

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

**BASKETBOL HAKEMLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME DÜZEYLERİ İLE KARAR VERME
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Zahraa Hayder ALI ALI

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Zahraa Hayder ALI ALI

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Basketbol Hakemlerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeyleri ile Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 12.01.2023

Sayfa Sayısı : 50

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

Dizin Terimleri : Spor, Bilişsel, Duygu, Karar Verme, Hakem

Türkçe Özet : Çalışmanın temel amacı basketbol hakemlerinin bilişsel duygu düzenlemeleri ile karar verme becerileri düzeylerinin incelenmesidir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Zahraa Hayder ALI ALI

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

**BASKETBOL HAKEMLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME DÜZEYLERİ İLE KARAR VERME
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Zahraa Hayder ALI ALI

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

İstanbul – 2023

BEYAN

Hazırlanan yüksek lisans tez çalışmasında bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun hareket ettiğimi, benden önceki araştırmacıların yazdıklarından yararlanırken gerekli biçimde atıf yaptığımı ve kurallara uygun davranışlar sergilediğimi, kullanmakta olduğum verilerde herhangi bir şekilde tahribat yapmadığımı, çalışmanın bir bölümünün veya tamamının bir başka üniversitede sunulmadığını ve tamamıyla bana ait olduğumu beyan ederim.

Zahraa Hayder ALI ALI

.../.../2023



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Zahraa Hayder Ali ALI' nın “**Basketbol Hakemlerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeyleri ile Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Osman PEPE

Üye

Doç. Dr. Aydın PEKEL

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

(Danışman)

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2023

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Çalışmanın temel amacı basketbol hakemlerinin bilişsel duygu düzenlemeleri ile karar verme becerileri düzeylerinin incelenmesidir. Diğer bir amacı ise hakemlerin kişisel özelliklerine göre karar verme becerileri ile bilişsel duygu düzenleme durumlarının değerlendirilmesidir. Araştırma; nicel araştırma modeli esas alınarak hazırlanmıştır. Araştırmada mevcutta olan bir durumun ortaya çıkmasına yönelik bir amaçla betimsel ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem tercih edilip uygulanmıştır. Gerçekleştirilen araştırmanın evrenini, Türkiye Basketbol Liglerinde aktif olarak hakemlik yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise (n= 170) katılımcıdan müteşekkildir. Araştırmada yer alan katılımcılara kişisel bilgi formu, bilişsel duygu düzenleme ve karar verme stilleri ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 25 paket programına aktarılmış olup, Bağımsız örneklem T testi ve Oneway ANOVA analizleri gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel olarak $p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlılık kabul edilen değer olarak kabul görmüştür.

Sonuç olarak, kabul etme ve pozitif gözden geçirme alt boyutlarında erkekler yönünde diğerlerini suçlamak boyutunda ise kadınlar yönünde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Kadın basketbol hakemlerinin daha fazla erteleyici karar verme stili eğilimi gösterdikleri, erteleyici karar verme stiline göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Yaş arttıkça kendini suçlama düzeyinin azaldığı, başka bir ifadeyle, yaş arttıkça yaşanan olumsuzlukların daha az üzerinde durulduğu belirlenmiştir. Basketbol hakemlerinin yaşlarının karar verme stilleri üzerinde etkili olmadığı, benzerlik gösterdiği saptanmıştır. B klasman basketbol hakemlerinin yaşanan olaylarda kendini daha fazla suçladığı A klasman hakemlerin ise yaşanan olumsuzluklarda daha iyimser bir tutum sergiledikleri anlaşılmaktadır. C klasman hakemlerin ise bakış açısına yerleştirme boyutunda yaşanan olayın diğer olaylarla kıyaslanarak öneminin azaltıldığı görülmektedir. Katılımcıların klasmanlarına göre karar verme stilleri dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Basketbol hakemlerinin sahip olduğu eğitim düzeyinin bilişsel duygu düzenleme; bakış açısına yerleştirmek ve yıkım alt boyutunda belirleyici bir değişken

olduğu saptanmıştır. Eğitim değişkenine göre karar verme stilleri, karar vermede öz saygı alt boyutunda istatiksels açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tecrübe arttıka basketbol hakemlerinin yaşanan olumsuzluklara rağmen olumlu yönlere odaklanmayı daha iyi yaptıkları anlaşılmaktadır. Diğer alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılığın açığa çıkmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların tecrübelerine göre karar verme stillerinde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılığın açığa çıkmadığı, benzer özellik gösterdikleri sonucuna erişilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Bilişsel, Duygu, Karar Verme, Hakem



ABSTRACT

The main purpose of the study is to examine the cognitive emotion regulation of basketball referees and their decision-making skills. Another aim is to evaluate the decision-making skills and cognitive emotion regulation status of referees according to their personal characteristics.

Research; It was designed according to the quantitative research model, and a method for descriptive and relational scanning, which aims to reveal the current situation, was preferred. The universe of the research consists of individuals who are active referees in Turkish Basketball Leagues. The sample of the study (n= 170) consists of participants. Personal information form, cognitive emotion regulation and decision-making styles scale were applied to the participants. The obtained data were transferred to the IBM SPSS 25 package program, Independent sample t test and Oneway ANOVA analysis were applied. Statistically, $p < 0.05$ was accepted as statistically significant.

As a result, it was determined that it was significant in the direction of men in the sub-dimensions of acceptance and positive review, and in the direction of women in the dimension of blaming others. It has been determined that female basketball referees tend to have more procrastinating decision-making styles, and the procrastinating decision-making style differs according to gender. It was determined that as the age increased, the level of self-blame decreased, in other words, the negativities experienced were less emphasized as the age increased. It has been determined that the ages of basketball referees do not affect their decision-making styles and show similarities. It is understood that the B classification basketball referees blame themselves more in the incidents, and the A classification referees display a more optimistic attitude in the negative situations. On the other hand, it is seen that the event experienced in the dimension of placing in the perspective of the C classification referees has been reduced by comparing it with other events. It was determined that there was a significant difference in the sub-dimensions of careful decision making and panic decision making according to the classification of the

participants. Cognitive emotion regulation of the education level of basketball referees; It was determined that it was a determinant variable in the sub-dimension of putting it in perspective and destruction. It has been determined that there is a statistically significant difference in the decision-making styles and self-esteem sub-dimensions according to the education variable.

As the experience increases, it is understood that basketball referees are better able to focus on the positive aspects despite the negativities. It was determined that there was no significant difference in other sub-dimensions. According to the experiences of the participants, it was determined that there was no significant difference in all sub-dimensions of decision-making styles and that they showed similar characteristics.

Keywords: Sports, Cognitive, Emotion, Decision Making, Referee

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi.....	2

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Duygu Düzenleme	3
1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme	5
1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılan Çalışmalar	8
1.4. Karar Verme Tanımı.....	11
1.5. Karar Verme ile İlgili Kuramlar	14
1.5.1. Klasik karar verme kuramı	14
1.5.2. Krumboltz'un sosyal öğrenme kuramı	15
1.5.3. Çatışma kuramı.....	17
1.5.4. Beklenen Fayda Kuramı	18
1.5.5. Olasılık Kuramı	19
1.5.6. Pişmanlık Kuramı	20
1.6. Karar Verme Süreci	21

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli.....	25
2.2. Evren Örneklem.....	25
2.3. Veri Toplama Tekniği.....	25
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	25
2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	26
2.3.3. Melbourne Karar Verme Ölçeği	26
2.4. Veri Analizi	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	37
KAYNAKÇA	43

KISALTMALAR

N	:	Katılımcı sayısı
p	:	Anlamlılık değeri
SD	:	Standart sapma
SPSS	:	Statistical Package For The Social Sciences



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların betimsel istatistiği	28
Tablo 2. Katılımcıların karar verme stilleri ölçeğinden almış oldukları puanların betimsel istatistiği	28
Tablo 3. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması	29
Tablo 4. Katılımcıların karar verme stilleri ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması	29
Tablo 5. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların yaş grupları değişkenine göre karşılaştırılması.....	30
Tablo 6. Katılımcıların karar verme stili ölçeğinden almış oldukları puanların yaş değişkenine göre karşılaştırılması.....	31
Tablo 7. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların klasman grupları değişkenine göre karşılaştırılması.....	32
Tablo 8. Katılımcıların karar verme stili ölçeğinden almış oldukları puanların klasman grupları değişkenine göre karşılaştırılması	33
Tablo 9. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması.....	33
Tablo 10. Katılımcıların karar verme stilleri ölçeğinden almış oldukları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması.....	34
Tablo 11. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların tecrübe değişkenine göre karşılaştırılması	35
Tablo 12. Katılımcıların karar verme stili ölçeğinden almış oldukları puanların tecrübe değişkenine göre karşılaştırılması.....	36

ÖNSÖZ

Tez çalışma sürecimde bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren ve desteğini hiç esirgemeyen çok değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA'ya, eğitimim boyunca destek olan hocalarıma ve bu zorlu süreçte yanımda olan aileme teşekkürlerimi sunarım.



GİRİŞ

Spor müsabakalarında hakemler önemli bir role sahiptir. Müsabakalar da spor branşlarının kendi özgü kuralları vardır ve bu kurallarının uygulanmasında hakemler; sporcu, antrenör, yönetici ve seyirci baskısı altında tarafsız ve objektif kişiliği ile kuralları uygulayan, düzenleyen ve karar veren tek yetkili kişidir. Nitekim sportif faaliyetlerin adil bir şekilde gerçekleşmesi için hakemlerin anlık karar vermesi gerekmektedir. Verilen bu kararlar anlık yani doğal olarak gerçekleşmektedir. Dolayısıyla hakemlerin müsabaka esnasında gerçekleşen olayları kurallara uygun bir şekilde kontrol altına alabilme, doğru kararı vermek için de esnek düşünüp farklı alternatif çözüm yollarını gözden geçirebilme becerilerine sahip olması gerektiği düşünülmektedir. Hakemlerin verdikleri kararlara sporcu, seyirci, antrenör gibi dış etmenler tepki göstererek onları etkilemek isteyeceklerdir. Bu nedenle hakemlerin olumlu ve olumsuz duygularını müsabaka esnasında düzenleyerek doğru karar vermeleri gerektiği düşünülmektedir. Buradan hareketle basketbol hakemlerinin bilişsel duygu düzenlemeleri ile karar verme becerileri arasındaki ilişkiler merak edilmektedir.

Araştırma problem durumuna yönelik alt problemler aşağıda açıklanmıştır.

- Basketbol hakemlerinin yaşlarına göre bilişsel duygu düzenlemeleri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbol hakemlerinin mesleki tecrübelerine göre bilişsel duygu düzenlemeleri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbol hakemlerinin spor geçmişlerine göre bilişsel duygu düzenlemeleri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbol hakemlerinin eğitim düzeylerine göre bilişsel duygu düzenlemeleri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbol hakemlerinin klasmanlarına göre bilişsel duygu düzenlemeleri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbol hakemlerinin yaşlarına göre karar verme becerileri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbol hakemlerinin mesleki tecrübelerine göre karar verme becerileri arasında farklılık var mıdır?

- Basketbol hakemlerinin spor geçmişlerine göre karar verme becerileri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbol hakemlerinin eğitim düzeylerine göre karar verme becerileri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbol hakemlerinin klasmanlarına göre karar verme becerileri arasında farklılık var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Çalışmanın temel amacı basketbol hakemlerinin bilişsel duygu düzenlemeleri ile karar verme becerileri düzeylerinin incelenmesidir. Diğer bir amacı ise hakemlerin kişisel özelliklerine göre karar verme becerileri ile bilişsel duygu düzenleme durumlarının değerlendirilmesidir.

Araştırmanın nemi

Literatürde basketbol hakemlerinin bilişsel duygu düzenlemeleri ile karar verme becerileri düzeyini inceleyen çalışmaların olmadığı yapılacak çalışma ile spor bilimleri alanındaki geniş literatüre katkı sağlaması bakımından önem arz etmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Duygu Düzenleme

Duygular mühim olan olay ve durumlarla alakalı geri bildirim kaynağı olarak kullanılmaktadırlar. Bu bilgiler ışığında verilen tepkiler etkilenecek kişiler ve toplumlar arasında bir bağ oluşturulur. Duygu kavramı dil kullanımını ve bilgi paylaşımını destekleyerek koruyucu yanıtlar ortaya çıkarmak sureti ile sosyal iletişimde önemli derecede rol sahibidir (Rimé, 2009). Duygusal gelişim bir kişinin ilk yıllarında bakıcısı tarafından destek mekanizması kullanmasını gerektirmektedir.

Yaşamda başarıyı yakalayabilmek için kişilerin duygularını doğru bir biçimde yönlendirmeleri gerekmektedir. Bu noktada duygu yönetme yeteneği genel itibari ile duygu düzenleme olarak adlandırılmaktadır. Daha özel olarak duygu düzenleme kavramı duruma bağlı ve anlık tepkilere cevap vermek, bireysel bir takım hedeflere varmak için gerçekleştirilen hedefler ile alakalı bir durumdur (Calkins & Hill, 2007). Duygu düzenleme kavramının;

- Zihinsel sağlık
- Fiziksel sağlık
- İş performansı üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Diefendorff, Hall, Lord & Streat, 2000).

Duygular bireylere çok seferler yardımcı olabilecek kimlikte olsalar da kontrol edilemediklerinde ve istenmeyen zamanlarda açığa çıktıklarında kişilere zarar da verebilmektedirler. Bu ve bunun gibi şartlarda duygu yoğunluğunun aynı şekliyle devam ettirilmesi veya azaltılması veya artırılmasına ihtiyaç duyulması duygu düzenleme kavramının önemini ortaya çıkarmaktadır (Çakmak ve Çevik, 2010). Genel itibari ile işlevsel duygu düzenlemede bireyler nezdinde negatif olan duyguların yoğunluğu azalırken pozitif olan duyguların yoğunluğu ise artırılmaktadır (Sapmaz, 2014).

Cole, Michel ve Teti (1994) duygu düzenleme kavramını bireyin hayat akışı içerisinde karşılaşmış olduğu durumlar sonucunda tepkilerini ayarlaması ve gerekiyorsa esnetebilmesi biçiminde yorumlamışlardır. Duygu düzenleme kavramının kesin bir biçimde hangi özellikleri yansıttığı konusunda bir netlik bulunmamaktadır. Duygu düzenlemesinin duyguların dışarıdan düzeltilmesi mi, duyguların dışsal bir takım olayları düzenlemesi mi, kişinin kendisini düzenlemesi mi olduğu tam manasıyla netlik kazanmamıştır (Cole vd, 2004).

Gross ve Thompson (2006)'a göre duygu düzenleme içeriğinde düşünceleri, fizyolojiyi veya davranışları düzenleme olarak görülmekte olan bir süreçtir ve bu süreçler bilinçli veya bilinçsiz olarak gerçekleşebilmektedir.

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) duygu düzenleme kavramının biyolojik, sosyal, davranışsal olmak üzere üç süreç üzerinde de etki sahibi olduğunu ortaya koymuştur.

John ve Gross'a (2004) göre duygular kimi zaman yapıcı kimi zaman ise yıkıcı bir kimlikte olabilirler. Bu noktada zor olan durum bu duyguları düzenlemenin yollarını aramak ve bulmaktır. Ancak bu sayede duyguların yıkıcı ve zararlı kısımları törpülenerek, yararlı kısımları ise baki kalabilir. Duygu düzenlemenin iki biçimi bulunmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, duyguların mevcut olan etkilerini değiştirmek sureti ile bireysel potansiyel olarak duygu uyandıran bir durum hakkında düşünme şeklini değiştirmeyi amaç edinmektedir. Dışavurumcu bastırma ise, bir kişi zaten bir duygu durumunda olduğunda, o duyguyu ifade eden davranışı bastırmayı amaç edinmektedir.

Duygu düzenleme kavramı genel itibari ile bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları ne zaman deneyimlemeye başladıklarını ifade eden bir kavramdır. Duygu düzenleme süreci otomatik veya kontrollü bir yapıya sahip olabilir. Duygu düzenleme kavramı var olan tepkilerin nasıl ve ne şekilde bir değişikliğe uğradığını da içerebilmektedir (Gross, 1998).

Duygu düzenleme kişilerin hangi duygulara sahip olduklarını, o duygulara ne zaman ve ne şekilde kavuştuklarını ve bu duyguları ne şekilde deneyimlemekte olduklarını incelemektedir. Duygu düzenleme ortaya çıkmakta olan durumu, dikkatin, değerlendirmelerin, şahsi deneyimlerin ve davranışların da içinde bulunduğu değişiklikleri kapsamaktadır (Maus, Bunge ve Gross,2007).

Başta çıkma ve duygu düzenleme, kişilerin genel itibari ile içsel veya dışsal bir deneyime yanıt için kullanmakta oldukları bilişsel ve stratejik davranışları ifade etmektedir. Birbirleriyle yakın anlamlı olsalar da başta çıkma, sadece strese verilen tepkilere atıfta bulunması bakımından farklılık arz etmekte, duygu düzenleme ise başta çıkmaya nazaran daha geniş bir stresli olan ve stresi içermeyen durumlar söz konusuysen duygu yönetme çabalarını bünyesinde barındırmaktadır. Bunun yanı sıra başta çıkma daha geniş bir hedefe yönelik düzenleme çaba dizisini içermekteyken duygu düzenleme çabaları ise genel itibari ile bireyin kendi duygusal deneyimlerinde değişikliğe gitme çabalarını içermektedir (Gruhn ve Compas, 2020).

1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme duygusal manada bilgi alınımını bilişsel bir biçimde yönetme stratejilerini bünyesinde barındırmaktadır. Bireyin sahip olduğu duyguların bilişsel bir biçimde yönetilmesi, kişilerin yaşamının önem arz eden bir parçasıdır ve stresli olayların yaşanması ile duyguları yönetmeye yardım etmektedir. İnsan hayatının her anında insanlar gerek yoğun iş hayatı gerekse de kendi özel hayatlarındaki meşguliyetlerden ötürü strese maruz kalmaktadırlar. Bebekler incelenecek olursa, onlar dahi çevrelerini değiştirme çabası içinde bulunurlar. Çocukların büyümesiyle birlikte duygu düzenleme repertuarları artmakta ve ilk etapta dışsal, davranışsal odaklı bir yaklaşımı baz alarak duygu düzenleme stratejilerinden daha içsel, bilişsel olanlara doğru yol almaktadır (Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwoght ve Kraaij 2007).

İnsan duygularının bilişsel bir biçimde düzenlenmesi, ayrılmaz bir biçimde insan hayatıyla alakalı bir durumdur. Bilişler veya bilişsel süreçler, bireylerin duygu veya düşüncelerini olumsuz veya stresli bir olay yaşarken kendilerini kötü hissedip

bunalmamalarına yardım etmektedir. Bilişsel süreçler bilinçdışı ve insanın kendini suçlaması, diğer bireyleri suçlama, ruminasyon gibi bilişsel süreçler biçiminde iki şekilde sınıflandırılabilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

Garnefski ve diğerleri (2007), kişilerin stres yaşamakta oldukları bir olay karşısında ne şekilde düşündüklerini, ne hissettiklerini sınıflandırmak amacıyla dokuz bilişsel duygu stratejisi oluşturmuşlardır. Bunlar;

- ***Kendini Suçlama:*** Bireyin yaşamakta olduğu bir olumsuzluk karşısında kendi kendini suçlama yoluna gitmesidir.
- ***Kabullenme:*** Bireyin hayatında geçmişte yer alan ve sonuçları istediği ölçüde olmayan yaşantılarını geride bırakması ve bu durumu onaylamasıdır.
- ***Ruminasyon:*** Yaşanılmakta olan olumsuz duygular ve durumlar karşısında duygu ve düşüncelere dalmaktır.
- ***Olumlu Yeniden Odaklanma:*** Yaşanmakta olan bir olay yerine pozitif ve hoş olan bir başka olay veya durumların düşünülmesidir.
- ***Planlamaya Yeniden Odaklanma:*** Kişilerin stresli olaylarla nasıl baş edeceğini ve bu sorunların çözümü noktasında nasıl hareket edeceğini öğrenmesidir.
- ***Olumlu Yeniden Değerlendirme:*** Yaşanmakta olan stresli olayların akabinde olaylara pozitif anlamlar yükleyerek onları tekrar ele almaktır.
- ***Perspektif Alma:*** Kendi yaşamakta olduğu olayın bir başka kişinin de başına gelebileceğini anlayarak bir takım kıyaslamalarda bulunmak olarak anlaşılabilir.
- ***Felaketleştirme:*** Kişilerin olayların akıbetlerini abartması ve onlardan olmayacak anlamlar çıkartmamasıdır.
- ***Başkasını Suçlama:*** Bir kişinin yaşamakta olduğu bir problemde kendisini değil de başkalarını sorumlu tutmasıdır.

Duyguların doğru bir biçimde tanımlanması ve anlaşılır olması noktasında bilişlerin mevcudiyeti oldukça önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Bilişsel kurama göre kişilerin düşünce, duygu ve davranışları, onların zihninde işlenen bilgilerin doğru bir biçimde işleme süreçleri sonunda ortaya çıkmaktadır. Bu süreçlerin akabinde

bilişsel sonuçlar oluşmakta ve bu durumun akabinde de duygular oluşmaktadır. Bu değerlendirmeler sonucunda ise bireylerin hangi duygudan ne derece etkilenmekte olduğu ile alakalı kestirilmeye çalışılmakta ve bunun sonucunda duyguların duyguyu yönlü yönleri ve olası sonuçları hakkında fikirler üretilip sonuçlar çıkarılmaktadır. Özellikle strese sebebiyet vermekte olan durumların birey nezdinde biliş ve bilişsel süreçler bağlamında kontrol edilmesi ve yönetilmesi bireylere akla gelebilecek her noktada yardım sağlamaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001).

Duyguların karmaşık bir yapıya sahip oluşu, onların oluşması ve düzenlenmesi konusunda bilişlerin hangi zamanda devreye girmiş olduğunu anlamak kolay değildir (Mauss ve diğerleri, 2007). Bundan dolayı duyguların iç dinamiklerinde bilişlerin mevcut olup olmadığı ve hangi derecede etki sahibi olduğu oldukça uzun süreçler ve yıllar boyunca tartışma konusu olmuştur. Ancak getirilen yorumlamalar, seçici dikkat, birey nezdindeki tutumların ve hissiyatların bireysel değişiklikler gibi bilişsel simgeler incelendiğinde duygu kavramının ve biliş kavramının salt yalnız başına ele alınmayacağı, her ikisinin de birbirini tamamlayıcı bir içeriğe sahip olduğu bilinmektedir (Joormann, Yoon & Siemer, 2010).

Bilişsel duygu düzenleme süreci farklı biçimlerde ifade edilebilmektedir. Sürecin başlangıcı, bir olay sonucunda oluşabilir veya tetikleyici bir uyarının etkisiyle açığa çıkmış olabilir. Fakat bu sürecin otomatik olarak kendiliğinde açığa çıkması, anlaşılması noktasını bir hayli zor hale getirmektedir. Bu noktada bahsedilen işlem o denli zor bir biçimde oluşmaktadır ki çoğu zaman bireyin kendisi bile bu süreçlerin farkına varamamaktadır. Bu durum sonucunda da duygu düzenleme meselesinde bilişsel ve davranışsal tepkilerin anlaşılması ve konu hakkında istenilen manada önlem alınması zorlaşmış olur (Mauss ve diğerleri, 2007).

Bilişsel duygu düzenleme kavramı, Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından duygu düzenlemesine ilişkin kavram ve sürecin salt bilişsel ayağını ihtiva etmesi gayesi ile literatüre kazandırılmış bir içeriğe sahiptir. Genel itibariyle birey için problem oluşturan ve ona sıkıntı veren durumların ruhsal yollar ile çözümlenmesi meselesi üzerinden tanımlanır. Diğer bir tanımda ise bir kişinin yaşamakta olduğu

olaylar ve durumlar karşısında duyguların harekete geçmesi sonucunda yaşanılmakta olan duygu yüklü deneyim ve tecrübelerin biçimini veya önemini değiştirmek sureti ile gerçekleştirilmekte olan bilinçli tepkiler biçiminde ifade edilmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bir başka biçimde ifade etmek gerekirse duygu düzenleme duygusal uyarıcıların bilişsel yöntemler kullanılmak sureti ile yönetilmesi ve bilişsel olarak başa çıkılmasını kapsayan bir yapıya ve içeriğe sahiptir (Garnefski & Kraaij, 2007).

Her ne kadar bilişsel süreçlerin oluşumunda bilinçdışı ve bilinçli etkiler önem arz etse de bilişsel duygu düzenleme bilinçli bilişsel süreçleri incelemektedir. Bilişsel süreçler, bireylerin fizyolojik ve davranışsal tepkilerinde değişiklik oluşmasını sağlamaktadır. Genel itibari ile bu değişiklikler ile var olmakta olan veya yeni oluşacak olan duyguya yerinde ve zamanında tepki oluşturup meseleye uygun düzecek biçimde cevap düzenlemek mümkün hale gelmektedir (Ochsner & Gross, 2005).

Duygu düzenleme kişilerin hedeflerine ulaşmaları aşamasında tecrübe etmiş oldukları geçici ve yoğun olan duygularına yönelik tepkilerinin farkındalığını hissetmeleri ve bunlar üzerindeki hâkimiyeti sağlayabilen tüm içsel ve dışsal süreçlerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 2006).

Duyguların tanımlanması ve anlaşılması noktasında bilişlerin var olması araştırmacılar nezdinde oldukça önemli görülmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre kişilerin duygu, düşünce ve davranışları, onların zihinlerinde var olan bilgi işleme süreçleri sonrasında oluşmaktadır. Bu süreçlerin neticesinde bilişsel değerlendirmelere vücut verilir ve bu değerlendirmeler sonucunda ise duygular oluşur. Genel itibari ile strese sebebiyet veren durumlar ve şartlar karşısında biliş ve bilişsel süreçler duyguların düzenlenmesi, kontrol edilmesi ve yönetilmesi noktasında kişiye yardımcı olmaktadır ve katkı sağlamaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001).

1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Bilişsel duygu düzenleme kavramı kişilerin sağlıklı bir düşünsel işleyişe sahip olması ve psikolojik açıdan iyi oluşları üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir

(Aldao, Gee, Reyes & Seager, 2016). Literatür incelendiği zaman ortaya konan araştırmalar neticesinde genel itibari ile stres, depresyon, kaygı gibi olumsuz duygu durum üzerinde yoğunlaşmış olduğu görülmektedir. Fakat bilişsel duygu düzenleme kavramı hakkında yapılan araştırmalar her geçen gün artmakta ve kavramın farklı değişkenlerle ilişkisi irdelenmektedir. Bu bölümde bilişsel duygu düzenleme kavramı hakkında yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Zlomke ve Hahn (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden bir kişinin kendini suçlama ve felaketleştirme ile kaygı ve stres değişkenleri araştırılmış ve bunların arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir başka çalışmada ise kaygı ile feleketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. (Garnefski & Kraaij, 2007).

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu değişkenlerinin incelenmiş olduğu bir başka çalışmada, negatif yönde anlamlandırılan duygu düzenleme ile depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu ile daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010).

Martin ve Dahlen tarafından 2005 yılında genç yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, öfke, stres, kaygı ve depresyon üzerinde olumlu yeniden değerlendirme, kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin yer almasının artı yönde bir yordayıcı olduğu sonucuna erişilmiştir.

Öfke ve saldırganlık kavramları ile bilişsel duygu düzenleme kavramları arasındaki ilişkinin yönünün ve düzeyinin araştırılmış olduğu bir diğer çalışmada ise uyumlu ve pozitif olarak isimlendirilmiş olan duygu düzenleme stratejilerinden faydalanan bireylerin sosyal hayatlarında daha uyumlu ve pozitif oldukları sonucuna erişilmiştir (Eisenberg, Fabes, Nyman, Bernzweig & Pinuelas, 1994).

Gerçekleştirilmiş olan bir diğer çalışmada ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve depresyon değişkeni arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi

incelenmiş ve araştırmadan elde edilen sonuçlara göre felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyon ile depresyon arasında pozitif, olumlu yeniden değerlendirme ile negatif yönde bir ilişkinin varlığına ilişkin bulgulara ulaşılmıştır (Garnefski ve diğerleri, 2004).

Izard ve diğerleri (2001), sosyoekonomik seviyesi düşük olan ailelerin çocukları üzerinde gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada, duygularını anlama ve ifade etme becerileri hakkında eğitimler uygulamıştır. Eğitimin sonucunda ise bu çocukların akademik başarılarının ve kişilerarası ilişkilerinin pozitif yönde etkilendiğini ve onların davranış düzeylerinde ve şekillerinde ciddi manada bir azalma olduğu sonucuna erişmiştir.

Gerçekleştirilmiş olan bir diğer çalışmada eğitimdeki başarı ve ailelerin tutumları arasındaki ilişkide akademik beceri, sosyal iletişim ve bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolünün ne derece etki sahibi olduğu merak edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin aile tutumu ve akademik manada başarı arasında oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Hill & Craft, 2003).

Ataman 2011 yılında üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu bir araştırmada olumlu yeniden değerlendirme ve kabul etme fonksiyonunun depresyon üzerinde negatif yönde etki ettiğine ilişkin bulgular elde etmiştir. Aynı çalışmada felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin kullanılmasının birey nezdinde kaygıyı artırdığına ilişkin bulgulara erişmiştir.

Zengin (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanım sıklıklarının cinsiyet değişkenine göre değişikliğe ulaştığına ilişkin bulgulara erişilmiştir. Kadınların ruminasyonun erkeklere nazaran daha yüksek olduğu, erkeklerin ise olumlu yeniden değerlendirme ve diğerlerini suçlamayı daha fazla kullandıkları araştırma bulgularında açığa çıkmıştır.

1.4. Karar Verme Tanımı

Karar kelimesi, dilimizde “bir iş veya sorun hakkında düşünülerek verilen kesin yargı, hüküm, düzenlilik” (TDK, 2019) biçiminde anlamlandırılmıştır. Karar kelimesinin Fransızca ve İngilizce karşılığı decision kelimesidir. Bu kelimenin kökü ise Latince istikrarsızlığı bitirmek, sona erdirmek anlamını ifade eden “decidere” kelimesine dayandırılmaktadır (Tosun, 1992).

Literatürde karar verme kelimesi ile alakalı birçok tanım yer almaktadır. İnsanlar hayat akışları içerisinde birçok konu ile alakalı kararlar verirler. Bu kararlar evdeki yaşantıları, okul veya iş hayatları hakkında olabileceği gibi gündelik hayatları ile alakalı da olabilmektedir. Kararlar gene itibari ile insanları;

- Para
- Alışveriş
- İşlemler
- Stratejiler
- Planlamalar bakımından etkilemektedirler (Fitzgerald, 2002, s.15).

Bir karar genel itibari ile alternatif ve zıt fikirlerden oluşmakta olan seçimleri ifade etmektedir (Mettas, 2011, s. 68). Kararlar sıklıkla bünyelerinde çatışma barındırmaktadırlar. Bir karar aslında bir seçimdir. Herhangi bir konu ile alakalı bir seçim yapmak ise diğer düşünceleri bir kenara bırakmayı ifade etmektedir. Kararlar genel itibari ile alınan bu kararlardan etkilenmekte olan grup sayısının az olduğu durumlarda, değerler açık ve anlaşılır bir yapıda olduğunda, ortaya konan alternatiflerin iyi olduğu durumlarda ve belirsizliklerin daha az olduğu şart ve durumlarda daha kolay alınabilmektedir. Fakat potansiyel olarak farklı amaçlar taşımakta olan paydaşların fazla olduğu durumlarda alternatifler çok, belirsizlikler büyük ve alınacak olan kararın sonuçlarının da önemli olduğu hal ve durumlarda karar almak oldukça güçtür (Parnell, Bregnick, Tani ve Johnson, 2013, s. 2). Bu bağlamdan hareketle karar kapsamı bir kararın sonucunda ortaya çıkacak olan durumların kapsamı biçiminde algılanabilir. Söz gelimi alınan bir kararın sonucu, bu kararın niteliğine bağlı olmak kaidesi ile bir kişiyi veya milyonlarca kişiyi etkileyebilir. Bir kararın

sonucunda bir dolar veya milyonlarca dolar kazanılabilir veya kaybedilebilir. Bu kararın etkisi bir kişi üzerinde birkaç saat veya uzun yıllar etkili olabilir ve onun hayat akışını etkileyebilir (Fitzgerald, 2002, s. 18).

Literatür incelendiğinde farklı bakış açıları ile farklı tanımlamalar yapılmakta olduğu görülmektedir. Bu tanımlar karar verme kavramını “bilgiyi uygulayıp onu üretmeyi ihtiva eden bir düşünsel süreç” (Marzano vd., 1991, s. 103) biçiminde, davranışları yönlendirmek gayesi ile bilgiden faydalanarak bunları kullanmaya yarayan bir eylem (Wilke ve Todd, 2012, s. 20), olarak ifade edilebilmektedir. Karar verme kavramı süreç içindeki zihinsel süreçler için strateji sürecini içinde barındırdığından dolayı, en önemli düşünme türlerinden bir tanesi olarak algılanmaktadır (Baron, 2008).

Karar verme kavramı aslında bir seçim yapma durumudur. Seçimler var olan alternatifler arasından kişiye en uygun olanı seçmesi münasebetiyle yapılmaktadır (Güçray, 2001, s. 55). Presseisen (1984) karar verme sürecinin bir takım düşünce kalıpları arasında en iyi ve doğru yanıtı bulmak gayesi ile temel düşünce sürecinin kullanılmakta olduğu bir seçim süreci biçiminde tanımlaya yoluna gitmiştir. Bu süreç;

- Herhangi bir konu hakkında bilgi toplamak
- Alternatifleri karşılaştırmak
- Avantaj ve dezavantajları masaya yatırmak
- Hangi ek bilgilerin gerekli olduğunu belirlemek
- En doğru çözümü düşünmek
- Onay verebilmekten oluşmaktadır (Yalın, 2021).

Karar verme bireyin içinde yer aldığı hayat akışı içerisinde nihai hedefe varmak için alternatif seçeneklerden bir tanesi üzerinde karar kılması biçiminde ifade edilebilmektedir (Deniz,2011). Karar verme birbirine benzer düşünceler ve fikirler arasından bireyi tercih yapmaya iten hem düşünsel hem de davranışsal bir eylemdir. Her birey hayatın kendisine sunmuş olduğu seçenekler arasından kendi ihtiyaç ve istekleri noktasında seçim yapmak ve bu seçimlerin arkasında durmak istemektedir. Karar verme noktasında seçenekler arasında seçim yapılamadığında birey bu durumun

akabinde sıkıntı ve stres yaşayabilir. Bu noktada karar verme mevcut olan birden fazla seçenek arasından bir tanesinde karar kılma ve bireyin yaşamakta olduğu stresi ortadan kaldırmaya yarayan önemli bir fonksiyona sahiptir (Kuzgun,1992).

Sosyal bir varlık olan insan, hayatın olağan akışı içerisinde birçok insanla iletişim halindedir. Muhtevası gereği karmaşık bir yapıyı bünyesinde barındırmakta olan sosyal ilişkilerde kişiler sıklıkla sıkıntılı durumlar ve aşılması gereken problemlerle karşı karşıya gelebilmektedirler. Bu anlamıyla ilişkisini koruyabilmek ve sürdürmek için birey, çözüm yolları geliştirerek kendisi için en doğru olanını seçmeye çalışmaktadır. Sorun hakkında düşünme, karara ilişkin seçenekleri belirleme aşamalarını içermekte olan karar verme, genel itibari ile bilişsel süreçleri içermekte olan ve ihtiyaç duyulması halinde mevcut olan seçeneklerden bir tanesine yönelerek bir karar kılma davranışı olarak belirtilmiştir (Güçray, 1998).

Karar verme kavramı üzerinde yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde birçoğunun bazı ortak özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Bu ortak noktaları şu şekilde özetlemek mümkündür. Bunlardan bir tanesi karar verme, bir davranış ve eylemin seçimini ihtiva etmektedir. İkincisi bireyin belirlemiş olduğu hedefe ulaşması konusunda farklı çözümler içinden baskın olanına doğru yönelmesidir. Üçüncüsü karar verme kavramı bir anlamıyla problem çözme davranışlarını içinde barındırmaktadır. Dördüncüsü ise karar verme bir sonuç olmaktan ziyade bir süreci ifade etmektedir (Karakaya, 1998).

Kuzgun (1992)' ye göre bir kişinin herhangi bir konuda karara varabilmesi bir takım koşullara bağlıdır. İlk etapta birey bir güçlük, aşılması gerekli olan bir problemin varlığını fark etmelidir. İkinci olarak bu güçlük, çözüme ilişkin bir yok değil, birden fazla alternatif kullanmak sureti ile çözüme varılabilecek bir kimlikte olmalıdır. En son olarak da birey seçim yapabilme, seçeneklerden bir tanesini tercih edebilmeye meyilli olmalıdır. Bir başka ifade ile kendi kararlarını özgürce kendisi alabilme yetkinlik ve yeterliliğinde olmalıdır. Bu koşulların sağlanması durumunda ise birey yaptığı davranışlar ışığında karar verme yetisini elde etmiş olmaktadır.

Birey karar vermesi gereken bir durumla karşılaştığı zaman, karar vereceği konuya ilişkin ne kadar doğru, tutarlı ve ayrıntılı bir biçimde bilgiye sahip olursa, ulaşabileceği sonuçlar ve bu durumların risk faktörlerinde de o derece fazla düşünceye sahip olmalıdır. Bir kişinin karara ilişkin üretmiş olduğu seçenekleri ne derecede istediğiye kararını belirlemiş olduğu faktörlere bağlıdır. Steers ve Porter (1975) bir bireyin o seçeneği ne derece istediğinin vermiş olacağı karara oldukça fazla etki ettiğini, bireylerin en çok dikkat ettiği konuların başında bu geldiğini vurgulamıştır.

Karar verme kavramı çoğu kez problem çözme kavramı ile karıştırılabilmektedir. Bunun sebebi hiç şüphesiz birbirine benzer yapıda iki kavram olmalarından kaynaklanmaktadır. Araştırmacıların bazıları bu iki kavramı benzer yapılarından dolayı birlikte kullanmak gerektiğini savunurken, bazıları ise birlikte kullanmamak gerektiğini savunmuşlardır. Bu noktada bilinmesi gereken karar vermede farklı olası çözüm yolları belirlemek yerine hedeflerin önemi belirlenmeli ve çözüm yolları karşılaştırılıp en uygun olan metot seçilmelidir (Beyth-Marom, Fischhoff, Jacobs ve Furby, 1989).

1.5. Karar Verme ile İlgili Kuramlar

Karar vermek kavramıyla alakalı çok fazla araştırmacı fikir üretmiştir. Bu fikirlerin akabinde bir takım kuramlar ön plana çıkmıştır. Bu kuramlar klasik karar verme kuramı, sosyal öğrenme kuramı, beklenen fayda kuramı, çatışma kuramı, olasılık kuramı ve pişmanlık kuramı olarak belirlenmiştir (Çolakkadıoğlu, 2003).

1.5.1. Klasik karar verme kuramı

Klasik kurama göre karar verme, bir kişinin karara varması ile alakalı bir durumla karşılaşması durumunda sayısal işlemler yapmak sureti ile kendi yapmış olduğu hesaplamalar neticesinde kendisi için en doğru seçeneği seçmesi ve buna yönelmesi durumunu ihtiva etmektedir. Klasik karar verme kuramının olasılık, kullanışlılık ve değer kavramları ile ilgili olduğu ve bu yapı üzerine bina edildiği anlaşılmaktadır. Olasılık bir durumun gerçekleşmesine yönelik ihtimaldir ve bu konu ile alakalı sayısal bir değer sunmaktadır.

Bireylerin kişisel yaşamlarını ilgilendirmekte olan ve tarafsız bir biçimde ihtimallerin hesaplanmadığı sayısallaştırılması mümkün olmayan hallerde kullanılması zordur. Bazı değerler vardır ki onları kolay bir şekilde sayısal hale getirmek kolay olmamaktadır. Söz gelimi para, zaman gibi sayısal bir karşılığı bulunan kavramlar dahi bireyden bireye göre değişime uğrayabilmektedir. Fakat her ne kadar sınırlılıklara sahip olsalar da psikolojik danışmalarda klasik karar verme durumu sıklıkla kullanılmaktadır (Mitchell ve Krumboltz, 1984).

1.5.2. Krumboltz'un sosyal öğrenme kuramı

Krumboltz, Mitchell ve Jones (1979) klasik karar verme kuramından yola çıkarak bir kişinin kariyeri boyunca vermiş olduğu kararların süreçlerini sosyal öğrenme çabaları çerçevesinde açıklama yoluna gitmiştir. Bu kuramda kariyer seçiminin bir takım dinamiklerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmış olduğu belirtilmektedir. Bu dinamikler; genetik faktörler, çevresel koşullar, öğrenilmiş yaşantılar ve performans becerileri olarak açıklanmış ve literatüre kazandırılmıştır (Kuzgun, 2000).

Genetik faktörler kalıtım yoluyla gelmekte olan ve doğuştan itibaren bireyde bulunan özellikler biçiminde ifade edilmekte ve karar aşamasında bireyi her yönüyle etkilemektedir. Bireyler kendi kariyerlerini şekillendirme evresinde, başarılı bir biçimde yapabildikleri becerilerin, kendi kararları üzerinde etki sahibi olduğunu ifade etmektedirler. Söz gelimi müzik alanında kariyer yapmak isteyen bir kişinin genetik ve çevresel faktörlerinin bu tarz ile uyum içinde olması büyük bir önem taşımaktadır. Bir başka örnek vermek gerekirse fiziksel olarak dezavantajlı bir kişinin kararlarını ortaya koyarken bu dezavantajlı durumu bilmesi ve ona göre seçim yapması önem arz etmektedir. Bahsi geçen tüm bu durumlar karar verme noktasında genetik faktörlerin bir etkisi olarak gözler önüne serilmektedir (DeLorenzo, 2000).

Çevresel koşullar, genel itibari ile bireyin çok fazla kontrol sahibi olmadığını, çoğu zaman kendisinin dışında kalan ve birey üzerinde etki sahibi olan etmenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kararlar elbette ki bireyin kararlarını ve bu kararların sonuçlarını etkileyecektir. Söz gelimi;

- Ailenin ekonomik durumu
- Maddi ve manevi koşullar
- Teknolojik gelişmeler
- İş bulma koşulları vs. bir kişinin kariyer kararlarını etkileyecek önemli birer çevresel koşullardır (Karakaş, 2020).

Öğrenilmiş davranışlar bir kişinin doğrudan veya dolaylı olarak edinmiş olduğu deneyimler biçiminde ifade edilmektedir. Öğrenilmiş davranışlar bir kişiye genel itibari ile geçmiş davranışlarının sonucunu göstermek sureti ile gelecekteki davranış şekillerini belirtmesi için ön ayak olmaktadır. Bu gözlemsel ve hayata ilişkin deneyimler bir kişinin meslek gibi hayatına etki edecek önemli seçimleri yapmasına olanak tanımaktadır. Performans becerileri ise bir kişinin çalışma alışkanlıkları ve algıya ilişkin ve bilişsel süreçleri kapsayan, zihinsel yetenekleri, duygusal tepkileri sonucunda açığa çıkan yeni problem durumlarında daha dikkatli davranmasına yarayan değerlerdir. Başarılı bir öğrenme evresinin akabinde bir kişi herhangi bir probleme karşı daha dikkatli ve tutarlı bir yaklaşım içine girmektedir. Bunun sonucunda ise performansında artış beklentisi hâsıl olmaktadır. Bu anlamda bir kişinin edindiği öğrenilmiş yaşantıların sonuçları da yeni öğrenme yaşantılarının yönünü ve kariyer gelişimini doğrudan doğruya etkilemektedir (Mitchell ve Krumboltz, 1984).

Krumboltz ve arkadaşları ortaya koymuş oldukları kuramda karar verme davranışının bir süreç olarak ele alınması gerektiğini ve birbirini takip etmekte olan adımlardan oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bu adımlar;

- Bir problemin varlığını kabul etmek
- Hareket planı oluşturmak
- Değerleri ortaya koymak
- Seçenekleri belirlemek
- İhtimalleri araştırmak ve düşünmek
- Seçenekleri elemine etmek
- Eyleme geçmek şeklinde ifade edilmektedir (Kuzgun, 2000).

1.5.3. Çatışma kuramı

Janis ve Mann (1977) tarafından geliştirilmiş ve literatüre kazandırılmış olan bu kuramda bir kişinin karar vermesi gereken bir durumla karşılaşması halinde kullanmakta olduğu stiller irdelenmekte ve açığa çıkan özsaygı ve stres düzeyi çatışma kuramı çerçevesinde izah edilmeye çalışılmıştır. Çatışma kuramında her bir karar verme örüntüsü zaman kısıtlılığı ve sorunu çözmeye ilişkin negatif ve pozitif bir biçimde değerlendirmeye tabi tutulmakla birlikte psikolojik stres ile ayrılmaz bir yapıda olacak şekilde dizayn edilmektedir (Karakaş, 2020).

Çatışma kuramında bir kişiyi endişe içine sürüklemekte olan stabil durum karşısında bir tehdit oluşturmakta olan, çevresel koşulların veya uyaranların bir kişide yaratmış olduğu gerilime psikolojik stres ismi verilmektedir. Bu noktada psikolojik stres çevrede yaşanmakta olan bir durum neticesinde açığa çıkmakta ve kişide kaygı, utanç gibi negatif etkilerle kendini göstermektedir. Bu durum ise bir kişinin bilişsel süreçlerini devreye sokarak doğru karar vermesini doğrudan doğruya etkilemektedir. Bu aşamada şu söylenebilir. Psikolojik stres şayet orta düzeyde seyrediyorsa bu durum birey nezdinde olumlu olarak nitelendirilip, o kişiye etkili ve doğru karar alma noktasında yardımcı olabilir (Janis ve Mann, 1977).

Çatışma kuramında bir takım karar verme stilleri ortaya konmuştur. Bunlar;

- Çatışmasız bağlılık
- Çatışmasız değişim
- Savunucu kaçınma
- Aşırı uyarılmışlık
- İhtiyatlı seçicilik (Mann ve diğerleri, 1997).

Bu kuram temelde belli başlı üç şartın var olması veya olmaması neticesinde kendisini göstermektedir. Bu üç şarttan birincisi birey tercih edeceği seçeneklerin risk analizlerini yaparak, karşılaşılabileceklerinin farkında olmalıdır. İkincisi seçenekleri değerlendirip daha iyi bir seçenek arayışında olmalıdır. Üçüncüsü ise karar verilmeden önce bireye yeterli zamanın verilmiş olması gerekmektedir (Karakaş, 2020).

1.5.4. Beklenen Fayda Kuramı

Beklenen fayda kuramı karar verme kuramları arasında ciddi bir öneme sahiptir. Bu kuramda genel itibari ile karar verici olan kişinin karar verme durumuyla karşılaştığında kendisine sunulmakta olan seçenekler arasında en fazla fayda getirecek olan seçeneğe yönelmesini konu etmektedir. Bu kuramda karar verici olan kişinin, karar verme durumuyla yüzleştiği zaman olası seçenekler arasından kendisine en uygun olanını seçmesi ve ona yönelmesi etki sahibidir. Fayda teorisinin sonuç çıkarma konusu ile alakalı olduğu literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Karar verici olan kişi karar verme aşamasında ulaşmak istediği sonucu ve seçenekleri akılcı bir biçimde tartarak meselenin kendisine en fayda sağlayacak biçimde sonuçlanmasını öngörerek bir karar verme durumuna sürüklenir. Bu noktada kendisine sunulan seçenekleri ve olası sonuçları tek tek hesaplama yoluna giderek bir takım sonuçlara ulaşmaya çabalar. Bundan dolayı bu kuramda seçeneklerin doğru bir biçimde analiz edilmesinden ziyade, o seçeneklerin ne noktada kar ve zarar getireceği hesaplanmalı ve ona göre iş ve işlemler gerçekleştirilmelidir (Mongin, 1997).

Baron (1994) fayda kuramını;

- Beklenen fayda kuramı
- Çoklu yüklemeli fayda kuramı
- Faydacılık olmak üzere üç biçimde incelenmiştir (Baron, 1994).

Beklenen fayda kuramı incelendiğinde problem durumuyla karşılaşıldığında birey, kendisine yapacağı seçimlerin en yüksek düzeyde kazanç ve fayda getirecek olanına yönelmektedir. Çoklu yüklemeli fayda kuramına göre ise; birey en fazla değer vermiş olduğu ve gerçekleşmesinin ihtimalinin diğer seçeneklere göre daha yüksek olduğu seçeneğe yönelmektedir. Faydacılıkta ise karar verme durumunda kendisine en fazla yarar sağlayacak olan seçeneğe yönelmektedir.

Baron (1994) ve Plous (1993) kurallı bir yapıya sahip olan fayda kuramının bir takım ilkelere sahip olduğunu literatüre kazandırmışlardır. Bu ilkeler aşağıda sunulmuştur;

- **Seçeneklerin Düzenlenmesi:** Karar vericinin doğru karar verme eylemi esnasında en az iki seçeneği kıyaslaması gerekmektedir.
- **Yönlendirme:** Birey seçeceği kararın diğer kararlar ve faktörlere bağlı kalarak etkilenmediğine kanaat getirmelidir. Vereceği kararı maksimal düzeyde fayda sağlayacak şekilde ayarlamalıdır.
- **İptal Edilebilirlik:** Karar verme aşamasında birey için iki farklı seçenek söz konusuysa ve bunlar benzer sonuçlara sebebiyet vereceklerse, karar aşamasında seçeneklerin benzer sonuçları değil, farklı sonuçları dikkate alınarak karar verme sağlanmalıdır.
- **Dönüştürülebilirlik:** Karar verme aşamasındaki kişi X sonucunu Y sonucuna, Y sonucuna da Z sonucuna tercih edebiliyorsa X sonucunu mutlaka Z sonucuna tercih etme noktasında olmalıdır.
- **Süreklilik:** Karar verici mutlak surette orta seviyede yarar sağlayacak olan seçeneği seçmek yerine, risk alarak daha iyisini aramalıdır.
- **Karmaşıklık:** Karar verici alternatiflerin fazlalığından etkilenmemeli ve karmaşık gördüğü seçenekleri basite indirgeyerek kendi bakış açısına göre sıralamasını gerçekleştirmelidir.

1.5.5. Olasılık Kuramı

Kahneman ve Tversky (1979) tarafından geliştirilmiş olan olasılık kuramında, birey bir karar verme durumuyla karşı karşıya geldiğinde karar verici olan kişinin, karar verme durumunu kavraması ile ilgilenir. Kavrama, olaylar ve sonuçlar arasındaki ihtimalleri, olayların olası sonuçlarını, karar ile değerleri değerlendirerek varılan bir sonuçtur.

Olasılık kuramına göre karar verme işlemi bir dizi basamak sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu basamaklara kısaca değinmek gerekirse, ilk etapta birey problem ile karşı karşıya gelmektedir. Bunun sonucunda problem durumunu zihninde düzenleme yoluna gider. Sonrasında problemi düzenlemenin akabinde ihtimalleri belirleyip, bunu kendi durumuyla ilişkilendirip değerler verir. Birey bu noktada mevcut olan olasılıkların kendi nezdindeki durumunu hesaplar ve karar yönelimini şekillendirir.

Sonrasında belirlemiş olduğu olasılık değerlerini masaya yatırır ve durum değerlendirmesi yapma yoluna gider. En son olarak başka olasılıkların olup oluşmadığını kontrol eder ve ilgili araştırmalarını tamamlayarak seçimine yönelmeye başlar (Hastie ve Dawes, 2001).

1.5.6. Pişmanlık Kuramı

Karar aşamaları hakkında fikir üreten araştırmacılar incelendiğinde seçimlerdeki ve kararlardaki duygularının rolünün ve öneminin değerini anlamaya yönelik birçok araştırma olduğunu görmek mümkündür. Pişmanlık ise verilen karar sonucunda en çok karşılaşılan duygu durumu olarak karşımıza çıkmaktadır (Connolly ve Zeelenberg, 2002).

Pişmanlık kuramında olasılıklar üzerinden seçim yapmak sureti ile bir kanaate varmaktan ziyade kişisel farklılıkların temel alındığını görmek mümkündür. Bireyler sevinç veya üzüntü gibi duygu durumlarına vermiş oldukları kararlar neticesinde maruz kaldıklarının bilincindedirler. Bundan dolayı bu tip duyguları karar vermeden önce dikkate almaktadırlar ve bu kararların sonuçlarını bir biçimde öngörebildikleri durumlarda ne ölçüde pişmanlık ve sevinç yaşama ihtimalleri olduklarını hesaplarlar. Bundan dolayı bu duyguları karar verme aşamasından önce dikkate almaktadırlar ve sonuçlarını anlamaya çabalarlar. Bu noktada kuram üzerinde kişilerin hissetmiş oldukları pişmanlık miktarının, elde etmiş oldukları sonuçla, farklı bir seçime yönelmeleri halinde ulaşacakları sonuçla karşılaştırılmasına bağlı olduğu ifade edilmektedir (Larrick, 1993).

Josephs, Larrick, Steele ve Nisbett (1992) kişilerin hayatın akışı içerisinde vermiş oldukları kararlara ilişkin, geri dönük beklentilerinden mütevellit, bu beklenti ışığında pişmanlık halinin vücut bulacağını ortaya koyarak bu durumu “pişmanlık duygusuna kırılgnalık” olarak isimlendirip literatüre kazandırmışlardır. Bireylerin bir karara ulaştıktan sonra iyi bir imaja sahip olduklarını ve bu pişmanlık duygusunun onların benlik duygusunu zedelediğini ortaya koymuşlardır (Baumeister, Tice ve Hutton, 1989).

Bireyler genel itibari ile kendi imajlarına ilişkin tehditlere karşı farklı biçimlerde duyarlı olmaya çabalamaktadırlar ve pişmanlık duygusunu daha sonra yaşamamak için mümkün merteye doğru ve tutarlı kararlar almaya uğraşmaktadırlar. Çünkü verilen doğru karar beraberinde özgüven ve mutluluk, yanlış karar ise pişmanlık ve güvensizlik getirebilir.

1.6. Karar Verme Süreci

Bireyler gündelik hayatın akışı içerisinde birtakım kararlar almaktadırlar. Bu kararların bazıları önemli olmakla birlikte bir kısmı da önemli olmayan gündelik kararlardır. Bu kararların kimisinin etkisi uzun yıllar devam etmekteyken, bazılarının etkisi 15 dakika etkili olabilir. Karar verme kavramı en basitinden en karmaşıklığa kadar hayatımızda önemli derecede yer eden bir kavramdır. Zihinsel bir süreçtir. Bu noktada sözü edilen zihinsel süreç karmaşık ve birçok faktöre bağlı olarak işleyiş içinde olan bir içeriğe sahiptir. Bir kişi karar vermek istediği herhangi bir konuya ilişkin durumları zihninde tartma yoluna gider ve hangi seçeneğin kendisini hedefe ulaştıracağına ilişkin düşünsel sonuçlar elde etmeye gayret eder (Kılcan ve Seyhan, 2019, s. 340).

Karar verici noktasında bulunan bireyler, her adım için hesaplamalar yapma ve adımlar atmayı gerektiren bir süreci takip ederler (Nutt, 2008, s. 425). Her karar kendi içinde bir nihai süreci ve bunun sonuçlarını kapsamaktadır. İnsanlar belli durumlarda karara varmalarının gerekliliğini hissettikleri zaman;

- Birtakım hedefler belirlemek
- Hedefe ulaşmak için bir veya daha fazla yol düşünme
- Fikirleri değerlendirme
- Fikirleri uygulama (Brynes, 1998, s. 9).

Karar verme süreci genel itibari ile mevcut seçenekler arasında, bu seçeneklerin ayrıntılarını oluşturmak için;

- Bilgi arama
- Bilgiyi işleme

- Problem çözüme
- Seçenekleri değerlendirme
- Bilginin doğruluğu için doğru değerlendirme
- Taahhütlerin kolayca kırılmayacağını fark etme
- Karar sorunlarının nasıl ele alınacağını anlama gibi bilişsel süreçleri içermektedir (Mann ve diğerleri 1998).

Mincemoyer ve Perkins (2003), kapsamlı bir karar verme literatür taraması sonucunda aşağıdaki gibi faktörlerin karar verme sürecinde etkili olduğunu ifade etmiştir;

- Problemin ortaya konulması
- Alternatifler üretilmesi
- Seçimlerin risk ve sonuçlarının ortaya koyulması
- Alternatifin seçilmesi
- Değerlendirme

Adair (2003) ise karar verme sürecinde beş önemli adımın öneminden bahsederek bunları açıklamıştır. Bu adımlar;

- Problemi belirlemek
- Bilgi toplamak
- Sonuca ulaşmak adına uygun seçenekleri yaratmak
- Kararı vermek
- Verilen kararı uygulayıp sonuçlarını değerlendirmek

Mettas (2011) ise, farklı araştırmacıların elde etmiş olduğu verilerden hareketle en uygun çözüme ulaşabilmek için uygulanabilecek bir dizi adımlar belirlemiştir. Belirlemiş olduğu bu adımları deneysel çalışmalarında kurgulamış olduğu senaryolar üzerinden değerlendirmiştir. Ona göre karar verme süreçleri şu adımları içermektedir;

1. **Problemi Belirleme:** Doğru bir gözlem becerisi, iyi değerlendirme ve kimi zaman yenilikçi yaklaşım. Karar verme süreci içerisinde amaç insanın ihtiyacına ilişkin problemi formüle etmektir.

2. **Kriterleri Belirlemek:** Kararların çoğu, karar verici için bir veya daha fazla amacı gerçekleştirmeyi hedeflemektedir. Karar verme evresinde akılcı davranan bir kişi karar verme süreci içindeki tüm kriterleri masaya yatırıp değerlendirme yoluna gider. Özgün bir kriter, tasarlanmış karar verme süreci içinde ürünün güvenliği, estetiği, fonksiyonları, zaman sınırlılıkları bakımından sonuca ilişkin bir ihtiyaca karşılık halinde sunulmaktadır.
3. **Kriterlerin Ağırlığı:** Karar verme noktasında, karar vericiye göre farklı kriterler önemlerine binaen çeşitlenmektedirler. Akılcı karar verici kriterlerin her birine ilişkin göreceli değerleri bilmektedir.
4. **Alternatif Üretmek:** Karar verme noktasında olası çözüm noktalarının doğru ve akılcı bir biçimde ortaya konup, tanımlanması gerekmektedir. Bir önceki adımda belirlenen kriterlere uygun alternatifler üretilmelidir.
5. **Her Bir Alternatifi Her Bir Kritere Göre Derecelendirme:** Bu adım karar verici noktasında olan kişi için bir nevi öngörü, geleceğe yönelik bir fikir ve ölçümlemeyi muhtevasında bulundurmaktadır. Karar verici belirlenmiş olan her bir kriteri, seçenekler üzerinden olası sonuçlar bağlamında değerlendirir. Bu adım aslında karar verme sürecindeki üçüncü ve dördüncü adımın bir kombinasyonudur.
6. **En Uygun Kararı Hesaplamak:** Yukarıda belirlenen beş adımda doğru bir şekilde yerine getirildikten sonra en uygun kararın hesaplanması süreci başlatılır. Bu süreç ise şu basamaklardan oluşur. Birinci basamak, adımdaki derecelendirmelerin her bir kriterin ağırlığı ile çarpılması, ikinci basamak alternatifler için tüm kriterler boyunca ağırlıklı derecelendirmelerin toplanıp bir araya getirilmesi ve üçüncü basamak ağırlıklı derecelendirmelerin en yüksek toplamı ile çözümün seçilmesidir.

Karar vermeyi bir nevi demokratik vatandaşlık perspektifinden ele alan Ochoa Becker (2007), bu süreci bireylerin karmaşık bir yapıya sahip olan problemlerinin nasıl çözüme ulaştırılacağını anlamalarını içermekte olan karmaşık bir sürece sahip olduğunu belirtmektedir. Bireyler sıklıkla karmaşık ve tartışmalara açık konulara ilişkin doğru ve güvenilir bir pozisyonu sağlamak için her türlü gelen bilginin netliğine

ilişkin değerlendirme yapma mecburiyetindedirler. Demokratik bir vatandaş olarak karar verme süreci aşağıdaki şekilde işletilmektedir:

- Konuyu belirlemek
- Konuya ilişkin bilgileri bir araya getirmek
- İddiaları teste tabi tutmak
- Karara rehberlik etmesi gereken değerleri belirlemek ve seçmek
- Desteği hak eden davranışlar ve kamu politikalarını güçlü tutmak
- Kamu kurumları için aday belirlemek
- Bir durumu çözüme kavuşturmak için gerekli olan davranışı belirlemek

Savege ve Armstrong (2004), karar verme sürecini sekiz basamakla açıklama yoluna gitmiştir. Bu basamaklar;

- Karar vermeyi gerekli kılan durumu tanımlamak
- Problemi sınıflandırmak
- Problemi içermekte olan değerleri ortaya koymak
- Amacı doğru belirlemek
- Alternatifler önermek
- Her bir alternatife ilişkin olumlu ve olumsuz sonuçları ortaya koymak
- Ön görülmekte olan sonucun analizi ve belirtilen amaç ve kişinin değer yargılarıyla tutarlı olan ihtimalle içindeki en uygun alternatifi seçmek
- Sonuçları değerlendirmeye tabi tutup kararı uygulamak

Yukarıda bahsi geçen karar verme süreci ve basamaklar incelendiğinde bir takım farklılıklara rağmen genel itibari ile benzer noktalara değinildiği görülmektedir. Bu noktada basamak sayıları araştırmacı olan kişilere göre farklılık arz etse de karar verme sürecinin ortak adımları içermiş olduğundan bahsetmek doğru olacaktır (Demirtaş Nemli, 2018, s. 40).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma modeline göre tasarlanmıştır. Gerçekleştirilen araştırmada mevcut olarak açığa çıkmış olan bir durumu ortaya çıkarma gayesiyle betimsel ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kurgulanmıştır. Betimsel tarama, bir değişken özelinde sayısal verilerin toplanıp, betimlenmesi ve sunulmasını sağlamakta olan istatistiksel işlemleri içermektedir (Büyüköztürk ve ark. 2014). İlişkisel tarama modeli ise birden fazla değişkenin birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaç edinmekte olan bir araştırma modeli olarak karşımıza çıkmaktadır (Karasar, 2016).

2.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye Basketbol Liglerinde aktif olarak hakemlik yapan bireylerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise bu liglerde aktif olarak basketbol branşı ile ilgilenmekte olan (n= 170) katılımcılardan müteşekkildir. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak, kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

2.3. Veri Toplama Tekniği

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara cinsiyet, yaş, mesleki tecrübe, eğitim düzeyi ve klasman değişkenlerini içermekte olan ve onların demografik özelliklerini belirleme gayesi güden beş adet soru yöneltmiştir.

2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) isimli araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan, Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 36 madde 9 alt boyuttan oluşan Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin dokuz alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar kendini suçlama (1, 10, 19, 28 arası maddeler), düşünceye odaklanma (3, 12, 21, 30 arası maddeler), kabul etme (2, 11, 20, 29 arası maddeler), plana tekrar odaklanma (5, 14, 23, 32 arası maddeler), pozitif tekrar odaklanma (4, 13, 22, 31 arası maddeler), bakış açısına yerleştirmek (7, 16, 25, 34 arası maddeler), pozitif tekrar gözden geçirme (6, 15, 24, 33 arası maddeler), yıkım (felaketleştirme) (8, 17, 26, 35 arası maddeler) ve diğerlerini suçlamak (9, 18, 27, 36 arası maddeler) olmak üzere toplam dokuz alt boyuttan müteşekkildir. 5'li likert tipte kurgulanan ölçekte ters kodlu madde yer almamaktadır. İlgili ölçekte cevaplar bana hiç uygun değil ve bana tamamiyle uygun cevapları arasında yer almaktadır. Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeğinde her bir alt boyutun puan aralığı 4 ve 20 aralığında değişiklik göstermektedir. Ölçekte herhangi bir alt boyuttan yüksek puan alınması o alt boyuta ilişkin stratejinin daha fazla kullanılmakta olduğunu göstermektedir. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.78 olan ölçekte madde toplam korelasyonları 0.18 ile 0.46 arası olarak tespit edilmiştir (Onat ve Otrar 2010).

2.3.3. Melbourne Karar Verme Ölçeği

Mann ve ark. (1998), tarafından geliştirilen, Deniz (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapılan 28 madden oluşan Melbourne Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek II kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısım Karar vermede özsaygıyı (kendine güven) belirlemeyi amaçlamaktadır. Altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi düz, üç maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Puanlama maddelere verilen "Doğru" yanıtı 2 puan, "Bazen Doğru" yanıtı 1 puan, "Doğru Değil" yanıtı 0 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12'dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunun göstergesidir. II. Kısım ise 22 maddeden müteşekkildir ve karar verme stillerini ölçmeye yönelik olacak biçimde kurgulanmıştır. Karar verme ölçeğinde dört alt faktör yer almaktadır. Bu

faktörler Dikkatli karar verme stili (6 madde içermektedir), Kaçınan Karar Verme Stili (6 madde içermektedir), Erteleyici Karar Verme Stili (5 madde içermektedir) ve Panik Karar Verme Stili (5 madde içermektedir) olarak belirlenmiştir. Dikkatli karar verme stilinde 2, 4, 6, 8, 12, 16 maddeler, Kaçınan Karar Verme Stilinde 3, 9, 11, 14, 17, 19 maddeler, Erteleyici Karar Verme Stilinde 5, 7, 10, 18, 21 maddeler ve Panik Karar Verme Stilinde 1, 13, 15, 20, 22 maddeler yer almaktadır.

2.4. Veri Analizi

Kişisel bilgi formu ve ilgili ölçeklerden elde edilmiş olan veriler SPSS 24.0 paket programına girilmiş ve ilgili analizler bu program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin normallik testleri yapılmış ve normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Bunun akabinde parametrik testlerin yapılmasına hükmedilmiştir. Parametrik testlerden Bağımsız örneklem T testi ve Oneway ANOVA analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığın belirlenmesi gayesiyle Post-hoc analizi olarak, varyansları homojen bir biçimde karşılaştırmak için yararlanılan ikili karşılaştırma testlerinden daha çok tutucu olan LSD testi kullanılmıştır. İstatistiksel olarak $p < 0,05$ anlamlı bir sonuç olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların betimsel istatistiği

Alt Boyutlar	N	Min	Mak	X±SS
Kendini Suçlama	178	4,00	17,00	9,44±2,42
Düşünceye Odaklanma	178	4,00	20,00	11,22±3,40
Kabul Etme	178	4,00	20,00	11,02±3,38
Plana Tekrar Odaklanma	178	4,00	20,00	15,60±3,32
Pozitif Tekrar Odaklanma	178	4,00	20,00	12,03±3,79
Bakış Açısına Yerleştirmek	178	4,00	20,00	12,03±3,62
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	178	4,00	20,00	15,99±3,48
Yıkım	178	4,00	18,00	7,34±3,05
Diğerlerini Suçlamak	178	4,00	17,00	7,29±2,45

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların bilişsel duygu düzenleme; kendini suçlama alt boyutu ortalaması 9,44±2,42, düşünceye odaklanma 11,22±3,40, kabul etme 11,02±3,38, plana tekrar odaklanma 15,60±3,32, pozitif tekrar odaklanma 12,03±3,79, bakış açısına yerleştirmek 12,03±3,62, pozitif tekrar gözden geçirme 15,99±3,48, yıkım 7,34±3,05, diğerlerini suçlamak alt boyutu ortalaması 7,29±2,45 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların karar verme stilleri ölçeğinden almış oldukları puanların betimsel istatistiği

Alt Boyutlar	N	Min.	Maks.	X±SS
Karar Vermede Özsaygı	178	4,00	12,00	9,77±1,98
Dikkatli Karar Verme	176	2,00	11,00	7,03±1,69
Kaçıngan Karar Verme	178	3,00	11,00	7,10±1,35
Erteleyici Karar Verme	178	2,00	8,00	4,71±1,22
Panik Karar Verme	178	2,00	7,00	5,41±0,97

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların karar vermede öz saygı ortalaması 9,77±1,98, dikkatli karar verme 7,03±1,69, kaçıngan karar verme 7,10±1,35, erteleyici karar verme 4,71±1,22, panik karar verme 5,41±0,97 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Kendini Suçlama	Kadın	136	9,34	2,42	-,990	,323
	Erkek	42	9,76	2,45		
Düşünceye Odaklanma	Kadın	136	11,10	3,46	-,819	,414
	Erkek	42	11,60	3,19		
Kabul Etme	Kadın	136	10,63	3,32	-2,786	,006*
	Erkek	42	12,26	3,29		
Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	136	15,43	3,46	-1,264	,208
	Erkek	42	16,17	2,78		
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	136	12,16	3,90	,810	,419
	Erkek	42	11,62	3,45		
Bakış Açısına Yerleştirmek	Kadın	136	11,76	3,51	-1,843	,067
	Erkek	42	12,93	3,88		
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	Kadın	136	15,67	3,51	-2,230	,027*
	Erkek	42	17,02	3,22		
Yıkım	Kadın	136	7,28	2,84	-,497	,620
	Erkek	42	7,55	3,69		
Diğerlerini Suçlamak	Kadın	136	7,49	2,61	2,042	,043*
	Erkek	42	6,62	1,67		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme kabul etme alt boyutunda ($t = -2,786$; $p < ,050$), pozitif gözden geçirme ($t = -2,230$; $p < ,050$) ve diğerlerini suçlamak ($t = 2,042$; $p < ,050$) alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutların diğerlerinde ise açığa çıkan farklılık anlamlılık arz etmemektedir ($p > ,050$).

Tablo 4. Katılımcıların karar verme stilleri ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Karar Vermede Özsaygı	Kadın	136	11,47	1,30	-,135	,892
	Erkek	42	11,50	0,97		
Dikkatli Karar Verme	Kadın	134	11,10	1,77	,904	,367
	Erkek	42	10,83	1,41		
Kaçınan Karar Verme	Kadın	136	11,24	1,29	1,018	,312
	Erkek	42	11,87	1,48		
Erteleyici Karar Verme	Kadın	136	9,80	1,26	2,412	,017*
	Erkek	42	8,45	1,09		
Panik Karar Verme	Kadın	136	10,46	1,01	1,751	,084
	Erkek	42	10,26	0,83		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 4 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre karar verme stilleri; erteleyici karar verme alt boyutunda ($t=2,412$; $p<,050$) istatistiksel açıdan anlamlı sayılabilecek bir farklılığın açığa çıktığı belirlenmiştir. Alt boyutların diğerlerinde ise istatistiksel açıdan anlamlı sayılabilecek bir farklılığın açığa çıkmadığı belirlenmiştir ($p>,050$).

Tablo 5. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların yaş gruplarına göre değerlendirilmesi

	Yaş	N	X	Ss	f	p	Fark(LSD)
Kendini Suçlama	22-32 ^a	23	10,70	2,34	3,945	,021*	a>b
	33-43 ^b	97	9,36	2,42			
	44-53 ^c	58	9,07	2,34			
Düşünceye Odaklanma	22-32 ^a	23	12,39	3,31	1,879	,156	-
	33-43 ^b	97	11,21	3,56			
	44-53 ^c	58	10,78	3,08			
Kabul Etme	22-32 ^a	23	11,87	3,82	,955	,387	-
	33-43 ^b	97	10,99	3,59			
	44-53 ^c	58	10,72	2,78			
Plana Tekrar Odaklanma	22-32 ^a	23	16,35	3,13	,779	,461	-
	33-43 ^b	97	15,39	3,31			
	44-53 ^c	58	15,66	3,44			
Pozitif Tekrar Odaklanma	22-32 ^a	23	11,35	3,86	2,331	,100	-
	33-43 ^b	97	11,68	3,79			
	44-53 ^c	58	12,90	3,68			
Bakış Açısına Yerleştirmek	22-32 ^a	23	11,78	3,38	,711	,493	-
	33-43 ^b	97	11,81	3,73			
	44-53 ^c	58	12,50	3,55			
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	22-32 ^a	23	16,78	2,91	,864	,423	-
	33-43 ^b	97	16,00	3,57			
	44-53 ^c	58	15,66	3,53			
Yıkım	22-32 ^a	23	7,83	3,95	,361	,697	-
	33-43 ^b	97	7,32	3,13			
	44-53 ^c	58	7,19	2,51			
Diğerlerini Suçlamak	22-32 ^a	23	7,35	2,33	1,088	,217	-
	33-43 ^b	97	7,22	2,72			
	44-53 ^c	58	7,38	1,99			

* $p<,050$; ** $p<,001$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre bilişsel duygu düzenleme kendini suçlama alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,050$). Bu farklılığının 22-32 yaş ile 33-43 yaş, 22-32 yaş ile 44-53 yaş arasındaki farklılıktan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların karar verme stili ölçeğinden almış oldukları puanların yaş gruplarına göre değerlendirilmesi

	Yaş	N	X	Ss	f	p	Fark(LSD)
Karar	22-32 ^a	23	11,52	0,95			
Vermede	33-43 ^b	97	11,44	1,31	,082	,721	-
Özsaygı	44-53 ^c	58	11,52	1,20			
Dikkatli	22-32 ^a	23	11,87	1,49			
Karar Verme	33-43 ^b	97	11,89	1,71	1,619	,201	-
	44-53 ^c	56	10,28	1,86			
Kaçıngan	22-32 ^a	23	11,96	1,11			
Karar Verme	33-43 ^b	97	10,12	1,32	,149	,861	-
	44-53 ^c	58	10,12	1,50			
Erteleyici	22-32 ^a	23	9,91	1,41			
Karar Verme	33-43 ^b	97	9,56	1,14	1,890	,154	-
	44-53 ^c	58	9,91	1,27			
Panik Karar	22-32 ^a	23	9,35	1,15			
Verme	33-43 ^b	97	9,40	0,99	,140	,569	-
	44-53 ^c	58	8,47	0,88			

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 6 incelenmiş olduğunda araştırmaya dâhil olan katılımcıların yaş değişkenine göre karar verme stilleri tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 7. Araştırmaya dâhil olan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların klasman gruplarına göre karşılaştırılması

	Klasman	N	X	Ss	f	p	Fark(LSD)
Kendini Suçlama	A ^a	38	8,61	2,14	3,026	,049*	b>a
	B ^b	123	9,70	2,53			
	C ^c	17	9,41	1,84			
Düşünceye Odaklanma	A ^a	38	10,29	3,59	2,798	,064	-
	B ^b	123	11,33	3,24			
	C ^c	17	12,53	3,79			
Kabul Etme	A ^a	38	10,74	2,68	2,274	,106	-
	B ^b	123	11,31	3,58			
	C ^c	17	9,53	2,94			
Plana Tekrar Odaklanma	A ^a	38	14,66	3,21	2,929	,056	-
	B ^b	123	15,72	3,36			
	C ^c	17	16,88	2,85			
Pozitif Tekrar Odaklanma	A ^a	38	11,97	3,27	,770	,464	-
	B ^b	123	11,90	4,00			
	C ^c	17	13,12	3,35			
Bakış Açısına Yerleştirmek	A ^a	38	12,32	3,93	3,439	,046*	c>b
	B ^b	123	11,72	3,50			
	C ^c	17	13,71	3,48			
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	A ^a	38	15,16	3,13	2,439	,090	-
	B ^b	123	16,07	3,62			
	C ^c	17	17,24	2,80			
Yıkım	A ^a	38	7,42	3,36	,271	,763	-
	B ^b	123	7,39	3,07			
	C ^c	17	6,82	2,19			
Diğerlerini Suçlamak	A ^a	38	7,68	3,62	,775	,462	-
	B ^b	123	7,14	2,03			
	C ^c	17	7,47	2,00			

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların klasmanlarına göre bilişsel duygu düzenleme kendini suçlama ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < ,050$). Bu farklılığının kendini suçlama boyutunda A klasman ile B klasman arasındaki, bakış açısına yerleştirme boyutunda ise B klasman ile C klasman arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda ise açığa çıkan farklılığın istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği belirlenmiştir ($p > ,05$).

Tablo 8. Katılımcıların karar verme stili ölçeğinden almış oldukları puanların klasman gruplarına göre karşılaştırılması

	Klasman	N	X	Ss	f	p	Fark(LSD)
Karar Vermede Özsaygı	A ^a	38	11,79	1,09	1,574	,210	-
	B ^b	123	11,39	1,27			
	C ^c	17	11,41	1,12			
Dikkatli Karar Verme	A ^a	38	11,76	1,78	5,363	,005*	a>b
	B ^b	121	10,74	1,68			
	C ^c	17	11,29	1,53			
Kaçınan Karar Verme	A ^a	38	11,39	1,35	1,268	,284	-
	B ^b	123	12,01	1,40			
	C ^c	17	11,18	0,88			
Erteleyici Karar Verme	A ^a	38	9,97	1,37	1,137	,323	-
	B ^b	123	9,67	1,17			
	C ^c	17	9,53	1,28			
Panik Karar Verme	A ^a	38	9,97	0,80	5,138	,007*	a>c
	B ^b	123	9,41	0,95			
	C ^c	17	8,01	1,24			

* $p<,050$; ** $p<,001$

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların klasmanlarına göre karar verme stilleri dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,050$). Bu farklılığının A klasman ile B klasman, A klasman ile C klasman arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması

	Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	t	p
Kendini Suçlama	Lise	137	9,52	2,46	,805	,422
	Üniversite	41	9,17	2,29		
Düşünceye Odaklanma	Lise	137	11,00	3,21	-1,578	,116
	Üniversite	41	11,95	3,93		
Kabul Etme	Lise	137	10,81	3,36	-1,498	,136
	Üniversite	41	11,71	3,37		
Plana Tekrar Odaklanma	Lise	137	15,57	3,37	-,233	,816
	Üniversite	41	15,71	3,20		
Pozitif Tekrar Odaklanma	Lise	137	11,99	3,78	-,310	,757
	Üniversite	41	12,20	3,88		
Bakış Açısına Yerleştirmek	Lise	137	11,55	3,47	-3,313	,001*
	Üniversite	41	13,63	3,70		
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	Lise	137	15,83	3,67	-1,098	,274
	Üniversite	41	16,51	2,73		
Yıkım	Lise	137	7,04	2,48	-2,420	,017*
	Üniversite	41	8,34	4,36		
Diğerlerini Suçlamak	Lise	137	7,17	1,97	-1,185	,238
	Üniversite	41	7,68	3,61		

* $p<,050$; ** $p<,001$

Tablo 9 incelendiğinde, eğitim değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme; bakış açısına yerleştirmek ve yıkım alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın açığa çıktığı belirlenmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutlarında ise açığa çıkan farklılık anlamlılık arz etmemektedir.

Tablo 10. Katılımcıların karar verme stilleri ölçeğinden almış oldukları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması

	Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	t	p
Karar Vermede Özsaygı	Lise	137	10,38	1,28	-2,263	,037*
	Üniversite	41	11,80	0,98		
Dikkatli Karar Verme	Lise	137	11,90	1,77	-1,517	,131
	Üniversite	41	11,39	1,58		
Kaçınan Karar Verme	Lise	137	11,02	1,36	-1,432	,154
	Üniversite	41	11,37	1,32		
Erteleyici Karar Verme	Lise	137	9,67	1,21	-,946	,345
	Üniversite	41	9,88	1,29		
Panik Karar Verme	Lise	137	9,40	0,96	-,357	,721
	Üniversite	41	9,46	1,03		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 10 incelendiğinde, eğitim değişkenine göre karar verme stilleri, karar vermede öz saygı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı sayılabilecek bir farklılığın mevcudiyeti görülmektedir. Ölçeğin diğer alt boyutlarında ise açığa çıkan farklılığın anlamlılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların tecrübe değişkenine göre karşılaştırılması

	Tecrübe	N	X	Ss	f	p	Fark(LSD)
Kendini Suçlama	1-5 Yıl ^a	34	9,76	2,56	,785	,458	-
	6-10 Yıl ^b	56	9,59	2,33			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	9,22	2,43			
Düşünceye Odaklanma	1-5 Yıl ^a	34	10,71	3,26	1,956	,145	-
	6-10 Yıl ^b	56	11,95	3,47			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	10,95	3,37			
Kabul Etme	1-5 Yıl ^a	34	11,53	3,64	1,041	,355	-
	6-10 Yıl ^b	56	11,27	3,79			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	10,66	2,97			
Plana Tekrar Odaklanma	1-5 Yıl ^a	34	14,97	3,36	1,345	,263	-
	6-10 Yıl ^b	56	16,13	3,41			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	15,51	3,24			
Pozitif Tekrar Odaklanma	1-5 Yıl ^a	34	10,56	3,47	3,288	,040*	a<c
	6-10 Yıl ^b	56	12,29	3,63			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	12,44	3,92			
Bakış Açısına Yerleştirmek	1-5 Yıl ^a	34	10,74	3,23	2,757	,066	-
	6-10 Yıl ^b	56	12,30	3,41			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	12,36	3,82			
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	1-5 Yıl ^a	34	16,00	3,63	1,554	,214	-
	6-10 Yıl ^b	56	16,63	3,46			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	15,58	3,41			
Yıkım	1-5 Yıl ^a	34	7,18	3,52	,107	,899	-
	6-10 Yıl ^b	56	7,29	3,01			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	7,44	2,92			
Diğerlerini Suçlamak	1-5 Yıl ^a	34	6,47	2,14	2,473	,087	-
	6-10 Yıl ^b	56	7,59	2,01			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	7,41	2,75			

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların tecrübelerine göre bilişsel duygu düzenleme pozitif tekrar odaklanma alt boyutunda farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Bu durumun 1-5 yıl ile 11 yıl ve üzeri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarında ise anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların karar verme stili ölçeğinden aldıkları puanların tecrübelerine göre karşılaştırılması

	Tecrübe	N	X	Ss	f	p	Fark(LSD)
Karar Vermede Özsaygı	1-5 Yıl ^a	34	11,50	1,19	1,197	,312	-
	6-10 Yıl ^b	56	11,39	1,20			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	11,52	1,27			
Dikkatli Karar Verme	1-5 Yıl ^a	34	11,94	1,32	1,083	,417	-
	6-10 Yıl ^b	56	11,04	1,73			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	86	11,02	1,89			
Kaçınan Karar Verme	1-5 Yıl ^a	34	11,38	1,33	1,032	,358	-
	6-10 Yıl ^b	56	11,96	1,24			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	11,08	1,43			
Erteleyici Karar Verme	1-5 Yıl ^a	34	9,88	1,41	1,378	,512	-
	6-10 Yıl ^b	56	9,70	1,03			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	9,67	1,28			
Panik Karar Verme	1-5 Yıl ^a	34	9,35	1,07	,999	,621	-
	6-10 Yıl ^b	56	9,45	1,03			
	11 Yıl ve Üzeri ^c	88	9,42	0,91			

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların tecrübelerine göre karar verme stilleri tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme; pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek, pozitif tekrar gözden geçirme boyutlarına algılıının daha yüksek seviyede olduğu, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama boyutlarının ise orta ve düşük seviyede kaldığı anlaşılmaktadır (Tablo 3). Onat ve Ortar (2010) ölçeğın tüm alt boyutlarının puanlarının 4 ile 20 puan arasında değişmekte olduğunu ve bu alt boyutlardan herhangi birisinden alınan yüksek puanın o alt boyuta ilişkin stratejinin daha çok kullanılmasına yönelik bir sonucu olarak açığa çıktığını belirtmişlerdir. Örnekleme grubunda yer alan basketbol hakemlerinin olumsuz durumlara karşın olumlu durumlara yöneldikleri, olumsuzluklar esnasında neler yapacaklarını iyi bildikleri, yaşanan sıkıntılı olaylarla ilgili hafifletici çözüm stratejileri arayışında oldukları görülmektedir. Ayrıca basketbol hakemlerinin yaşanmış olaylardan fazla olumsuz etkilendikleri belirlenmiştir.

Katılımcıların karar vermede öz saygı düzeylerinin çok yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Basketbol hakemlerinin erteleyici ve panik karar verme stilinden kaçındıkları, dikkatli, kaçınan karar verme stillerini daha fazla gösterdikleri anlaşılmaktadır (Tablo 4).

Cinsiyet değişkeninin bilişsel duygu düzenleme; kabul etme, pozitif gözden geçirme ve diğerlerini suçlamak alt boyutlarında belirleyici bir değişken olduğu anlaşılmaktadır. Kabul etme ve pozitif gözden geçirme alt boyutlarında erkekler yönünde diğerlerini suçlamak boyutunda ise kadınlar yönünde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Nitekim erkek hakemlerin tecrübe edindiği olumlu ve olumsuz duyguları kadınlardan daha fazla kabul ettiği, yaşanan olumsuz deneyimleri erkekleri daha yararlı hale getirdiği belirlenmiştir. Kadınların ise yaşanan olaylarda erkeklere göre daha fazla suçlama eğilimi gösterdikleri anlaşılmaktadır. Dolayısıyla kadınlar, erkeklere göre daha fazla yaşadıkları olumsuz olayla ilgili düşüncelerini yinelemektedir (Rıza, 2016), görüşü ile araştırma bulgusu örtüşmektedir. Diğer alt boyutlarda ise kadın ve erkeklerin benzer özellikler gösterdiği görülmektedir (Tablo 5). Literatür incelendiğinde; Yıldız (2018) kadın ve erkek beden eğitimi

öğretmenlerinin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının benzer özellik gösterdiğini ifade etmiştir. Garnefski ve ark. (2004) yapmış oldukları çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmışlar ve kadınların erkeklere oranla düşünceye odaklanma, yıkım ve olumlu yeniden odaklanma stratejilerini daha fazla kullandıkları belirtmişlerdir.

Kadın basketbol hakemlerinin daha fazla erteleyici karar verme stili eğilimi gösterdikleri, erteleyici karar verme stiline göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 6). Diğer alt boyutlarda ise kadın ve erkeklerin benzer karar verme stillerinin olduğu anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 6). Literatür incelendiğinde; Deryahanoğlu (2014) tarafından kick boks hakemleri üzerine yapılan çalışmada, erkek basketbolcuların dikkatli karar verme açısından kadınlardan daha fazla başarılı olduklarını ifade etmiştir. Taşdelen (2001), öğretmen adaylarına yapmış olduğu çalışmada karar verme ve karar vermede öz saygı alt boyutlarına ilişkin cinsiyet açısından herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını ifade etmiştir.

Katılımcıların yaşlarına göre bilişsel duygu düzenleme kendini suçlama alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < ,050$; Tablo 7). Bu farklılığının 22-32 yaş ile 33-43 yaş, 22-32 yaş ile 44-53 yaş arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Yaş arttıkça kendini suçlama düzeyinin azaldığı, başka bir ifadeyle, yaş arttıkça yaşanan olumsuzlukların daha az üzerinde durulduğu anlaşılmaktadır. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı sayılabilecek bir farklılığın açığa çıkmadığını belirlemiştir ($p > ,05$; Tablo 7).

Katılımcıların yaşlarının karar verme stilleri ve karar vermede öz saygı düzeyinde belirleyici bir değişken olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 8). Başka bir ifadeyle basketbol hakemlerinin yaşlarının karar verme stillerini etkilemediği, benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde; Açııcı (2019) tarafından ulusal ve uluslararası voleybol hakemleri üzerine yapılan çalışmada voleybol hakemlerinin yaş değişkeni bağlamına göre karar vermede öz saygıda ve karar verme stilleri arasında açığa çıkan farklılığın istatistiksel olarak anlamlılık göstermediğini tespit etmiştir. Kıratlı (2015)'nin tenis hakemlerinin karar verme stilleri üzerine yaptığı

çalışmada, tenis hakemlerinin yaş değişkenine göre karar vermede öz saygılarının 28-37 yaş aralığı ile 38-47 yaş aralığında farklılaştığı ifade edilmiştir. Yerebatan (2019) farklı klasmanlardaki basketbol hakemlerinin yaş değişkenine göre, karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri, kaçınan ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirtilmiştir.

Katılımcıların klasmanlarına göre bilişsel duygu düzenleme kendini suçlama ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,050$; Tablo 9). Bu farklılığının kendini suçlama boyutunda A klasman ile B klasman arasındaki, bakış açısına yerleştirme boyutunda ise B klasman ile C klasman arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. B klasman basketbol hakemlerinin yaşanan olaylarda kendini daha fazla suçladığı A klasman hakemlerin ise yaşan olumsuzluklarda daha iyimser bir tutum sergiledikleri anlaşılmaktadır. C klasman hakemlerin ise bakış açısına yerleştirme boyutunda yaşanan olayın diğer olaylarla kıyaslanarak öneminin azaltıldığı görülmektedir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$; Tablo 9). Bilişsel duygu düzenlemenin klasmanlara göre değerlendirildiği bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır.

Katılımcıların klasmanlarına göre karar verme stilleri dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,050$; Tablo 10). Bu farklılığının A klasman ile B klasman, A klasman ile C klasman arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. A klasman hakemlerin daha özenli karar verdikleri C klasman hakemlerinin ise aceleci karar verdiği anlaşılmaktadır. Yerebatan (2019) tarafından yapılan çalışmada klasman türüne göre öz saygı (kendine güven), dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili, erteleyici karar verme stili, panik karar verme stili ve genel karar verme alt boyut puanlarında anlamlı farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Deryahanoğlu (2014) kick boks hakemlerine yönelik yaptığı çalışmada hakemlerinin klasmanlarına göre aday hakemlerin milli hakemlere oranla karar vermede öz saygı düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir.

Basketbol hakemlerinin sahip olduğu eğitim düzeyinin bilişsel duygu düzenleme; bakış açısına yerleştirmek ve yıkım alt boyutunda belirleyici bir değişken olduğu saptanmıştır (Tablo 11). Üniversite mezunu hakemlerin olaylar arasındaki kıyaslama yaparak olumsuz durumların önemi azaltma eğilimi gösterdiği görülmektedir. Ayrıca yine üniversite mezunu basketbol hakemlerinin yaşanan olayı her şeyin sonuymuş gibi davrandığı ve bir yıkım yaşadığı da anlaşılmaktadır. Diğer alt boyutlarında ise farklı eğitim düzeylerine sahip bireylerin benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Eğitim değişkenine göre karar verme stilleri, karar vermede öz saygı alt boyutunda açığa çıkan farklılığın istatistiksel olarak anlamlı sayılabilecek bir düzeyde olduğu belirlenmiştir (Tablo 12). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılığın açığa çıkmadığı belirlenmiştir. Üniversite mezunu basketbol hakemlerinin karar vermede özsaygı eğilimini daha fazla gösterdikleri anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde, Açıcı (2019) tarafından ulusal ve uluslararası voleybol hakemleri üzerine yapılan çalışmada hakemlerinin eğitim düzeyi değişkenine göre karar vermede öz saygıda (kendine güven) anlamlı bir fark bulunduğu, karar vermede öz saygıda lisansüstü eğitim seviyesinde olanların, lise mezunu olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bir seviyeye sahip olduğu, eğitim seviyesinin yükselmesi paralelinde öz saygı seviyesinin de artış göstereceği ifade edilmiştir. Uzunoğlu (2008) futbol hakemlerine ilişkin gerçekleştirmiş olduğu çalışması ile lise seviyesinde eğitim düzeyine sahip olan hakemlerin, üniversite veya yüksek lisans mezunlarına göre daha yüksek bir seviyede kaçınan karar verme stiline başvurduklarını tespit etmiştir.

Katılımcıların tecrübelerine göre bilişsel duygu düzenleme pozitif tekrar odaklanma alt boyutunda farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$; Tablo 13). Bu durumun 1-5 yıl ile 11 yıl ve üzeri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Tecrübe arttıkça basketbol hakemlerinin yaşanan olumsuzluklara rağmen olumlu yönleri odaklanmayı daha iyi yaptıkları anlaşılmaktadır. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılığın açığa çıkmadığını belirlenmiştir (Tablo 13).

Katılımcıların tecrübelerine göre karar verme stilleri tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın açığa çıkmadığı, benzer özellik gösterdikleri belirlenmiştir ($p>0,05$; Tablo 14). Yerebatan (2019) tarafından hakemler üzerinde yapılan çalışmada, hakemlik yılına bağlı olarak öz saygı, dikkatli bir biçimde karar verme stili ve erteleyici karar verme stili alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı sayılabilecek bir farklılığın açığa çıkmadığı, hakemlik yılına bağlı kalınarak kaçınan karar verme stili alt boyut puanlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı sayılabilecek bir farklılığın görüldüğü belirlenmiştir. Göral (2014) da futbol antrenörlerine ilişkin gerçekleştirilmiş olduğu çalışmasında meslek yaşı en yüksek olan antrenör grubu ile en düşük olan antrenör grubu arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre tespit edilen farklılık meslek yaşı en yüksek olan antrenör grubu lehine anlamlılık arz etmektedir.

Sonuç olarak, kabul etme ve pozitif gözden geçirme alt boyutlarında erkekler yönünde diğerlerini suçlamak boyutunda ise kadınlar yönünde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Kadın basketbol hakemlerinin daha fazla erteleyici karar verme stili eğilimi gösterdikleri, erteleyici karar verme stiline göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Yaş arttıkça kendini suçlama düzeyinin azaldığı, başka bir ifadeyle, yaş arttıkça yaşanan olumsuzlukların daha az üzerinde durulduğu belirlenmiştir. Basketbol hakemlerinin yaşlarının karar verme stilleri üzerinde etkili olmadığı, benzerlik gösterdiği saptanmıştır. B klasman basketbol hakemlerinin yaşanan olaylarda kendini daha fazla suçladığı A klasman hakemlerin ise yaşan olumsuzluklarda daha iyimser bir tutum sergiledikleri anlaşılmaktadır. C klasman hakemlerin ise bakış açısına yerleştirme boyutunda yaşanan olayın diğer olaylarla kıyaslanarak öneminin azaltıldığı görülmektedir. Katılımcıların klasmanlarına göre karar verme stilleri dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Basketbol hakemlerinin sahip olduğu eğitim düzeyinin bilişsel duygu düzenleme; bakış açısına yerleştirmek ve yıkım alt boyutunda belirleyici bir değişken olduğu saptanmıştır. Eğitim değişkenine göre karar verme stilleri, karar vermede öz saygı alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tecrübe arttıkça basketbol hakemlerinin yaşanan olumsuzluklara rağmen olumlu yönlere odaklanmayı daha iyi yaptıkları anlaşılmaktadır. Diğer alt boyutlarında ise anlamlı

sayılabilecek bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların tecrübelerine göre karar verme stilleri bütün alt boyutları bağlamında anlamlı farklılık olmadığı, araştırma grubunun benzer bir özellik gösterdikleri belirlenmiştir.

Kadın basketbol hakemlerinin yaşadıkları olumlu ve olumsuz durumları kabul etme eğilimi göstermeleri nedeniyle bu duruma yönelik dışsal bir uyarıcı desteği almaları gerektiği düşünülmektedir. Yaşça büyük olan basketbol hakemlerinin kendini suçlama içinde olmaları nedeniyle 33 yaş ve üzeri basketbol hakemlerine kişisel gelişim eğitimlerinin verilmesi veya desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca hakem seminerleri eğitim programlarına duygu durumu, bilişsel duygu düzenleme ve karar verme stillerine yönelik içerikler eklenebilir. Gelecekte yapılacak olunan çalışmalarda, futbol, basketbol, voleybol, hentbol hakemlerinin bilişsel duygu durumları incelenerek literatüre katkı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Açııcı, S. (2019). Ulusal ve uluslararası voleybol hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Aldao, A. and Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A trans diagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.
- Aldao, A., Gee, D. G., Reyes, A. and Seager, I. (2016). Emotion regulation as a trans diagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. *Development and Psychopathology*, 28(4), 927-946.
- Ataman, E. (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baron, J. (1994). Nonconsequentialist decisions. *Behavioral and Brain Sciences*, 17(1), 1-10.
- Baron, J. (2008). Thinking and deciding. *Cambridge University Press*. Newyork.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., and Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of personality*, 57(3), 547-579.
- Beyth-Marom, R., Fischhoff, B., Jacobs, M., and Furby, L. (1989). Teaching decision making to adolescents: A critical review (Carnegie Council on adolescent development, working paper) Washington DC: *Carnegie Corporation of America*. DC: *Carnegie Corporation of America*. Washington.
- Brynes, P., J. (1998). The nature and development of decision making: a self-regulation model. *Psychology*. London-Newyork
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri. (18. Baskı): *Pegem Akademi*. Ankara.
- Çakmak, A. F. ve Çevik, E. İ. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire: development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management*, 4(10), 2097-2102.

- Calkins, S., ve Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3- 26). NY: Guilford Press. New York.
- Cole, P. M., Martin, S.E. and Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Connolly, T. and Zeelenberg, M. (2002). Regret in decision making. *Current directions in psychological science*, 11(6), 212-216.
- DeLorenzo, D.R. (2000). The relationship of cooperative education exposure to career decision making self-efficacy and career locus of control. *Journal of Cooperative Education*, 35(1), 15-24.
- Demirtaş N., B. (2018). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin bilişsel karar verme becerilerinin geliştirilmesine yönelik bir model uygulaması. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz M.E. (2004). Ergenlik çağı sosyal ilişkileri. eğitime yeni bakışlar 1. (Editör: A. Murat Sünbül). (1.Baskı). *Mikro Yayıncılık*, 291-300, Ankara.
- Deniz, M. (2011). An investigation of decision making styles and the five-factor personality traits with respect to attachment styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 105-113.
- Deryahanoğlu G. (2014). Kick boks hakemlerinin karar verme ve atılganlık düzeylerinin algılanan mesleki yeterlilik üzerine etkisinin incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., and Streat, M. (2000). Action-state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85, 250-263.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., Bernzweig, J. and Pinuelas, A. (1994). The relations of emotionality and regulation to children's anger-related reactions. *Child development*, 65(1), 109-128.
- Fitzgerald, P., S., (2002). Decision making, Oxford: *Capstone*. Newyork.
- Garnefski, N., Kraaij, V. and Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. The Netherlands: DATEC, Leiderdorp.

Erişim Adresi: <https://www.universiteitleiden.nl/en/research/research-projects/social-andbehavioural-sciences/cognitive-emotion-regulation-questionnaire-cerq>

- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwoght, M.M., Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children. *European Child & Adolescent Psychiatry* 16(1), 1-9. doi: 10.1007/s00787-006-0562-3
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and individual differences*, 36(2), 267-276.
- Göral K. (2014). Futbol antrenörlerinin yeterlilikleri, karar verme stratejileri ve takım performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J.J. and Thompson, R.A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (1-49). Guilford Press. Newyork.
- Gruhn, M.A., Compas, B. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect* 103:104446. doi: 10.1016/j.chiabu.2020.104446
- Güçray, S. S. (1998). Bazı kişisel değişkenler, algılanan sosyal destek ve atılganlığın karar verme stilleri ile ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 7-16.
- Güçray, S., S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının, öz-saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8), 106-121.
- Hastie, R., and Dawes, R. M. (2001). Rational choice in an uncertain world: The psychology of judgment and decision making. *Sage Publications*.
- Hill, N.E. and Craft, S.A. (2003). Parent-school involvement and school performance: mediated pathways among socioeconomically comparable African American and Euro-American Families. *Journal of Educational Psychology*, 95, 74-83.
- Izard, C.E., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B. & Youngstrom, E. (2001). Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychological Science*, 12, 18 - 23.

- Janis, I. L., and Mann, L. (1977). Decision making: a psychological analysis of conflict, choice, and commitment. *Free press*.
- John, O. P., Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004. 00298.x
- Joormann, J. and Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35–49.
- Josephs, R. A., Larrick, R. P., Steele, C. M., and Nisbett, R. E. (1992). Protecting the self from the negative consequences of risky decisions. *Journal of personality and social psychology*, 62(1), 26.
- Karakaş, F. (2020). Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Bolu.
- Karakaya, G. (1998). Yönetici eğitiminde karar verme becerilerinin geliştirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler, *Nobel Akademik Yayıncılık*, 31. Basım, Ankara.
- Kılcan, B. ve Seyhan, O. (2019). Sosyal bilgilerde beceri eğitimi, B. Kılcan, B. Akbaba & B. Aksoy (Eds.). Karar verme, (s.336-366). *Pegem*. Ankara.
- Kıratlı E. (2015). Tenis hakemlerinin karar verme stilleri ve empatik eğitim düzeylerinin karşılaştırılması olarak değerlendirilmesi Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Kuzgun, Y. (1992). Karar stratejileri ölçeği: Geliştirilmesi ve standardizasyonu. VII. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*.
- Kuzgun, Y. (2000). Meslek danışmanlığı, uygulamalar kuramlar. *Nobel Yayın Dağıtım*. Ankara.
- Larrick, R. P. (1993). Motivational factors in decision theories: The role of selfprotection. *Psychological Bulletin*, 113(3), 440.
- Mann L, Radford M, Burnett P, et al. (1993). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal Of Psychology*, 33, 325-335, 1993.

- Mann, L., Burnett, P., Radford, M. and Ford, S. (1997). The Melbourne decision making questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*, 10(1), 1-19.
- Martin, R. C. and Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249- 1260.
- Marzano, J. R., Brandt, S. R., Hughes, S. C., Jones, F. B., Presseisen, Z. B., Rankin, C., S. and Suhor, C. (1991). Dimensions of thinking: a framework for curriculum and instruction. A. Costa (Ed.), *Developing minds: A resource for teaching thinking. Association for Supervision and Curriculum Development Alexandria. Virginia.*
- Mauss, I. B., Cook, C. L. and Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698–711.
- Mauss, I.B., Bunge, S.A., Gross, J.J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167, doi: 10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x
- Mettas, A. (2011). The development of decision making skills. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 7(1), 63-73.
- Mettas, A. and Norman, E., (2011). A grounded theory approach to the development of a framework for researching children's decision-making skills within design and technology education. *Design and Technology Education: An International Journal*. 16 (2).
- Mincemoyer, C., C. and Perkins, D., F. (2003). Assessing decision-making skills of youth. *The Forum Journal.org*. 8(1).
- Mitchell, L. K. and Krumboltz, J. D. (1984). Research on human decision making: Implications for career decision making and counseling. *Handbook of Counseling Psychology*, 238-280.
- Mongin, P. (1997). Expected utility theory. *Handbook of Economic Methodology*, 342-350.
- Nutt, P., C., (2008). Investigating the success of decision making processes. *Journal of Management Studies*. 45(2), 425-455.
- Ochoa Becker, A., S., (2007). Democratic education for social studies an issues-centered decision making curriculum. *Information Age*. Newyork.

- Ochsner, K. N. and Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 31, 123 – 143. İstanbul.
- Parnell, G., S., Bresnick, T., A., Tani, S., N. and Jhonson, E., (2013). Handbook decision analysis. New Jersey: Wiley.
- Plous, S. (1993). The psychology of judgment and decision making. *Mcgraw-Hill Book Company*.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1, 60–85.
- Rıza S.Ö. (2016). Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Sapmaz, S. (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisi. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Steers, R.M., and Porter, L.W. (1975). Motivation and Work Behavior. *McGraw-Hill*. New York.
- Taşdelen, A. (2001). Öğretmen adaylarının bazı psiko sosyal değişkenlere göre karar verme stilleri. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10, 40-52. Denizli.
- Thompson, R. A. (2006). The development of the person: social understanding, relationships, conscience, self. *In Handbook of child psychology* (s.24-99). New Jersey: Willay.
- Tosun, K. (1992). İşletme yönetimi: genel esaslar (6. Baskı) Ankara: *Savaş Kitap ve Yayınevi*. Ankara.
- Uzunoğlu U. Ö. (2008). Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlerine göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yalın, F. A. (2021). Sosyal bilgilerde karar verme becerisi: yedinci sınıf öğrencilerinin karar verme becerilerinin incelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Yerebatan, Z. (2019). Basketbol klasman hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Yıldız, L. (2018). Beden eğitimi öğretmen adaylarında stres tolerans düzeyi, bilişsel duygu düzenleme ve mizaç tipleri arasındaki ilişki. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. İzmir.

Zengin, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zlomke K.R. and Hahn K.S. (2010). Cognitive Emotion Regulation Strategies: Gender Differences and Associations to Worry. *Personality and Individual Differences*, 48, 408- 413.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı: Zahraa Hayder ALI ALI

Uyruğu: Irak

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı / Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı /	2023
Lisans	Faculty of physical education and sports science / University Of Kufa	2019

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
-----	-----	-------

Yabancı Dil:

Arapça: ana dili

Türkçe: Orta seviye

İngilizce: orta seviye