

PAPER DETAILS

TITLE: Duygu düzenleme stratejilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi

AUTHORS: Tarik Totan,Fikriye Nur Danaci,Ilkay Bedir

PAGES: 86-93

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3150911>



International Journal of Karamanoglu Mehmetbey Educational Research

IJ

ULUSLARARASI

KARAMANOĞLU MEHMETBEY EĞİTİM ARA

Araştırma Makalesi

Duygu Düzenleme Stratejilerinin Karar Verme Stilleri Etkilerinin İncelenmesi

Investigation of The Effects of Emotion Regulation Decision-Making Styles

Tarık Totan*¹

Fikriye Nur Danacı²

İlkay Bedir³

Karamanoğlu Mehmetbey
Uluslararası Eğitim
Araştırmaları Dergisi

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

* Sorumlu Yazar

Makale Bilgileri

Geliş : 18.05.2023
Kabul : 10.10.2023

DOI: 10.47770/ukmead.1298997

Özet

Duygu düzenleme, bireylerin riskli davranışlarda bulunmalarını, kariyer seçimlerini etkilemesi nedeniyle önceki araştırmalarda incelenmiştir. Bu çalışmada ise bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama), karar verme stilleri (akılcı ve duygusal) etkileri incelenmiştir. Araştırmaya 334 beliren yetişkin ve yetişkin birey katılmıştır. Duygu Düzenleme Anketi, Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeğiyle araştırma bulgularında korelasyon analizleri bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olduğunu göstermiştir. Baskılama ise her iki karar verme stiliyle düşük düzeyde ilişkilendirilmiştir. Baskılama analizi sonuçları bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama stiliyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Duygu düzenleme stratejilerinin farklı karar verme stilleriyle ilişkisi araştırılmıştır. Sonuç olarak akılcı karar vermeyi geliştirmek amacıyla bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama danışma sürecinde ya da psikoeğitim programlarında kullanılabilir.

Anahtar kelimeler:

Akılcı karar verme, baskılama, bilişsel yeniden değerlendirme, karar verme

Abstract

Emotion regulation have been studied in previous studies because they affect individuals' risky behaviors, choices, and interpersonal relationships. In this study, the effect of emotion regulation strategies (cognitive reappraisal and suppression) on decision-making styles (rational and emotional) was investigated. 334 participants completed the Emotion Regulation Strategies Scale, the Rational and Emotional Decision-Making Styles Scale, and the Demographic Information Form. Correlation analyses showed that cognitive reappraisal and suppression were negatively correlated with rational decision-making style. Cognitive reappraisal was positively correlated with emotional decision-making style. The results of the regression analysis showed that cognitive reappraisal and suppression were significant predictors of rational and emotional decision-making styles. The results of the study suggest that cognitive reappraisal and suppression can be used in the counseling process or in psychoeducation programs to improve rational decision-making.

GİRİŞ

Duygular, insanların yaşadıklarını anlamlandırmalarında ve ifade etmelerinde önemli bir yere sahiptir. Sağlıkla ilgili bir testin sonucunu bekleme, araba kullanmaya başlama ya da doğal afet olasılıklarını düşünme gibi gündelik yaşamdaki pek çok uyarıcı duygularımızı tetikler. Gross ve Barrett'a (2011) göre duygular deneyimleri, ifadelerle; kalp atışı, solunum gibi fizyolojik tepkileri içeren psikolojik bir durumla ilişkilidir. Duygular üzerindeki etkisi yadsınamaz derece büyük ve karşı konulamazdır (Koole, 2009). Duygu düzenleme stratejileri olaylarla baş etmede ve öznel iyi oluşta başat bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Özbayrak, 2012). Bu sebeple duygu düzenleme becerisi, bireylerin yaşamdaki zorluklarla baş etmelerinde önemli bir koruyucudur.

Duyguların, hayatımızdaki etki gücüne dayanarak danışanların duygularını nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmektedir (Prikkhidko ve Swanks, 2018; Prikkhidko ve diğ., 2020). Bunlarından en önemlisi duygu düzenleme yaklaşımı gösterilebilir. Gross'a (2001) göre duygu düzenleme stratejileri, öncül ve reaktif olarak ikiye ayrılır. Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri, tepkiler ortaya çıkmadan önce duyguları kontrol etmeye odaklı stratejiler duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra kullanılır (Gross, 2001). Gross (1999) yeniden değerlendirme ve baskılama olarak ikiye ayırmıştır. Bunlardan ilki olan bilişsel yeniden değerlendirme duygusuna yüklediği anlamı değiştirerek duygusunun etkisini değiştirirken, baskılamada ise kişinin duygusunu bastırır (McRae ve Gross, 2020). Baskılama, duygu düzenleme stratejisinde; yaşanmakta olan duyguyu ifade etmeyi baskılamaya çalışmakla birlikte kişinin fizyolojik tepkileri de artar (Gross, 2001). Bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl ifade ettiklerini süreçleri belirtmektedir (Gross, 1998). Duygu düzenleme, kişinin amaçlarına ulaşabilmesi için duygularını geçici özelliklerini gözlemlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu olan dışsal ve içsel süreçlerdir (Gross, 1994). Bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama temel iki duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilir.

Duygu düzenleme, hangi duygunun, ne zaman ve nasıl deneyimlendiğini açıklayan farklı stratejilerdir (Grecucci, ve Sanfey, 2014). Gross (2001), duygu düzenleme becerisinin sosyal sonuçları olduğunu belirtmektedir. Duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireylerde sosyal etkileşimlerde başarılı olmuştur (Gross, 2001). Duygu düzenlemenin bilişsel, duygusal ve sosyal pek çok sonuçları olduğunu Gross (2001) belirtmektedir. Duygu düzenleme stratejilerinin farklı sonuçlar doğurması beklenir (Gross, 2001). Yapılan çalışmalar duygu düzenleme stratejilerinin işlevselliği, farklı yoğunluktaki duygusal durumlara göre farklılık gösterdiğini (Gross ve Levenson, 2000; Gross ve Levenson, 2002; Gross ve Levenson, 2003; Gross ve Levenson, 2004; Gross ve Levenson, 2005; Gross ve Levenson, 2006; Gross ve Levenson, 2007; Gross ve Levenson, 2008; Gross ve Levenson, 2009; Gross ve Levenson, 2010; Gross ve Levenson, 2011; Gross ve Levenson, 2012; Gross ve Levenson, 2013; Gross ve Levenson, 2014). Duygu düzenlemede uygun stratejilerin kullanılması sağlıklı olmalıdır.

Günlük yaşamımızda kazanç, kayıp ve risklerin değerlendirilmesinin gerektiği duygu yüklü süreçlerdir (Grecucci ve Sanfey, 2014). Gündelik yaşamda bireyler amaçlarına ulaşmak için çoğunlukla duygularını kontrol eder (Gross, 2001). Duyguların karar verme üzerindeki etkisini inceleyen çok az araştırma olmakla birlikte karar verme üzerindeki ilişkilerini incelenmek araştırma için potansiyel önem taşımaktadır (van't Wouda, 2000). Duygular, olası seçeneklerin değerlendirilmesi, bir seçimin değerlendirilmesi ve karar verilen seçimin kabul edilmesi gibi sebeplerle kararlarımızı etkileyebilir (Grecucci ve Sanfey, 2014). Klasik karar verme süreci duyguların düzenleme tercihlerinin duygusal, bilişsel ve motivasyonel faktörlerden etkilendiği görüşündedir (Gross, 2001). Karar verme stili; bireylerin özgün algılama ve karar verme görevlerine yanıt verme tarzını veya karar verme sürecini ifade eder (Harren, 1979). Scott ve Bruce (1995) karar verme stilini; bireylerin karar verme durumun sergiledikleri tepki modeli olarak tanımlamaktadır. Karar verme stili, kişilik özelliği değildir. Belirli bir karar verme süreci gösterme alışkanlığına dayalı bir eğilim olduğu belirtilmektedir. Driver, Brousseau ve Hunsaker'a (1995) göre karar verme stili öğrenilmiş karar verme alışkanlıklarını belirtmektedir. Çeşitli karar verme stilli yaklaşımları bulunur (Gross, 2001). Karar verme sürecinde bilginin toplanması ve bilgiyi işleme biçimine odaklanmıştır (Nas, 2010). Karar verme stili rasyonel, sezgisel ve bağımlı olmak üzere üç stil tanımlamıştır. Başka bir çalışmada Scott ve Bruce (1995) karar verme stili bağımlı, kaçınan ve anlık karar verme stilleri olmak üzere beş karar verme stili belirlemiştir. L.

dayandırır. Bütünleştirici Duygu Düzenleme Terapisi (BDDT), kaygı bozukluğu olan bireylere yönlendirilmiştir (Macklem, 2004; 2006). Ancak bu terapinin, kaygı bozukluğu belirtilerinin (ayrılma kaygısı ve sosyal fobi) azaltılmasından dolayı okullarda da kullanılabilecek nitelikte olduğu değerlendirilmekte bunun yanı sıra uyarlanması tam olarak tamamlanmadığı vurgulanmaktadır (Macklem, 2008). BDDT'nin amacı da bireylerin iyi tanımlarına ve ayırt etmelerine, duygularını kabul etme gerektiğine, duygularını yönetme becerilerini geliştirmeye, düzenlemede baskılama stratejisini kullanmadan kaçınmayı öğrenmeye ve karar vermede özgüvenini geliştirmeye odaklanmaktadır (Mennin, 2006). BDDT, psikolojik belirtilerin nedenini duygu düzenleme ile dayandırır (Vatan, 2016). Bu dayanak duygu düzenleme de yaşanan sorunların ya da eksikliğin kaynağını belirleyerek de ilişkili olabileceğini gösterebilir. Bu gerekçeyle araştırmada bilişsel yeniden değerlendirme ve duygu düzenleme türünün akılcı karar verme ve sezgisel karar verme stillerini ne yönde ve ne düzeyde etkilediği amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın katılımcıları

Araştırma katılımcılarını Ege bölgesinde bulunan bir üniversiteye devam eden ve araştırmaya gönüllü öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların %24'ü erkek ($n = 80$), %76'sı kadın ($n = 254$) toplamda 334 katılımcıdır. Katılımcıların %14,1'i birinci sınıf ($n = 47$), %26,9'u ikinci sınıf ($n = 90$), %40,4'ü üçüncü sınıf ($n = 134$) ve %18,6'sı dördüncü sınıf ($n = 62$) öğrencisidir. Yaş ortalamaları 21 yaş 5 aydır. Katılımcıların %47'si üniversite yaşamını (157), %38'si şehirde ($n = 127$), %7,2'si kasabada ($n = 24$) ve %7,8'si köyde ($n = 26$) yaşadığını belirtmiştir.

Veri toplama araçları

Duygu Düzenleme Anketi

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ölçme aracı Totan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanarak maddeden, bilişsel yeniden değerlendirme (6 madde) ve baskılama (4 madde) olmak üzere iki alt ölçekle değerlendirilmiştir. Bu alt ölçekler duygu düzenlemenin iki stratejisi olarak değerlendirilmektedir. Özgün ölçeğin geliştirilme çalışmasında iç tutarlılık katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme için ,73, baskılama ölçeği için ,79, test- tekrar test güvenirliğinin ise her iki alt ölçek için ,69 olarak bulunmuştur (Totan, 2003). Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında Totan (2015) iç tutarlılık katsayılarının bilişsel yeniden değerlendirme için ,78, baskılama alt ölçeği için ,71 olduğuna test-tekrar test geçerliğinde ,65 üzerinde ilişki katsayısı bulunmuş, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek modelinin yeterli düzeyde uyum iyiliği göstergelerine sahip olduğu görülmüştür ($\chi^2 = 107,02$, s.d. = 34, $\chi^2/s.d. = 3,15$, CFI = ,92, RMSEA = ,06, RMSEA %90 G.A. = ,06 - ,10). Ölçeğin bilişsel yeniden değerlendirme için ,81, baskılama içinse ,78 olarak hesaplanmıştır.

Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği

Hamilton, Shih ve Mohammed (2016) tarafından geliştirilen Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek akılcı ve sezgisel olmak üzere iki alt boyutlu yapıdadır. Hamilton ve arkadaşları ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek için beş bağımsız örneklem kullanmıştır. Test-tekrar test güvenirliği için $p < ,01$ hem de sezgisel ($r = ,79$, $p < ,01$) boyutlar için yüksektir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu iki boyutlu yapıya uygundur. Ölçek İme, Kalı Soyer ve Keskinoglu (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulandığını raporlanmıştır (TLI = ,97, SRMR = ,06, RMSEA = ,06). Cronbach alfa katsayısı toplam ölçek için ,80, akılcı karar verme stili içinse ,85 olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin tamamı için test-tekrar test korelasyon değeri ,88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alfa değerleri akılcı karar verme stili boyutu için ,88 olarak sezgisel karar verme stili boyutu için ,88 olarak hesaplanmıştır.

Duyvan di

Değişkenler	Alt değişkenler		s.c
-------------	-----------------	---	-----

Not: * $p \leq .001$, c = cerniklik, b = basıklık

Duyvan di

Yordayıcı	Standartlaştırılm
-----------	-------------------

Not: * $p \leq 05$ ** $p \leq 001$ $n = 334$ sh = Standart hata GA = Güven aralığı AS = alt sınır ÜS = üst sınır

$F_{2-331} = 23.6, p \leq .001$). Bilissel veniden değerlendirme ve baskılama stratejileri akılcı karar verm

Duygu düzenleme stratejilerinin sezgisel karar verme stili üzerine yordayıcı etkisi

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

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

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olarak duygu düzenleme stratejilerine verilen stillerine olan etkisi incelenmiştir. Bu amaçla değişkenler arasında ikili ilişkilerle duygu düzenleme stillerine olan etkisinin yönü ve düzeyi hesaplanmıştır. Duyguların karar vermeyi etkilediği uyuşturucu bağımlılığını temelinin anlaşılmasına yardımcı olması (Macklem, 2008), kariyer terimlerinin anlaşılmasına yardımcı olması (Extremera ve Solabarrieta, 2019; Panari, Tonelli, ve Mazzetti, 2020) ve iyi oluşu etkilemesi (Gross ve Lyubomirsky, 2004) psikolojik danışmanlığında odağında olması gereken önemli beceridir. Psikolojik danışma ve rehberlik görevlerini bilmesi ve bu görevler için sorumluluklar almasını sağlama konusunda de du düzenleme stratejilerinin erken yaşta gelişmesi ve öğrencilerin karar süreçlerini olumlu ya se sebeplerden dolayı psikolojik danışmanların duygu düzenleme stratejilerinin nasıl işlediğini bil Swank, 2018; Prikhidko, Su, Houseknecht ve Swank, 2020). Bu nedenle duygu düzenleme stratej olan etkisinin incelemek okul psikolojik danışmanlığı için önemlidir.

oyununda daha fazla finansal risk aldıklarını ve daha fazla para kaybettiklerini ancak öfkeye katılımcıların ise daha az para kaybettikleri ve daha tutarlı davrandıklarını belirlemiştir. Bilişsel stratejisinin karar vermeyi etkileyerek riskli davranış gösterme eğilimi azalttığına yönelik sonuçlarda alan yazında yer almaktadır. Örneğin Heilman ve çalışma arkadaşları (2010) deneyi yeniden değerlendirme ve baskılama stratejilerini kullanmaların durumunda istenmeyen duygularla birlikte riskli davranışlardan kaçınmanın azaldığını belirlemiştir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu duygu düzenlemenin baskılama stratejisinin sezgisel karar verme stiliyle ilişkisi ancak bilişsel yeniden düzenlenmenin sezgisel karar verme stili için önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Halperin ve çalışma arkadaşları (2013), rastgele belirlenen bir grup İsrail vatandaşına Farklılaştırıcı Tanıtımına yönelik bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi eğitimi verdiğinde eğitim alan katılımcıların uzlaştırmacı politikalara daha çok destek verdiklerini yönündeki bulgusuyla tutarlıdır. Bu sonuç bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi tarafından açıklanırken baskılama stratejisi tarafından açıklanamamaktadır. Diğer bir çalışmada (Wilms, Lanwehr ve Kastenmüller, 2020) mevcut hipotezlerin değiştirilmesine dayanan prohedonik hedeflerin duygu düzenlemeyle olan ilişkisi incelenmiş ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin prohedonik hedeflerin tanımlandığı değişken olan daha iyi hissetmeyle olumlu ilişkisi bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin ise daha iyi hissetme değişkeni tarafından açıklanmadığı rapor edilmiştir. İlgili araştırmanın sonucunda ulaşılan baskılama stratejisinin sezgisel karar verme stili üzerindeki etkisi araştırılmamıştır.

ÖNERİLER

Akılıcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) insanların irrasyonel düşünmeye ve yaşamlarının farklı alanlarında olumsuz etkilenebileceğine yönelik biyolojik eğilimleri olduğu, bu eğilimin olumsuz çocukluk yaşantılarıyla arttığı ve yetişkinlik ve eğilimin sunucu olarak değerlendirir (Ellis ve Ellis, 2022; Seligman ve Reichenberg, 2022). Bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin karar verme stillerine etkisi incelenmiştir. Ancak gelecekte karar verme stili ile karar vermenin rasyonel, sezgisel karar vermenin ise irrasyonel düşünce olarak duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin yapıcı/olumlu duyguları, baskılama stratejisinin ise yıkıcı/olumsuz duygularla ilişkisi bağlamında araştırmaların çocuk ve ergen odağında psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında yürütülmesi önerilebilir. Sonuç olarak araştırmanın görgül bulguları doğrultusunda ileri ki araştırmaların duygu düzenlemenin etkisi incelenebilir. Duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi psikoeğitim programlarının bağımlılık ve riskli davranışlardan kaçınmaya yönelik karar verme stili belirleme amacıyla çalışmalar yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Aksu, G., Reyhanlıoğlu, Ç. ve Eser, M.T. (2022). *Jamovi ile veri analizi* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychological disorders: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.
- Dane, E. ve Pratt, M. G. (2007). Exploring intuition and its role in managerial decision making. *Academy of Management Review, 32*(1), 33-54.
- Dean Jr, J.W. ve Sharfman, M.P. (1993). Procedural rationality in the strategic decision-making process. *Strategic Management Studies, 30*(4), 587-610.
- Driver, M.J., Brousseau, K.E. ve Hunsaker, P.L. (1990). *The dynamic decision maker*. New York, NY: Praeger.
- Ellis, A. ve Ellis, D.J. (2022). *Akılıcı duygusal davranışçı terapi* (D. Aksoy, Çev.) OkuyanUs. (Orijinal es

- Halperin, E., Porat, R., Tamir, M., & Gross, J. J. (2013). Can emotion regulation change political attitudes? From the laboratory to the field. *Psychological Science*, 24(1), 106-111.
- Hamilton, K., Shih, S.I. ve Mohammed, S. (2016). The development and validation of the Rationality Scale. *Journal of Personality Assessment*, 98(5), 523-535.
- Harren, V.A. (1979). A model of career decision making for college students. *Journal of Vocational Behavior*, 15(2), 310-324.
- Heilman, R. M., Criúan, L.G., Houser, D., Miclea, M. ve Miu, A.C. (2010). Emotion regulation and decision making under uncertainty. *Emotion*, 10(2), 257-265.
- İme, Y., Kalı Soyer, M. ve Keskinöglü, Ş.M. (2020). Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeğinin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Eğitim ve Toplum Özel Sayısı), 5995-6013. Doi: 10.1501/Ata_0000000000000000
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition*, 112(1), 1-40. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.
- Lerner, J.S., Li, Y., Valdesolo, P. ve Kassam, K.S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66, 1-29. <https://doi.org/10.1021/115043>.
- Macklem, G.L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. Springer Science+Business Media, LLC.
- Martin, L.N. ve Delgado, M. R. (2011). The influence of emotion regulation on decision-making under uncertainty. *Neuroscience*, 23(9), 2569-2581. <https://doi.org/10.1162/jocn.2011.21618>
- McRae, K. ve Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9.
- Mennin, D.S. (2004). An emotion regulation treatment for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(1), 17-29.
- Mennin, D.S. (2006). Emotion regulation therapy: An integrative approach to treatment-resistant depression. *Contemporary Psychotherapy*, 36, 95-105.
- Nas, S. (2010). Karar verme stillerine bilimsel yaklaşımlar. *Dokuz Eylül Üniversitesi Denizcilik Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algıları, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Panari, C., Tonelli, M. ve Mazzetti, G. (2020). Emotion regulation and employability: the mediating role of self-efficacy in the protean career among unemployed people. *Sustainability*, 12(9347), 1-13. <https://doi.org/10.3390/su1219347>
- Prikhidko, A. ve Swank, J.M. (2018). Emotion regulation for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 96(1), 1-10.
- Prikhidko, A., Su, Y.W., Houseknecht, A. ve Swank, J.M. (2020). Emotion regulation for counselors: A review of theory. *Counselor Education and Supervision*, 59(2), 96-111.
- R Core Team (2021). *R: A Language and environment for statistical computing* (Versiyon 4.0.5). R Foundation for Statistical Computing. <https://cran.r-project.org> sitesinden alınmıştır.
- Schwarz, N. (2000). Emotion, cognition, and decision making. *Cognition and Emotion*, 14(4), 433-449.
- Scott, S.G. ve Bruce, R.A. (1995). Decision-Making Style: The Development and assessment of a new scale. *Psychological Measurement*, 55(5), 818-831.
- Shappes, G. (2014). Emotion regulation choice: Theory and findings. J. Gross (Der.), *Handbook of emotion regulation* (2008), 139. New York, NY: The Guilford Press.

- Totan, T. (2015). Duygu Düzenlenme Anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Biliş Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Urquijo, I., Extremera, N. ve Solabarrieta, J. (2019). Connecting emotion regulation to career outcome: Does self-efficacy mediate this link? *Psychology Research and Behavior Management*, 12(1), 1-10. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S220677>
- van't Wout, M., Chang, L. J., & Sanfey, A. G. (2010). The influence of emotion regulation on social decision making. *Emotion*, 10(6), 815-821. <https://doi.org/10.1037/a0020069>
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(1), 1-10.
- Wilms, R., Lanwehr, R. ve Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 11(877), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877>