini ancak öfkeye yönelik motive edilmeyen katılımcıların ise daha az para kaybettikleri ve daha tutarlı davrandıklarını belirlemiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin karar vermeyi etkileyerek riskli davranış gösterme eğilimi azalttığına yönelik araştırma bulgularının zıttı sonuçlarda alan yazında yer almaktadır. Örneğin Heilman ve çalışma arkadaşları (2010) deney ortamında deneklerin bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama stratejilerini kullanmalarının durumunda istenmeyen duyguların azaldığını ancak bununla birlikte riskli davranışlardan kaçınmanın azaldığını belirlemiştir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu duygu düzenlemenin baskılama stratejisinin sezgisel karar verme stilini pozitif yönde yordadığı ancak bilişsel yeniden düzenlenmenin sezgisel karar verme stilinin önemli bir yordayıcısı olmadığı yönündedir. Bu sonuç Halperin ve çalışma arkadaşları (2013), rastgele belirlenen bir grup İsrail vatandaşına Filistin'i Birleşmiş Milletlerin tanınmasına yönelik bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi eğitimi verdiğinde eğitim alan grubun beş ay sonra dahi uzlaştırıcı politikalara daha çok destek verdiklerini yönündeki bulgusuyla tutarlıdır. Bu sonuç akılcı karar verme stilinin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi tarafından açıklanırken baskılama stratejisi tarafından açıklanmamasıyla benzerlik göstermektedir. Diğer bir çalışmada (Wilms, Lanwehr ve Kastenmüller, 2020) mevcut haz-acı oranının zevk lehine değiştirilmesine dayanan prohedonik hedeflerin duygu düzenlemeyle olan ilişkisi incelenmiş ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin prohedonik hedeflerin tanımlandığı değişken olan daha iyi hissetmeyle olumlu yönde ilişkilendiği baskılama stratejisinin ise daha iyi hissetme değişkeni tarafından açıklanmadığı rapor edilmiştir. İlgili çalışmanın sonucu da bu araştırmanın sonucunda ulaşılan baskılama stratejisinin sezgisel karar verme stili üzerindeki etkisini açıklar niteliktedir.

### ÖNERİLER

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) insanların irrasyonel düşünmeye ve yaşamlarının kendi istedikleri gibi gitmesi gerektiğine yönelik biyolojik eğilimleri olduğu, bu eğilimin olumsuz çocukluk yaşantılarıyla arttığını ve duygusal sorunların bu yatkınlık ve eğilimin sonucu olarak değerlendirir (Ellis ve Ellis, 2022; Seligman ve Reichenberg, 2019). Araştırma duygu düzenleme stratejilerinin karar verme stillerine etkisi incelenmiştir. Ancak gelecekte karar verme stillerinden akılcı karar vermenin rasyonel, sezgisel karar vermenin ise irrasyonel düşünce olarak duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin yapıcı/olumlu duyguları, baskılama stratejisinin ise yıkıcı/olumsuz duygular olarak modellendiği ADDT bağlamında araştırmaların çocuk ve ergen odağında psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin geliştirilmesi amacıyla yürütülmesi önerilebilir. Sonuç olarak araştırmanın görgül bulguları doğrultusunda ileri ki araştırmalarda kariyer tercihlerinde duygu düzenlemenin etkisi incelenebilir. Duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi odağında geliştirilen psikoeğitim programlarının bağımlılık ve riskli davranışlardan kaçınmaya yönelik karar verme süreçlerini nasıl etkilediğini belirleme amacıyla çalışmalar yürütülebilir.

### KAYNAKÇA

- Aksu, G., Reyhanlıoğlu, Ç. ve Eser, M.T. (2022). *Jamovi ile veri analizi* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Dane, E. ve Pratt, M. G. (2007). Exploring intuition and its role in managerial decision making. *Academy of Management Review*, 32(1), 33-54.
- Dean Jr, J.W. ve Sharfman, M.P. (1993). Procedural rationality in the strategic decision-making process. *Journal of Management Studies*, 30(4), 587-610.
- Driver, M.J., Brousseau, K.E. ve Hunsaker, P.L. (1990). *The dynamic decision maker*. New York, NY: Harper & Row
- Ellis, A. ve Ellis, D.J. (2022). *Akılcı duygusal davranışçı terapi* (D. Aksoy, Çev.) OkuyanUs. (Orijinal eserin basım tarihi 2011).
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5. Baskı). Londra: SAGE Publications.
- Grecucci, A. ve Sanfey, A.G. (2014). Emotion regulation and decision making. İçinde J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2. bas., syf. 140-153). The Guilford Press.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: *An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J.J. ve John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362
- Gross, J.J. ve Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8-16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>

- Halperin, E., Porat, R., Tamir, M., & Gross, J. J. (2013). Can emotion regulation change political attitudes in intractable conflicts? From the laboratory to the field. *Psychological Science, 24*(1), 106-111.
- Hamilton, K., Shih, S.I. ve Mohammed, S. (2016). The development and validation of the Rational and Intuitive Decision Styles Scale. *Journal of Personality Assessment, 98*(5), 523-535.
- Harren, V.A. (1979). A model of career decision making for college students. *Journal of Vocational Behavior, 14*(2), 119-133.
- Heilman, R. M., Criúan, L.G., Houser, D., Miclea, M. ve Miu, A.C. (2010). Emotion regulation and decision- making under risk and uncertainty. *Emotion, 10*(2), 257-265.
- İme, Y., Kalı Soyer, M. ve Keskinoglu, Ş.M. (2020). Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *OPUS- Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 16*(Eğitim ve Toplum Özel Sayısı), 5995-6013. Doi: 10.26466/opus.720827
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion, 23*(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.
- Lerner, J.S., Li, Y., Valdesolo, P. ve Kassam, K.S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology, 66*, 799-823. <https://doi.org/010213-115043>.
- Macklem, G.L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. Springer Science+Bussiness Media.
- Martin, L.N. ve Delgado, M. R. (2011). The influence of emotion regulation on decision-making under risk. *Journal of Cognitive Neuroscience, 23*(9), 2569-2581. <https://doi.org/10.1162/jocn.2011.21618>
- McRae, K. ve Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1-9.
- Mennin, D.S. (2004). An emotion regulation treatment for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 11*(1), 17-29.
- Mennin, D.S. (2006). Emotion regulation therapy: An integrative approach to treatment-resistant anxiety disorders. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 36*, 95-105.
- Nas, S. (2010). Karar verme stillerine bilimsel yaklaşımlar. *Dokuz Eylül Üniversitesi Denizcilik Fakültesi Dergisi, 2*(2), 43-65.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(2), 325-345.
- Panari, C., Tonelli, M. ve Mazzetti, G. (2020). Emotion regulation and employability: the mediational role of ambition and a protean career among unemployed people. *Sustainability, 12*(9347), 1-13. <https://doi.org/10.3390/su12229347>
- Prikhidko, A. ve Swank, J.M. (2018). Emotion regulation for counselors. *Journal of Counseling and Development, 96*(2), 206-212.
- Prikhidko, A., Su, Y.W., Houseknecht, A. ve Swank, J.M. (2020). Emotion regulation for counselors-in-training: A grounded theory. *Counselor Education and Supervision, 59*(2), 96-111.
- R Core Team (2021). *R: A Language and environment for statistical computing* (Versiyon 4.1) [Bilgisayar programı]. <https://cran.r-project.org> sitesinden alınmıştır.
- Schwarz, N. (2000). Emotion, cognition, and decision making. *Cognition and Emotion, 14*(4), 433-440.
- Scott, S.G. ve Bruce, R.A. (1995). Decision-Making Style: The Development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement, 55*(5), 818-831.
- Shappes, G. (2014). Emotion regulation choice: Theory and findings. J. Gross (Der.), *Handbook of Emotion Regulation* (ss. 126-139). New York, NY: The Guilford Press.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J. ve Gross, J.J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(1), 163-181.
- Seligman, L. ve Reichenberg, L. W. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. Sistemler, stratejiler ve beceriler* (E. Yerlikaya, Çev. Ed.). Pegem Akademi. (Orijinal eserin basım tarihi 2013, 4. Baskı).
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7. Baskı). New York, NY: Pearson.
- Tamir, M., Bigman, Y.E., Rhodes, E., Salerno, J. ve Schreier, J. (2015). An expectancy-value model of emotion regulation: implications for motivation, emotional experience, and decision making. *Emotion, 15*(1), 90-103. <https://doi.org/0.1037/emo0000021>
- The jamovi project (2022). *jamovi* (Versiyon 2.3) [Bilgisayar programı]. <https://www.jamovi.org> sitesinden alınmıştır.
- 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.

- Totan, T. (2015). Duygu Düzenleme Anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Urquijo, I., Extremera, N. ve Solabarrieta, J. (2019). Connecting emotion regulation to career outcomes: Do proactivity and job search self-efficacy mediate this link? *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1109-1120. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S220677>
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0020069>
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- Wilms, R., Lanwehr, R. ve Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in Psychology*, 11(877), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877>