T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK TEK OTURUMLUK KARAR VERME BECERİLERİ MÜDAHALESİNİN ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI

Nagihan ŞEN

DANIŞMAN
Doç. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Eğitimde Psikolojik Hizmetler, Tezli Yüksek Lisans Programı

Haziran, 2024

TEZ KABUL VE ONAYI

Nagihan ŞEN tarafından, **Doç. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU** danışmanlığında hazırlanan **"ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK TEK OTURUMLUK KARAR VERME BECERİLERİ MÜDAHALESİNİN ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI "** başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından **12/06/2024** tarihinde yapılan sınav sonucunda **oy birliği** ile başarılı bulunarak **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

		İmza	**Sonuç**
DANIŞMAN	Doç. Dr.Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret
ÜYE	Doç. Dr. Çare SERTELİN MERCAN İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret
ÜYE	Doç. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve bilimsel etik kuralları içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını ve her türlü hukuki sorumluluğu aldığımı kabul ederim.

Nagihan ŞEN

(İmza)

40 yaşıma ithaf ediyorum…

BÜTÇE DESTEKLERİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK TEK OTURUMLUK KARAR VERME BECERİLERİ MÜDAHALESİNİN ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI

Bu tez çalışması için herhangi bir kurumdan bütçe desteği alınmamıştır.

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim süresince bilime ve etik değerlere bağlılığı ile kendime örnek aldığım, engin bilgi ve tecrübeleri ile bana yol gösteren, her zaman bana olan desteğine minnettar kaldığım ve öğrencisi olmaktan onur duyduğum değerli danışmanım Doç. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürisi üyelerim, değerli hocalarım; Doç. Dr. Çare SERTELİN MERCAN ve Doç.Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ'ye katkılarından dolayı teşekkür ederim. Yüksek Lisans ders dönemim boyunca tanımaktan ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum hocalarım Prof. Dr. Ayşe Esra ASLAN ve Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN'a teşekkür ederim.

Tezimi yazma ve uygulama aşamasında desteğini ve yardımını esirgemeyen kıymetli arkadaşım Uz. Psk. Dan. Emel BULUT'a ve koordinatörüm Doç. Dr. Begüm SATICI'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Bu uzun ve zorlu yolculukta bana olan desteğini ve inancını her zaman hissettiğim anneme, ablama ve kardeşime sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak, yaşamıma anlam katan değerli eşime ve üç yavruma sabır, anlayış, inanç ve destekleri için minnettarım.

Haziran 2024 Nagihan ŞEN

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ KABUL VE ONAYI ..... **ii**
BEYAN ..... **iii**
BÜTÇE DESTEKLERİ ..... **v**
TEŞEKKÜR ..... **vi**
İÇİNDEKİLER ..... **vii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **ix**
TABLO LİSTESİ ..... **x**
SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ ..... **xi**
ÖZET ..... **xii**
ABSTRACT ..... **xiii**
1. GİRİŞ **1**
1.1 PROBLEM DURUMU 1
1.2. AMAÇ / PROBLEMLER ve ALT PROBLEMLER 6
1.3. SINIRLILIKLAR 7
1.4. TANIMLAR 7
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE **9**
2.1. RASYONEL VE BETİMSEL KARAR KURAMLARI 9
2.2. ÇATIŞMA KURAMI 11
2.3. KARAR VERME STİLLERİ 15
2.4. KARAR VERME SÜRECİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER 17
2.5. KARAR VERME VE YAŞ 20
2.6. KARAR VERME VE KARARSIZLIK 22
2.7. KARAR VERME VE ÖZ YETERLİK 23
2.8. KARAR VERME BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK PROGRAMLAR 25
3. YÖNTEM **33**
3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ 33
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM / KATILIMCILAR ÇALIŞMA GRUBU 34
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 36

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 36
3.3.2. Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (MKVÖ I-II) 37
3.3.3. Kişisel Karar Ölçeği 37
3.3.4. Genel Öz Yeterlik Ölçeği 39
3.3.5. Oturum Değerlendirme Formu 40
3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ 40
3.4.1. Karar Verme Becerisi Eğitimi Programının Geliştirilmesi 40
3.4.2. İşlem 44
3.4.3. Verilerin Analizi 47
4. BULGULAR 48
4.1. Hipotez 1'e Yönelik Bulgular 50
4.2. Hipotez 2'ye Yönelik Bulgular 50
4.3. Hipotez 3'e Yönelik Bulgular 59
4.4. Oturum Değerlendirme Formlarına Yönelik Bulgular 59
5. TARTIŞMA 62
5.1. Hipotez 1'e Yönelik Tartışma 62
5.2. Hipotez 2'ye Yönelik Tartışma 62
5.3. Hipotez 3'e Yönelik Tartışma 65
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 66
6.1. Sonuç 66
6.2. Öneriler 66
6.2.1. Uygulamacılara yönelik öneriler 66
6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 67
KAYNAKLAR 68
EKLER 78
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI 95
ETİK KURUL İZİN YAZISI 96
KURUM İZNİ YAZILARI 97
ÖZGEÇMİŞ 98

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 2.1: Çatışma Kuramına Göre Karar Verme Stilleri …….……...14

Şekil 3.1: Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin akış şeması …….46

Şekil 4.1: Grupların ölçüm zamanına göre karar vermede öz saygı düzeyi değişimleri.....54

Şekil 4.2: Grupların ölçüm zamanına göre dikkatli karar verme düzeyi değişimleri.....54

Şekil 4.3: Grupların ölçüm zamanına göre kaçıngan karar verme düzeyi değişimleri 55

Şekil 4.4: Grupların ölçüm zamanına göre erteleyici karar verme düzeyi değişimleri.....56

Şekil 4.5: Grupların ölçüm zamanına göre panik karar verme düzeyi değişimleri.....56

Şekil 4.6: Grupların ölçüm zamanına göre araştırıcı kararsızlık düzeyi değişimleri.....57

Şekil 4.7: Grupların ölçüm zamanına göre aceleci kararsızlık düzeyi değişimleri.....58

Şekil 4.8: Grupların ölçüm zamanına göre genel özyetelilik düzeyi değişimleri 58

TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 3.1: Araştırma Deseni……34

Tablo 3.2: Çalışma Grubunun Demografik Bilgileri …… 35

Tablo 4.1: Değişkenlerin ölçüm zamanlarına göre hesaplanan ortalama, standart hata ve güven aralığı değerleri.....49

Tablo 4.2: Öntest puan ortalamaları arasındaki farklılığa yönelik gerçekleştirilen ANOVA testi……....50

Tablo 4.3: Tüm Bağımlı Değişkenlere Ait Karma ANOVA Sonuçları……51

Tablo 4.4: Tüm bağımlı değişkenlerin gruplar arası karşılaştırmaları……..52

Tablo 4.5: Tüm bağımlı değişkenlerin grup bazında zamana göre değişimi……..52-53

Tablo 4.6: Oturum değerlendirme formundaki maddelerin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri…….59-60

SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ

Simgeler	Açıklama
η_p^2	**: Eta-kare**
$\bar{X}$	**: Ortalama**
P	**: Anlamlılık**
r	**: Koralasyon katsayısı**

Kısaltmalar	Açıklama
ANOVA	: Analysis of Variance
IACS	: International Accreditaion of Counseling Services
GOFER	: Goals clarifications, Options generation, Fact-finding, consideration of Effect, Review and implemantaion
GÖYÖ	: Genel Öz Yeterlik Ölçeği
KÖ	: Kararsızlık Ölçeği
KKÖ	: Kişisel Karar Ölçeği
MKVÖ	: Melbourne Karar Verme Ölçeği
ODYSSEY	: Akıl yürütmenin temelleri, dili anlama, sözel muhakeme, problem çözme, karar verme ve yaratıcı düşünme konularını ele alan program
SETP	: Seven Effective Thinking Patterns
TC	: Türkiye Cumhuriyeti
YÖK	: Yükseköğretim Kurulu

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK TEK OTURUMLUK KARAR VERME BECERİLERİ MÜDAHALESİNİN ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI

Nagihan ŞEN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Eğitimde Psikolojik Hizmetler, Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman : Doç. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU

Üniversite öğrencilerinin sıklıkla karşılaştığı en önemli sorunlardan biri karar vermede güçlük yaşanmasıdır. Bireyin yaşamdan doyum alabilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesi için bireye karar verme becerilerinin öğretilmesinde üniversite psikolojik danışmanlık merkezleri önemli bir yere sahiptir. Araştırmalar, karar verme stillerinin öğretilebileceğini ve mantıklı karar verme becerisinin eğitimle kazanılabileceğini göstermektedir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin karar verme becerilerini geliştirecek tek oturumluk psikoeğitim programının etkililiğinin test edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla 90 dakikalık tek oturumluk bir program geliştirilmiştir. Araştırmada 2X3 düzeninde deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama amacı ile Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II, Kişisel Karar Ölçeği, Genel Öz yeterlik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Karar verme becerisi eğitimi programı öncesinde deney ve kontrol gruplarına ön testler uygulanmıştır. Ardından deney grubuna program uygulanmış, bu esnada kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Programın bitiminde son testler ve 1 ay sonra da izlem testleri uygulanmıştır. Veriler Tek Yönlü ANOVA ve Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü ANOVA testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Programa katılan bireylerin kontrol grubuna göre, öz saygı, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, araştırıcı kararsızlık ve öz yeterlik bağımlı değişkenlerinde ön test ve son test ölçümleri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bu etkinin 1 aylık izleme testi sonunda da devam ettiği görülmüştür.

Haziran 2024 , 111 sayfa.

Anahtar kelimeler: Karar verme, tek oturum, öz yeterlik

ABSTRACT

M.Sc. THESIS
TESTING THE EFFECTIVENESS OF A SINGLE-SESSION DECISION MAKING SKILLS INTERVENTION FOR UNIVERSITY STUDENTS

Nagihan ŞEN

İstanbul University-Cerrahpaşa

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Sciences

Psychological Services in Education, Master's Program with Thesis

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU

One of the most important problems that university students often encounter is difficulty in making decisions. University psychological counseling centers have an important place in teaching decision-making skills to individuals so that they can be satisfied with life and realize themselves. Research shows that decision-making styles can be taught and vigilant decision-making skills can be acquired through training. This study aimed to test the effectiveness of a single-session psycho education program that will improve the decision-making skills of university students. For this purpose, a 90-minute single session program has been developed. An experimental design in 2X3 was used in the research. Melbourne Decision Making Scale I-II, Personal Decision Scale, General Self-efficacy Scale and Personal İnformation Form were used to collect data in the study. Pretests were applied to the experimental and control groups before the decision-making skill training program. Then, the program was applied to the experimental group, while no intervention was made to the control group. Posttests were administered at the end of the program and follow-up tests were administered 1 month later. The data were analyzed using One-Way ANOVA and One-Way ANOVA for Repeated Measures tests. Compared to the control group of individuals participating in the program, a significant difference was found between the pre-test and post-test measurements in the variables related to self-esteem, avoidant decision making, procrastination decision making, panic decision making, exploratory indecision and self-efficacy. It was observed that this effect continued at the end of the 1-month follow-up test.

June 2024, 111 pages.

Keywords: Decision making, single session, self-efficacy

1. GİRİŞ

1.1 PROBLEM DURUMU

Ülkemizde yükseköğretim kurumlarına başvuran öğrenci sayısı her yıl artmaktadır. 2022-2023 Yükseköğretim verilerine göre Türkiye'de yükseköğretim kurumlarına kayıtlı toplamda 6950142 öğrenci (3754095 lisans, 2647054 ön lisans, 434485 yüksek lisans ve 114508 doktora) bulunmaktadır (https://istatistik.yok.gov.tr., Erişim tarihi: 5 Şubat 2024). Yükseköğretim Kurumu istatistiklerine göre Türkiye'de 129 devlet ve 75 vakıf üniversitesi mevcuttur (https://istatistik.yok.gov.tr., Erişim tarihi: 5 Şubat 2024). Öğrenci ve üniversite sayıları göz önünde bulundurulduğunda eğitimli iş gücünün yetiştirilmesinde üniversitelere büyük sorumluluk düştüğü görülmektedir. Üniversite yaşamının, bireyin akademik ve mesleki gelişimini desteklerken bir yandan da kişisel, sosyal ve psikolojik gelişimini de destekler nitelikte olması gerekmektedir (Atik ve Yalçın, 2009). Üniversite yılları öğrencilerin gelişim dönemleri açısından bakıldığında ergenlik ve yetişkinlik arasında hissedilen, büyük sorumluluklar alınmaya başlanan bir dönem olarak tanımlanmıştır (Arnett, 2000). Bu yıllar gençler için kendini keşfetme, değişim ve gelişim dönemi olarak kalmayıp aynı zamanda bağımsızlık, karar verme ve rol değişikliği anlamlarına da gelmektedir (Hinkelman ve Luzzo, 2007).

Günümüzde üniversitelerin teknoloji ve bilim alanlarında toplumun gelişmesine olan katkısı ortadadır. Bunun yanısıra öğrenciler de üniversitelerden eğitim ve öğretim faaliyetleri dışında çeşitli hizmetlerle gelişimlerine katkı sağlamasını beklerler. Psikolojik danışma ve rehberlik desteği öğrencilerin kendilerini gerçekleştirmelerine yönelik üniversitelerin verdiği en önemli hizmetlerden biridir (Kutlu, 2002). Ülkemizde, YÖK kanununun 47. Maddesine göre; yükseköğretim kurumları ve ya üniversiteler rehberlik ve psikolojik danışmanlık merkezleri oluşturmak ve üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunları çözmekle yükümlüdür (T.C. Resmi Gazete, 3 Şubat 1984, Sayı, 18301). Bu amaçla 1990'lı yıllardan sonra üniversitelerin çeşitli birimlerine bağlı olarak rehberlik ve psikolojik danışmanlık merkezleri kurulmaya başlanmıştır (Ercan, 2019).

Yıllar içinde sayıca ve kapsamca gelişen yükseköğretim kurumlarındaki rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin rol ve işlevlerini standardize etme amacı ile Uluslararası Psikolojik Danışma Hizmetleri Derneği (IACS) tarafından 9 temel hizmet alanı belirlenmiştir (IACS, 2023). Bunlar, bireysel ve grupla psikolojik danışma, acil ve kriz durumlarına müdahale hizmetleri, önleyici ve gelişimsel programlar, danışmanlık, yönlendirme, araştırma, program değerlendirme, uzman gelişimi ve eğitimdir. Bu hizmet alanları içinde önleyici/gelişimsel programlar, üniversite öğrencilerinin gelişim dönemlerine uygun ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak, öğrencilerin yeni bilgi, beceri ve davranışlar kazanarak, kendilerine verdikleri öz-değeri güçlendirmelerine, kariyer tercihlerini yönlendirmelerine, başkaları ile sağlıklı ilişkiler kurma becerisi kazanmalarına ve bu yolla yaşam doyumlarını arttırmalarına imkan sunmalıdır (Gizir, 2010). Üniversitelerin önleyici ve gelişimsel rehberlik hizmetlerinden biri de, gençlerin karar verme sorunlarında onlara yardımcı olarak öğrencileri geleceğe hazırlamaktır (Kuzgun, 2002; Erkan, Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011). Ancak ülkemizdeki araştırmalara bakıldığında gençlerin üniversite yıllarında yaşadığı sorunların çözümüne yönelik bireysel psikolojik danışma hizmetlerinin ön planda tutulduğu, önleyici ve gelişimsel faaliyetlere daha az sıklıkta yer verildiği görülmüştür (Gizir, 2010). Bu sebeple ülkemizde yükseköğretim öğrencilerine yönelik önleyici ve gelişimsel programların geliştirilmesine ve uygulanmasına ihtiyaç olduğunu söylemek mümkündür.

İlgili literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sorunlarını belirlemeye yönelik yapılmış pek çok araştırma ile karşılaşılmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalar, öğrencilerin akademik sorunlar (Van Rooij ve diğ., 2018), aile veya arkadaş ilişkileri sorunları (Hoffman ve Weiss, 1987), uyum sorunları (Rodgers ve Tennison, 2009), kaygı ve depresyon (Storrie ve diğ., 2010) gibi pek çok konuda sorun yaşadığını belirlemiştir (Atik ve Yalçın, 2010; Gizir, 2005; Güneri ve diğ., 2003; Köksal ve Topkaya, 2021). Bu araştırma sonuçlarına göre; sıklıkla karşılaşılan en önemli sorunlardan biri karar vermede güçlük yaşanmasıdır (Bullock-Yowell ve diğ., 2014; Türküm ve diğ., 2004). Üniversite öğrencilerinin %27.6'sı yapılan bir araştırmada karar verme becerilerini geliştirmek için destek almak istediğini ifade etmiştir (Haylı, 2016). Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Karar verme farklı zihinsel ve psikolojik fonksiyonları içeren, insanın sahip olduğu en üst düzey bilişsel süreçlerden biridir (Küçükay, 2018). Birey gün içinde büyük ya da küçük olarak nitelenebilecek pek çok karar verir. Karar verme becerisi, genç insanların düşünce ve eylem

arasında ilişki kurmalarını, stratejiler geliştirmelerini ve önceliklerini belirlemelerini sağlar (Çakmakçı ve Özabacı, 2013). Bu nedenle özellikle üniversite yıllarında genç bir yetişkinin karar verme becerilerinin gelişmiş olması yaşamda karşılaşabileceği pek çok sorun ile baş etmesinde yardımcı olabilir. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti bireyin yaşamdan doyum alabilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesi için bireye karar verme becerilerinin öğretilmesinde önemli bir yere sahiptir (Ersever,1996). Araştırmalar, karar verme stillerinin öğretilebileceğini ve mantıklı karar verme becerisinin eğitimle kazanılabileceğini göstermektedir (Thunholm, 2004; Urgancı ve Gürgan, 2019; Ersever, 1996; Çolakkadıoğlu, 2010).

İlgili literatürde karar verme süreçlerini açıklamaya çalışan farklı disiplinlerden pek çok kuram vardır. Rasyonel karar kuramları, bireylerin karar verirken rasyonel olarak yapması gereken seçimle ilgilenir, gerçekte nasıl davrandıkları ile ilgilenmez. Bu bağlamda beklenen kazanç teorisi, bireylerin karar verirken farklı eylemdeki sonuçların olasılıklarına bakarak kendisi için en çok fayda sağlayan olasılığı seçtiğini söyler. Betimsel karar kuramları ise, yapmaları gereken seçimden bağımsız olarak bireylerin bu seçimleri nasıl yaptığı ile ilgilenir. Betimsel bir karar kuramı olan olasılık teorisi, bireylerin kararlarını sadece beklenen kazanç teorisindeki kesin olasılıklara göre yapmadığını söyler ve "değer" kavramını ele alır. Bireylerin tercihlerini yaparken kazanç ve kayıpları hesaba kattığını ifade eder (Tversky ve Kahneman,1981; Plous, 1993). Çatışma kuramı ise, sistematik olarak karar sürecini açıkladığı için rasyonel bir karar kuramı, aynı zamanda beş tip karar verme stilini ver her birini oluşturan koşulları tanımladığı için betimsel bir karar kuramı olarak tanımlanmaktır (Mann ve diğ, 1989; Çolakkadıoğlu, 2010).

Janis ve Mann (1977) tarafından önerilen çatışma kuramı sistematik olarak karar verme sürecinin nasıl işlediğini açıklamaktadır. Çatışma teorisi beş tip karar verme stilini, her birinin oluşmasında etki eden koşulları ve psikolojik stres ile olan ilişkisini açıklamaktadır. Bu karar verme stilleri: Çatışmasız bağlılık, Çatışmasız değişim, Savunucu kaçınma, Aşırı uyarılmışlık, İhtiyatlı- seçicilik (Dikkatli)tir. Çatışma kuramına göre karar verme süreci düşünüldüğünde ilk dört stil olumuz başa çıkma stilleri olarak tanımlanırken, dikkatli karar verme stili en iyi strateji olarak tanımlanmıştır. Dikkatli karar verme stilinin gerçekleşmesi için gerekli koşullar; makul düzeyde stres (tercih edilen seçenek hakkındaki risklerin farkında olmak), karar verme problemine karşı uygun bir çözüm bulunabileceğine dair inanç ve yeterli zaman olarak tanımlanmıştır.

Çatışma kuramına göre psikolojik stres; çevredeki tehdit edici ve ya endişe veren olayların ya da uyaranların neden olduğu rahatsız edici duygusal haller yerine kullanılmaktadır. Çevrede yaşanan herhangi bir değişim stresli bir olay olarak değerlendirilebilir. Janis ve Mann'ın (1976) karar verme modeline göre, bireyin kendinde gözlemlediği her fiziksel belirti aslında bir uyarı olabilir. Birey bu uyarıların kendisi için bir tehdit olup olmadığına bakarak bir karar verir. Örneğin, hafif bir baş ağrısı yaşayan birey bu durumun kendisi için tehlike olduğunu düşünüp karar verirse doktora gitme kararı alırken, bu durumun kendisi için tehlike oluşturmadığını düşünüyorsa yaşamına devam eder.

Çatışma kuramı diğer karar kuramlarında gözden kaçırılan psikolojik stres kavramını sürece dahil eder. Stresin kendisinin yanlış verilmiş kararlarda ana neden olduğunu iddia eder. Var olan karar verme stillerini bireylerin stresle başa çıkma yolları olarak tanımlar (Janis ve Mann, 1976). Ayrıca çatışma kuramı diğer karar kuramlarından farklı olarak karar vermede öz saygı kavramına yer verir (Çolakkadıoğlu, 2010). Yeterli zamanı olduğuna inanan bireyin makul bir stres düzeyi ve daha iyi alternatifler bulabileceğine olan inancı ile en doğru kararı verebileceğini iddia eder.

Karar verme sürecini etkileyen faktörleri inceleyen araştırmalar; sezgi, bağlanma, aile (Jacobs ve diğ.,1993) akran baskısı (Gardner ve Steinberg, 2005; Cauffman and Steinberg, 2000), hafıza, önyargı, bilgi kodlama, duygu (Charpentier ve diğ.,2016; Lerner ve diğ., 2015; Larson, 1980), motivasyon, stres (Keinan, 1987; Allwood ve Salo, 2012), psikoaktif madde kullanımı (Grant ve diğ., 2000; Ernst ve diğ., 2003) kişilik özellikleri (Rahaman, 2014), benlik saygısı (Avşaroğlu ve Üre, 2007) ve problem çözme (Güçray, 2001; Deniz 2004; Singh ve Chaudhary, 2015) gibi değişkenler ile ilişkisini ortaya koymuştur.

Karar verme ve öz saygı ilişkisi incelendiğinde, Mann (1982) Flinders Karar Verme Anketine öz saygı boyutunu ekleyerek, kişinin karar verme yeteneğine olan güveninin karar verme sürecindeki rolünü vurgulamıştır. Bir karar verme anında bireyin yapabileceklerini bilmesi ve o doğrultuda davranması bireyin karar verme öz saygısını yükseltmekte ve bireyi pişmanlık duygusundan uzak tuttuğu ifade edilmiştir. Öte yandan, öz saygısı düşük bireyler kararlarından pişmanlık duyma olasılığını önlemek için riskten kaçma eğilimde olurlar (Larrick, 1991). Dikkatli karar verme stili ile karar verme öz saygısı pozitif yönlü ilişkili iken, olumsuz karar verme stilleri ile karar verme özsaygısı negatif yönlü ilişkili bulunmuştur (Burnett, 1991). Karar vermede öz saygısı yüksek bireylerin kendilerini değerli hissetmeleri ve kararlarına güvenmeleri daha olası iken; öz saygısı düşük olan bireylerin hata yapma kaygısı

hissederek kararlarını başkalarına bırakmaları ve başkalarının önerileri doğrultusunda hareket etme olasılıkları daha fazladır (Atsan, 2017).

Kararsızlık yaşayan bireylerin daha fazla erteleme davranışı gösterdikleri (Patalano ve Wengrovitz, 2007), kendini sabote etme ve mükemmeliyetçilik davranışları ile hareket ettikleri, özgüven ve öz saygı düzeylerinin düşük, kaygı düzeylerinin yüksek olduğu (Ferrari ve Dovidio, 2001) rapor edilmiştir. Araştırmalarda kararsız bireylerin seçim yapmada zorluk yaşadıkları (Veinott, 2002), yanıt olarak "bilmiyorum" ifadesini daha çok kullandıkları (Rassin ve Muris, 2005) ifade edilmiştir.

Yaşam doyumu yüksek olan, karşılaştığı zorluklar karşısında daha dirençli olan, problemlerini çözebilen ve yaşam hedefleri belirleyebilen gençlerin aynı zamanda genel öz yeterlik seviyelerinin de yüksek olduğu düşünülmektedir (Aydıner, 2011). Öz-yeterlik bireyin belirli bir görevi başarı ile tamamlayabileceğine olan inancıdır (Bandura, 1977). Bireylerin sahip oldukları akademik başarı, motivasyon, öğrenme ve performans düzeyleri gibi pek çok değişken öz- yeterlik ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca öz yeterlik bireylerin hedef belirleme ve seçim yapmasını da etkilemektedir (Bandura,1977; Van Dinther ve diğ., 2011). Yapılan araştırmalar mantıklı karar verme becerisi ile bireylerin öz yeterlik düzeyleri arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Urgancı ve Gürgan, 2019; Öneren ve Çiftçi, 2013). Karar verme ve öz saygı, dikkatli karar verme, panik karar verme, erteleyici karar verme, kaçıngan karar verme, aceleci kararsızlık, araştırıcı karasızlık ve öz yeterlik arasındaki bağlantılar göz önüne alındığında bu araştırmada karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, panik karar verme, erteleyici karar verme, kaçıngan karar verme, aceleci kararsızlık, araştırıcı karasızlık ve öz yeterlilik bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır.

Türkiye'de yürütülmekte olan üniversite rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerindeki olumlu gelişmelere rağmen, bu merkezlerin işleyişinde bugün hala birçok problem yaşanmaktadır (Gizir, 2010). Bunlar arasında en önemlilerinden biri çok sayıda öğrenciye hizmet vermek zorunda kalmalarıdır (Karataş ve Gizir, 2013).Üniversitelerin Psikolojik Danışma merkezlerindeki iş yükü fazlalığı ve personel yetersizliği bugün bile hala en önemli konu olarak literatürde yer bulmaktadır (Güneri, 2006). Günümüzde artan psikolojik danışma ihtiyacına cevap vermek güçleşmekte, birimlerde uzun bekleme listeleri oluşmakta ya da seans sayısı kısıtlamasına gidildiği görülmektedir (Gizir, 2010; Rudd, 2004). Grupla psikolojik danışma, üniversite yıllarında öğrencilerin karşılaştıkları akademik, sosyal, duygusal ve psikolojik sorunların sağaltımında etkililiği kanıtlanmış bir yöntem olarak üniversitelerin

psikolojik danışma merkezleri tarafından öğrencilere sıklıkla önerilmektedir (Toseland ve Siporin, 1986; Haspolat ve diğ., 2022). Ancak araştırmalar üniversite öğrencilerinin grupla psikolojik danışma yerine bireysel danışmayı tercih ettiğini göstermektedir (Golden ve diğ., 1993). Öte yandan gençlerin bir grup içinde kendini açma, açık gruplarda her hafta katılan yeni üyelerle devam etme ya da gizlilik gibi konularda endişe yaşadıkları bilinmektedir (Parcover ve diğ., 2006). Üniversite öğrencilerinin bu ve benzeri sebeplerle, rehberlik ve psikolojik danışma merkezleri tarafından sunulan grupla psikolojik danışma hizmetlerine katılım göstermekte veya haftalık tekrarlanan grup oturumlarına devamlılık sağlamakta zorlandıkları düşünülmektedir. Bu nedenle tek seferlik müdahale seçeneği uzun süreli tedavi grupları ile karşılaştırıldığında, üniversite psikolojik danışma merkezleri için ulaşılabilirlik, ölçülebilirlik ve devamlılık sağlanması konularında etkili ve ekonomik bir yöntem olarak düşünülmektedir (Schleider ve Weisz, 2017).

Bloom (1981) uzun süreli terapilerin yerine "tek seferlik" (one-off) müdahale örnekleri ile değişimi başlatmıştır (Akt. Campell, 1999, s.183). Ardından Talmon (1990) "tek oturumluk müdahale" olarak tanımladığı oturumlar sonrasında danışanlarının %78'inin memnun kaldığını ve mevcut problemlerinde iyileşme belirttiklerini rapor etmiştir. Tek seanslık psikoterapiler planlı kısa süreli psikoterapilerin özel bir örneği olarak tanımlanmış ve literatürde yer bulmuştur (Bloom, 2001). Diğer yöntemlerle karşılaştırıldığında, tek oturumluk modellerin özellikle gençler için daha ulaşılabilir, uygulamada esnek, uygun ve ilgi çekici olduğu ifade edilmiştir (Duan ve Bu, 2019). Özellikle üniversite öğrencileri için hem zamandan tasarruf edebilecekleri, hem de uzun süreli terapilere gerek kalmadan çözülebilecek sorunları için tek oturumluk, etkili ve verimli grup müdahale programlarına ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin karar verme becerilerini geliştirecek tek oturumluk psikoeğitim programının, öğrencilerin günlük yaşamda karar vermekte zorlandıkları konularda karar verme basamaklarını uygulayarak karar süreçlerini kolaylaştırmalarını, daha az kararsızlık yaşamalarını ve kazandıkları beceriler ile kendilerini karar verme konusunda daha yeterli hissetmelerini sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. AMAÇ / PROBLEMLER ve ALT PROBLEMLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin karar verme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen karar verme becerisi eğitimi programının etkililiği sınanmıştır. Bu amaçla aşağıdaki hipotezler denenmiştir:

Hipotez 1: Deney ve kontrol gruplarının karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, kaçıngan karar verme, panik karar verme, aceleci kararsızlık, araştırıcı kararsızlık ve genel öz yeterlik ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Hipotez 2: Deney ve kontrol gruplarının karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, kaçıngan karar verme, panik karar verme, aceleci kararsızlık, araştırıcı kararsızlık ve genel öz yeterlik puan ortalamalarının ön test-son test ve izleme testi değişimleri deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklıdır.

Hipotez 3: Kontrol grubunun karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, kaçıngan karar verme, panik karar verme, aceleci kararsızlık, araştırıcı kararsızlık ve genel öz yeterlik puan ortalamalarının ön test-son test ve izleme testi değişimleri arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.

1.3. SINIRLILIKLAR

1. Araştırmanın deney ve kontrol grupları 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul'da bir devlet üniversitesinde okuyan 33 (18 deney 15 kontrol) öğrenci ile sınırlıdır.

2. Karar verme becerileri, geliştirilen programın kazanımları ile sınırlıdır.

3. Bu araştırmada incelenecek olan kavramlar Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (Deniz, 2004), Kişisel Karar Ölçeği (Bacanlı, 2000) ve Genel Öz- Yeterlik Ölçeği (Aypay, 2010)'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.4. TANIMLAR

Bu araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda belirtilmiştir:

Karar verme: Genel olarak karar verme, bir ihtiyaç oluşması durumunda bu ihtiyacı karşılamak amacıyla ulaşılmak istenen hedeflerin belirlenmesini, gerekli bilgilerin toplanması ve bu bilgilerin değerlendirilerek alternatiflerin oluşturulması ve seçeneklerden duruma en uygun olanın seçilmesi ve uygulanma olarak tanımlanmıştır (Güçray, 2001).

Karar verme bir ihtiyacı gideceği düşünülen bir objeye götürecek birden fazla yol olduğu zaman, yaşanan sıkıntıyı giderici bir yöneliş şeklinde tanımlanabilir (Deniz, 2002, s.44).

Karar verme stilleri: Çatışma kuramına göre zor ve potansiyel olarak tehdit edici bir kararın yarattığı stresle başa çıkmak için tanımlanmış beş modeldir: Çatışmasız bağlılık, çatışmasız değişim, savunucu kaçınma, aşırı uyarılmışlık ve ihtiyatlı (dikkatli) seçicilik (Janis ve Mann, 1976).

Karar vermede öz saygı: Bireyin karar verme becerisine olan güvenidir (Janis ve Mann, 1977).

Bireyin karar verme durumlarında kendi yeterliliğine olan inancıdır (Güçray, 2001).

Öz-yeterlik: Bireyin belirli kazanımları elde etmek amacıyla gereken eylem planlarını organize etme ve yürütme kapasitesine olan inancıdır (Bandura, 1977).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde karar verme kavramı ve karar verme stilleri kuramsal olarak ele alındıktan sonra karar verme becerisini etkileyen bazı faktörler açıklanacaktır. Karar vermede yaşın etkisi, karar verme ve kararsızlık arasındaki ilişki ve karar verme ile öz yeterlik kavramı arasındaki ilişki incelenecektir. Daha sonra dünyada ve ülkemizde karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik uygulanmış programlara yer verilecektir.

2.1. RASYONEL VE BETİMSEL KARAR KURAMLARI

Bireylerin karar verme süreçlerini açıklamaya çalışan ekonomi, siyaset bilimi, hukuk ve psikoloji gibi disiplinlerden farklı karar teorilerini alan yazında bulmak mümkündür (Küçükay, 2018). Bu yaklaşımların genel olarak betimsel karar kuramları ve rasyonel karar kuramları olarak sınıflandırıldığı görülmektedir (Lee, 1971). Rasyonel karar teorisi bireylerin gerçekte yaptığı seçimlerden bağımsız olarak belirli bir durumda bireyin rasyonel olarak yapması beklenen seçimlerle ilgilidir, betimsel karar teorileri ise bireyin yapmaları gereken seçimlerden bağımsız olarak bireyin gerçekte yaptığı seçimlerle ilgilidir. Uygulamada rasyonel ve betimsel teoriler arasındaki ayrım sıklıkla iç içe geçer, birey alması gereken kararı verir. Durum böyle olunca gerçekte rasyonel ve betimsel teoriler tek bir teoride birleşir (Lee, 1971). Bazı karar durumlarında birey rasyonel olarak yapması gereken ile gerçek davranışı arasındaki tutarsızlığı fark eder. Rasyonel teorinin sunduğu seçimler ve bu seçimlerin alternatif yorumları gözlemlenen davranışa karşılık gelmeyebilir. Bu nedenle betimsel karar teorileri rasyonel olan bu noktayı birey için daha açıklayıcı bir hale getirmeye çalışır. Bu nedenle iktisatçılar ve ekonomistler daha çok rasyonel olarak karı ve faydayı üst düzeye çıkarmaya çalışırken, psikoloji alanı genellikle insanın gerçek karar tercihlerini açıklamakla ilgilenmiştir (Lee, 1971, s. 16).

Rasyonel karar teorileri karar vericinin izlemesi gereken bir dizi adımlar sunar (Beyth-Marom ve diğ., 2012, p. 26). Bu adımlar bir karar vericinin izlemesi gereken ve eğer doğal olarak kazanılmamışsa, karar verme programlarının öğretmesi gereken adımlar olarak da tanımlanmıştır. Bunlar:

1) Farklı karar verme modelleri (örneğin, risk altında, belirsizlik durumunda, belirlilik durumunda) gerektiren karar durumları arasında ayrım yapmak,

2) Karar verme durumunun belirlenmesi ve tanımlanması,

3) Eylem alternatiflerinin listelenmesi,

4) Alternatifleri ve her alternatifin olası sonuçlarını karşılaştırmak için ölçütlerin belirlenmesi,

5) Olası sonuçların olasılığının değerlendirilmesi,

6) Olası sonuçların faydalarının değerlendirilmesi,

7) Her alternatifin çekiciliği ve olasılığı açısından değerlendirilmesi,

8) Ek bilgi toplamanın değerlendirilmesi,

9) Karar verme sürecinin değerlendirilmesi.

İlk olarak 1947'de Von Neumann ve Morgenstern tarafından geliştirilen beklenen kazanç teorisi, risk altında karar vermeyi açıklayan temel yaklaşımdır (Tversky ve Kahneman, 1981). Beklenen kazanç teorisine göre; sonuçların faydaları olasılıklarına göre değerlendirilir (Kahneman ve Tversky, 1979, s. 263). Başka bir ifade ile; bireyler farklı eylemlerin sonuçlarının olasılık dağılımlarına bakarak ve kendileri için en fazla yarar sağlayacaklarına inandıkları şekilde karar verirler (Tekin, 2016). Riskli bir olasılığın faydası sonuçlarından beklenen faydaya eşittir, tüm muhtemel sonuçların olasılık faydaları değerlendirilerek karar verilir ve en fazla fayda getiren alternatif seçilir (Plous, 1993). Beklenen kazanç teorisi, karar veren bireylerin gerçekte nasıl davrandıklarını değil, bireylerin rasyonel karar verme gerekliliklerini yerine getirdiklerinde nasıl davranacaklarını tanımlamayı amaçlamıştır (Plous, 1993). Beklenen kazanç teorisi; alternatiflerin sıralanması, baskınlık, iptal, geçişlilik, devamlılık, değişmezlik önermeleri ile karar vermenin altındaki temelleri açıklamaktadır (Plous, 1993).

Kahneman ve Tversky (1979) beklenen kazanç teorisinden belirli yönlerde ayrılan olasılık teorisini geliştirmişlerdir. Bireylerin tercihlerini beklenen kazanç teorisindeki kesin olasılıklara göre yapmadıklarını göstermişlerdir. Olasılık teorisi beklenen kazanç teorisindeki "fayda" kavramının yerine "değer" kavramını koyar. Değer kavramı, net bir faydadan bahsetmek yerine kazanç ve kayıpları ifade eder. Beklenen kazanç teorisinden farklı olarak sonucun kazanç olarak görüldüğü durumlarda bireyin riskten kaçınma eğiliminde olacağını,

sonucun kayıp olarak görüleceği durumlarda da bireyin risk alma eğiliminde olacağını söyler (Plous, 1993). Olasılık teorisi beklenen kazanç teorisindeki olasılık hesaplarının aksine, bireylerin küçük olasılıklara bile fazla ağırlık verebileceğini söyler.

Olasılık teorisi seçim aşamasındaki iki noktayı birbirinden ayırır: ilk düzenleme aşaması ve son değerlendirme aşaması. Bunlardan ilki, olasılıkları değiştiren işlemleri uygulayarak değerlendirme aşamasını basitleştirmek amacı ile seçenekleri organize eden bir ön analiz olarak tanımlanmıştır. Düzenleme aşaması sunulan olasılıklarla ilgili sonuçları ve olasılıkları dönüştüren çeşitli işlemlerin uygulanmasıdır. Değerlendirme aşaması ise düzenleme bittikten sonra başlar ve en yüksek değere sahip seçeneği belirlemeye yarar. Değer bir referans noktası ile karşılaştırılır, bu noktadan sapmalar kazanç ve kayıp olarak tanımlanır. Bu referans noktası geçmiş kazanç ve kayıp deneyimlerine dayanır (Kahneman ve Tversky, 1979; Morelli ve diğ., 2022). Olasılık teorisinde sonuçların değerleri bir karar ağırlığı ile çarpılır. Karar ağırlığı karar sürecinde sadece olasılıkların değil olayların arzu edilirliğinin bir etkisi olduğunu söyler. Karar ağırlığı belirsizlik gibi faktörlerden etkilenebilir (Kahneman ve Tversky, 1979).

2.2. ÇATIŞMA KURAMI

Çatışma kuramı karar danışmanlığına sistematik bir yaklaşım getiren, aynı zamanda beş tip karar modeli tanımlayan betimleyici karar teorilerinden biridir. Bu anlamda çatışma kuramı hem rasyonel hem betimsel bir karar kuramı olarak ele alınmaktadır (Mann ve diğ, 1989; Çolakkadıoğlu, 2010).

Janis ve Mann (1976) bireylerin karar çatışması yaşadıklarında çabuk sinirlenme, uykusuzluk, iştahsızlık ve psikosomatik belirtiler gibi kaygıya neden olabilecek fizyolojik bir takım değişiklikler yaşadıklarını gözlemlemiştir. Aynı zamanda kalp atım hızında artış, parmak nabız ve galvanik cilt tepkisinde değişiklikler olduğunu bulmuşlardır. Bu değişiklikleri karar verme sürecinin neden olduğu endişe ve stres faktörü ile açıklamışlardır. Çatışma kuramına göre; karar çatışmasından kaynaklanan stresin iki kaynağı vardır. Bunlardan ilki; karar verici hangi eylem yolunu seçerse seçsin maruz kalabileceği maddi ve sosyal kayıplardan endişe duymasıdır. İkincisi karar verici olarak özgüveni ve itibarının tehlikede olduğunun farkında olmasıdır. Beklenen kayıplar ne kadar büyük olursa stres de o kadar büyük olur. Çatışma kuramı stresin kendisinin sıklıkla karar vermedeki hataların ana nedeni olduğunu varsayar. Bununla birlikte pek çok kötü düşünülmüş ve kötü uygulanmış kararın ana nedenini, karar çatışmasının sonunda ortaya çıkan stresin kötü savuşturma girişimleri olarak açıklar. Stres seviyesi ile baş

etmenin yolunu her biri bir önceki koşulla bağlantılı beş varsayımla açıklar (Janis ve Mann, 1976, s.658; Mann ve diğ., 1997; Çolakkadıoğlu, 2010):

1) Çatışmasız bağlılık: Karar verici kaybetme riski hakkındaki bilgileri göz ardı ederek yapmakta olduğu şeye gönül rahatlığı ile devam etmeye karar verir. Birey var olan uyarıyı dikkate almaz, onu bir tehdit olarak değerlendirmez. "Bu uyaran karşısında değişmezsem risk alıyor muyum?" sorusuna "hayır" cevabı verir. Birey uyarı ve tavsiyeleri dikkate almayarak değişiklik yapmadan hayatını sürdürür. Bu durumda birey az düzeyde stres hissedebilir ve ya stres yaşamayabilir.

2) Çatışmasız değişim: Karar verici yeni bir eylem planına yönelik kendisine en çok tavsiye edilen ya da en çok dikkatini çeken eylemi eleştirmeden benimser. Birey var olan tehdit ve ya uyaran karşısında uyarılırsa kaçış yolları aramaya başlar. Var olan çözüm yolunu uygulamazsa yaşayacağı kayıpların ve risklerin etkisi ile "Eğer değişirsem büyük bir risk alıyor muyum?" sorusuna "hayır" cevabını verir. Tüm alternatifleri değerlendirmeden en önemli gördüğü ve ya en çok önerilen kararı seçer. Bu durumda birey yine az düzeyde stres yaşar ve ya stres yaşamayabilir.

3) Savunucu kaçınma: Birey ikinci soruya "evet" veya "belki" cevabı verirse uyarılmışlık hali devam eder ve daha güvenilir yollar bulmak için uğraşır. "Daha iyi bir çözüm yolu bulabilecek miyim?" sorusuna "hayır" cevabı verirse birey var olan kaygılarından kaçınmaya çalışır. Karar verici erteleyerek, sorumluluğu başkasına atarak, kendisi için düzeltici bilgilere seçici olarak kayıtsız kalarak ve ya olma olasılığı en az kötü olan alternatifi destekleyecek düşünceler bularak çatışmadan kaçınır. Birey başkalarının kendinden daha doğru kararlar vereceğine inanırsa kararı başkalarına bırakabilir. Birey kayıtsız kalma durumunda ise, hiçbir çıkış yolunun olmadığını düşünmeye başlar ve tehdit unsurundan kaçınmak adına başka şeylerle ilgilenir. Bu durumda bireyin hissettiği stres yükselerek artmakta ve zaman bakısı hissetmektedir.

4) Aşırı uyarılmışlık: Birey "Yeterli zamanım var mı?" sorusuna "hayır" cevabını verirse, güvenli bir yol bulmak için çok az zamanı kaldığını fark eder. Karar verici ikilemden kaçış yolu arar ve duygusal heyecan, tekrarlayan düşünme ve bilişsel daralma nedeni ile seçimin tüm sonuçlarını göz ardı ederek, yeteri kadar zamanı kalmadığı düşüncesi ile aceleyle tasarlanmış bir çözümü hızlıca seçer. En genel şekli ile aşırı uyarılmışlığa "panik" adı verilir. Birey aşırı uyarılmışlık hali ile alternatifleri değerlendirebilecek bilişsel dinginliğe sahip değildir, bu durumda birey doğru kararı veremez.

5) İhtiyatlı (Dikkatli) Seçicilik: Birey dördüncü soruya “evet” ve ya “belki” cevabını verirse, tehlikeden kaçmak için güvenli bir yol bulabileceğine ve bunun için yeterli zamanı olduğuna inandığı sürece dikkatli seçicilik durumunda devam edecektir. Karar verici ilgili bilgiyi titizlikle araştırır ve onu özümser. Ön yargısız olarak hoş olmayan durumlarda bile yeni bilgiyi bünyesine katar ve kararın uygulanmasını planlar. Seçim yapmadan geniş bir yelpazedeki alternatif eylem planlarını dikkatli bir şekilde değerlendirir. Her alternatiften doğabilecek olumlu ve olumsuz sonuçları dikkatlice tartar. Janis ve Mann (1976, 1977) dikkatli karar verme stiline sahip bireylerin karar verme süreçlerinde 7 ölçütün gerekli olduğunu öne sürmektedir:

a) Geniş bir yelpazedeki alternatif eylem planlarını kapsamlı bir şekilde araştırmak

b) Gerçekleştirilecek tüm hedefleri ve seçimin içerdiği değerleri araştırmak

c) Her bir alternatiften kaynaklanacak olumlu sonuçların yanı sıra olumsuz sonuçlara ilişkin risklere dikkatlice bakmak

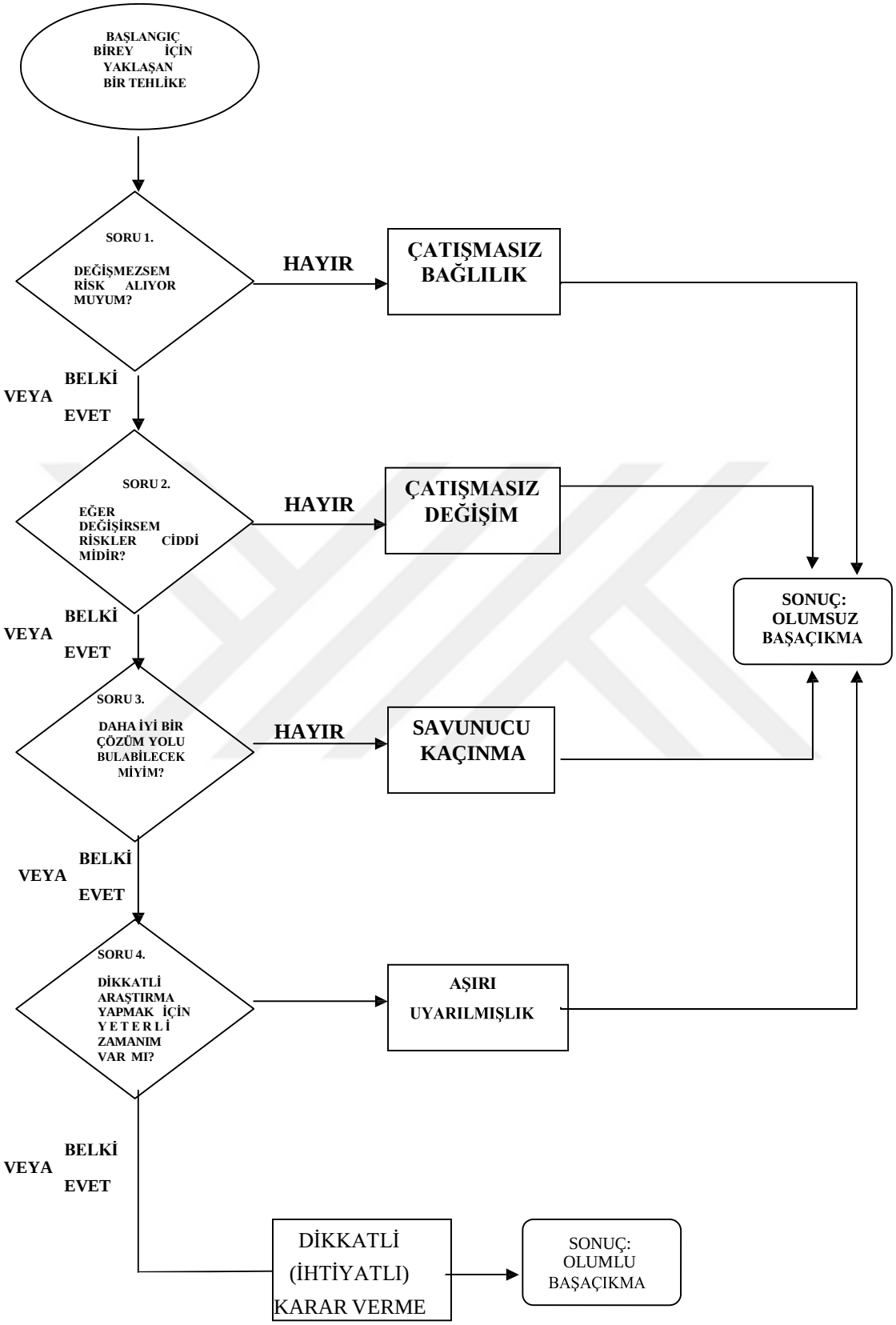
d) Alternatiflerin daha ileri düzeyde değerlendirilmesi için yeni bilgilerin yoğun bir şekilde aranması

e) Başlangıçta tercih ettiği eylem tarzını desteklemese de her türlü yeni bilgi ve uzman görüşünün dikkate alınması

f) Nihai bir sonuca varmadan önce kabul edilemez gibi görünenlerde da dahil tüm alternatiflerin olumlu ve olumsuz sonuçlarının yeniden incelenmesi

g) Bilinen çeşitli risklerin gerçekleşmesi durumunda gerekli olabilecek acil durum planlarına özel dikkat göstererek seçilen eylem planının uygulanması.

Çatışma kuramına göre (Janis ve Mann, 1976); ilk iki varsayım özellikle rutin ve küçük kararlar için zamandan, emekten ve duygusal yıpranmadan tasarruf etme açısından ara sıra uyarlanabilir olsa da, kişinin hayati bir seçim yapması gerekiyorsa sıklıkla hatalı karar verme sürecine yol açarlar. Benzer şekilde savunucu kaçınma ve aşırı uyarılmışlık bazen uyum sağlamaya yardımcı olur fakat genellikle bireyin karşılaşacağı kaybı önlemekte yetersiz kalır. Bu nedenle ilk dört stil olumsuz karar verme stilleri şeklinde tanımlanır. Olumlu başa çıkma stili olarak tanımlanan dikkatli(ihtiyatlı) seçicilik anlık bir karar vermenin gerektiği durumlarda uyumsuzluk yaratsa da genel olarak en iyi kalitede kararların alınmasına yol açar. Çatışma kuramına stres altında karar verme stilleri Şekil 2.1’de gösterilmiştir:



ŞEKİL 2.1: Çatışma Kuramına Göre Karar Verme Stilleri (Janis ve Mann,1976, s.659; Çolakkadıoğlu, 2010, s.53).

Başa çıkma stilleri üç koşulun varlığı ve ya yokluğuna göre şekillenir: Hangi alternatif seçilirse seçilsin ciddi risklerin farkındalığı, daha iyi bir alternatif bulunabileceğine olan inanç ve karar vermeden önce araştırma ve değerlendirme yapmak için yeterli zaman. Psikolojik stresin yoğunluğu başa çıkma stili ile ilgilidir: aşırı düşük ve aşırı yoğun stres muhtemelen olumsuz başa çıkma stilleri ile orta düzeyde stres ise dikkatli seçicilik stili ile ilişkili olma olasılığı daha yüksek görülmüştür. Stresin büyüklüğü ile karar vermenin kalitesi arasında eğrisel bir ilişki olduğu varsayılmaktadır. Her karar vericinin bu beş tip karar verme stiline sahip olduğu, bazı aracı psikolojik koşulların bir karar verme stilinin kullanımını diğerinden ayırmada belirleyici olduğu varsayılır. Bu koşullar: alternatiflerin kapsamlı bir şekilde araştırılması, hedeflerin kapsamlı bir şekilde araştırılması, sonuçların dikkatli bir şekilde değerlendirilmesi, kapsamlı şekilde bilgi arama, yeni bilgilerin tarafsız şekilde değerlendirme, sonuçların yeniden değerlendirilmesi, uygulama ve beklenmedik durumlar için kapsamlı plan yapmadır. Bu koşullar, bir kişi ve ya bir grup tarafından verilen bir kararın doğru olup olmadığına karar vermek için kullanılabilecek kriterleri temsil etmektedir. Tüm koşulların sağlandığı karar verme stili dikkatli karar verme stili olarak tanımlanmıştır (Janis ve Mann, 1976, 1977).

Farklı başa çıkma stillerine aracılık eden çatışma, umut ve zaman baskısı ile ilgili koşulların varlığı bu modeli eşsiz yapmaktadır. Çatışma kuramı meslek seçimi, evlilik ile ilgili kararlar, sağlıkla ilgili kararlar ve yaşamda netlik içermeyen riskli konulara uyarlanabilir (Janis ve Mann, 1976).

2.3. KARAR VERME STİLLERİ

Janis ve Mann (1976, 1977) tarafından tanımlanan karar verme stilleri dışında literatürde tanımlanmış diğer karar verme stillerinden bazıları şunlardır:

Dinklage (1968) mesleki gelişim ve karar vermede 8 farklı stratejiden bahsetmektedir: İçtepisel karar vericiler, kendilerine sunulan ilk seçeneği hemen kabul ederler; kaderci karar vericiler, kararlarını çevresel olay ve ya koşullara göre belirlerler; uyumlu karar vericiler, kendileri yerine başkalarına göre karar verirler; erteleyici karar vericiler, kararlarını ertelerler; bocalayıcı karar vericiler, bilgi edinme ve planlamaya çok fazla zaman harcarlar; planlı karar vericiler, akılcı bir yaklaşımla karar verirler; sezgisel karar vericiler, duygularına göre karar verirler; tutuk karar vericiler, karar verme konusunda harekete geçmezler (Akt. Nas, 2010, syf. 49).

Arroba (1977) günlük yaşamda bireylerin nasıl karar verdiklerini sınıflama yoluna gitmiştir. 20 katılımcı ile yürütülen çalışmada 200'e yakın farklı karar durumlarını listelenmiş ve katılımcılardan bu kararlar hakkında öznel ve nesnel değerlendirmeler yapmaları istenmiştir. Sonuçlar, ilk olarak 14 farklı karar verme tarzına indirgenmiş, ardından benzer davranış kalıpları gösteren stiller gruplanmış ve son haliyle 6 farklı karar tarzı belirlenmiştir: İlki olan "mantıksal" karar verme tarzında, birey soğukkanlılıkla ve objektif olarak durumu değerlendirir ve en iyi alternatife ulaşmak için başlangıçtaki hedefleri temel alarak karar verir. İkinci tarz "düşünmeden karar verme" olarak tanımlanmıştır. Bu noktada birey kararın sonucunu ciddi bir değerlendirmeyi gerektirmeyecek kadar önemsiz görür, herhangi bir nedenle karar üstüne düşünme gerektirmez. Bir diğer tarz olan "tereddütlü" karar verme stilinde karar verici her ne sebeple olursa olsun karar vermeyi erteler. Dördüncü stil, "duygusal" karar verme tarzında, seçimin temeli öznel değerlendirmeler ve ya duygulardan oluşur. Beşinci stil "uyumlu" karar verme tarzında birey, duruma veya diğer insanlara ilişkin algılanan beklentilere uygun olarak karar alır. Başkalarının daha önce aldığı kararlar ile uyumlu olmayı da içerdiğinden pasiflik olarak tanımlanır. Son olarak "sezgisel" karar verme tarzında birey seçimin temelini dışsal bir kaynağın aksine içsel yönelimin doğası üzerine kurar. İç uyum ile yakından ilişkilidir, kaderci tarzı da kapsar.

Scott ve Bruce (1996) bireylerin karar verme stillerine ilişkin belirli profillerin farklılık gösterdiğini ve bu profillerin zaman içinde istikrarlı kalma eğiliminde olduğunu söylemektedirler. Beş ayrı karar verme tarzı belirlemişlerdir: a) Rasyonel karar vericiler, dikkatli karar verme stilindeki gibi, seçenekleri kapsamlı bir şekilde araştırır ve değerlendirirler. b) Sezgisel karar vericiler, kendi duygularına ve değerlendirmelerine inanır ve panik karar verme stilinde olduğu gibi hızlı karar verirler. c) Bağımlı karar vericiler, kendilerine olan güven eksiklikleri nedeni ile başkalarının yönlendirmesi ve yardımına güvenirler, bu da hesap verme tarzına benzetilir. d) Kaçıngan karar vericiler, kararlarını ertelemeye ya da karar vermekten kaçınmaya eğilimlidirler. E) Kendiliğinden karar verenler ani karar verme eğilimindedirler.

Kuzgun (2009) bireylerin karar verme davranışlarını incelemiş ve "içtepisel" karar verici bireyler, kendi istek ve beğenilerine göre bir seçeneğe yönelen; "bağımlı" karar vericiler, başkalarının önerilerine önem veren, "mantıklı" karar vericiler seçenekleri dikkatli inceleyen olumlu olumsuz yönleri değerlendiren ve "kararsız" karar verici bireyler verdiği kararı hemen değiştiren, hiçbir kararından hoşnut olmayan bireyler olarak tanımlamıştır.

2.4. KARAR VERME SÜRECİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Karar verme sürecinin sezgi, bağlanma, aile (Jacobs ve diğ.,1993) akran baskısı (Gardner ve Steinberg, 2005; Cauffman and Steinberg, 2000), hafıza, önyargı, bilgi kodlama, duygu (Charpentier ve diğ.,2016; Lerner ve diğ., 2015; Larson, 1980), motivasyon, stres (Keinan, 1987; Allwood ve Salo, 2012), psikoaktif madde kullanımı (Grant ve diğ., 2000; Ernst ve diğ., 2003) kişilik özellikleri (Rahaman, 2014), benlik saygısı (Avşaroğlu ve Üre, 2007) ve problem çözme (Güçray, 2001; Deniz 2004; Singh ve Chaudhary, 2015) gibi değişkenlerden etkilendiği bilinmektedir (Byrnes, 1998, Klaczynski ve diğ., 2001; Mann ve diğ.,1989).

Avşaroğlu ve Üre (2007) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada karar vermede öz saygı, karar verme ve stresle başa çıkma stilleri, benlik saygısı ve bazı değişkenler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni ile karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri arasında fark bulunmazken, cinsiyet, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve mezun oldukları lise değişkeni ile stresle başa çıkma stilleri arasında farklılaşma görülmüştür. Ayrıca benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

Charpentier ve diğ. (2016) duyguların seçimleri nasıl yönlendirdiğine dair bir model geliştirmişlerdir. Beklenti teorisindeki değer fonksiyonuna benzer şekilde, duygu fonksiyonu arttıkça sonuçlara karşı duyarlılığın azaldığı ifade edilmiştir. Başka bir ifade ile duyguların bireylerin verdikleri kararları yönettiği, kazanç ve kayıp analizleri ile açıklanmıştır. Duygular söz konusu olduğunda 10 dolar kazanmanın ve ya kaybetmenin etkisi, 5 dolar kazanmanın ve ya kaybetmenin etkisinden iki kat daha az olarak tanımlanmıştır. Başka bir araştırma, riskli bir seçimin potansiyel sonucu konusunda kaygı duyan bir kişinin, potansiyel olarak daha kazançlı bir seçenek yerine daha güvenli bir seçeneği tercih edebileceğini göstermiştir (Lerner ve diğ., 2015). Larson (1980) ergenlerin ve yetişkinlerin karar vermesinde duyguların oynayabileceği rolü açıklamıştır. Duyguların insanların nasıl düşündüklerini ve davrandıklarını etkilediğini ifade etmiştir. İnsanların olumlu duygular yaşadıklarında, eylemlerinin olumsuz sonuçlarının olasılığını hafife alma eğiliminde olduklarını, olumsuz duygular yaşadıklarında ise yakın döneme odaklanma ve büyük resmi gözden kaçırma eğilimi gösterdiklerini belirtmiştir. Araştırma ergenlerin yetişkinlere göre daha fazla duygu deneyimlediklerini de bulgulamıştır.

Alver (2003) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında empatik beceriler ve karar verme stratejileri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Empatik beceri puan ortalamalarında kız öğrencilerin yararına, bağımsız ve iç tepisel karar verme stratejisi puan

ortalamalarında erkek öğrenciler yarırına anlamlı bir değişim bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında mantıklı karar verme stili ve kararsızlık değişkeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir değişim bulunmamıştır. Katılımcıların yaşları değişken olarak alındığında mantıklı karar verme ve kararsızlık puan ortalamaları arasında 17-21 yaş grubundaki öğrencilerin lehine bir farklılaşma saptanmıştır.

Bireyler yoğun stres altında kaldıklarında dikkatli karar verme stilinin yerini panik karar verme stili alabilir. Bu durum bilginin aceleci, düzensiz ve eksik değerlendirilmesine yol açarak hatalı kararlara ve karar sonrası pişmanlıklara yol açabilir (Janis ve Mann, 1976). Bireylerin karar verme süreçlerinin stres altında olduklarında etkilendiği ve bireyin karar verme sürecinin önemli bir gerekliliğini yani alternatifleri sistematik olarak değerlendirme aşamasını yeterince yerine getiremediği, bu durumun da hatalı ya da yetersiz karar vermeye neden olduğu Keinan (1987) tarafından test edilmiştir. Araştırma sonucunda, bireylerin yaşadıkları stres etkenini kontrol edip edemediklerinden bağımsız olarak, strese maruz kalan bireylerin strese maruz kalmayan katılımcılar ile karşılaştırıldığında mevcut tüm alternatifleri dikkate almadan çözümler sunma ve alternatifleri sistematik olmayan bir şekilde tarama konularında daha güçlü bir eğilim gösterdikleri ifade edilmiştir. Stres ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada Allwood ve Salo (2012), çalışanların karar verme stilleri ve iş ortamlarındaki stres üç farklı sektörde çalışanlar ile incelenmiştir. Vergi kurulunda çalışan rasyonel karar vericilerin daha az stres yaşadıklarını, kaçıngan ve bağımlı karar verme stilleri ile stres düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir.

Rahaman (2014) tarafından yapılan bir araştırmada karar verme stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; dikkatli karar verme stilini gelişime açıklık pozitif yönde yordamakta iken nörotisizm negatif yönde yordamaktadır. Kaçıngan karar verme stilini, dışadönüklük ve gelişime açık olmak negatif yönlü yordamakta iken, nörotisizim pozitif yönde yordamaktadır. Panik karar verme stilini nörotisizim pozitif yönde yordamaktadır.

Karar vermede ikilem içinde kalan bireyin yeni ve yaratıcı çözümler bulması yani, problem çözme becerisine sahip olması kararlarında etkili olmaktadır (Mann ve diğ.,1989). Nitekim Güçray'ın (2001) 511 lise öğrencisi ile yürüttüğü araştırma, ergenlerde karar verme davranışları ile problem çözme ve öz saygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya koymuştur. Ayrıca cinsiyet, katılımcıların babalarının mesleği, okudukları okul çeşidi gibi değişkenlerin karar verme becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Deniz'in (2004)

araştırmasında problem çözme becerisi ile dikkatli karar verme stili arasında negatif yönlü; erteleyici karar verme stili ile problem çözme envanterinin kendilerini yetersiz algılamalarını ölçen alt ölçekleri arasında pozitif yönlü, panik karar verme ve kaçıngan karar verme stilleri ve problem çözme becerisi arasında pozitif yönlü bir ilişki rapor edilmiştir. Başka bir ifade ile; dikkatli karar verme stiline sahip bireylerin problemlerin üstesinden gelebileceğine inanarak problem çözme davranışı geliştirdikleri, erteleyici karar verme stiline sahip bireylerin problem çözmede kendilerini yetersiz olarak algıladıkları için kararlarını erteledikleri, problem çözme becerisi düşük bireylerin panik şeklinde ani karar verdikleri, kaçıngan karar verme stiline sahip bireylerin problemlerden uzaklaşma eğilimi gösterdikleri görülmektedir. Singh ve Chaudhary (2015) 16-18 yaş arası ergenlere yönelik 7 alanda düşünme becerilerini geliştiren bir program geliştirmiş ve etkililiğini test etmişlerdir. Araştırma sonuçları SETP (Seven Effective Thinking Patterns) programının ergenlerde problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirmede etkili olduğunu göstermiştir. Program içinde yer alan problem çözme ve etkili karar verme becerileri gibi kazanımların öğrencilerin gelecekteki yaşamlarını değiştirebilecek önemli yaşam becerileri olduğu vurgulanmıştır.

Akran baskısı ve riskli karar verme davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği deneysel bir çalışmada Gardner ve Steinberg (2005), yetişkinlerle (24 yaş ve üzeri) karşılaştırıldığında ergenlerin (13-16 yaş) ve gençlerin (18-22 yaş) risk alma ve riskli karar verme davranışını daha fazla gösterdikleri, gençlerin akranlarının varlığında yalnız olduklarından daha riskli kararlar verdikleri rapor edilmiştir. Başka bir araştırmada Cauffman and Steinberg (2000) ergenlerin riskli karar alma davranışları büyük ölçüde yine akran baskısı ile açıklanmıştır.

Tatlılıoğlu'nun (2010) yürüttüğü bir araştırmada farklı öz anlayış düzeylerine sahip 717 üniversite öğrencisi karar vermede öz saygı, karar verme stilleri, kişilik özellikleri ile cinsiyet, sınıf, üniversiteye giriş puan türü, yaşamının çoğunun geçirildiği yer, aile yapısı, ailenin geliri ve anne baba tutumu gibi çeşitli değişkenler incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeylerine göre karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı, yine öz anlayış düzeylerine göre kişilik özellikleri alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Karar verme sürecini etkileyen bir diğer faktör ailedir. Aile üyelerinin birbirleri ile olan uzun geçmişleri olması ve her aile üyesinin farklı güce ve kaynaklara sahip olması tek başına ve ya akran grubu içinde alınan kararların aksine aile üyeleri ile birlikte alınmış kararlardan farklı olduğu ifade edilmiştir. Bir aile tarafından alınmış günlük kararlar, acemi karar vericiler

için yeni becerileri deneyimleyebilecekleri, daha deneyimli karar vericileri modelleyebilecekleri, dikkate alınan seçenekler hakkında geri bildirim verebilecekleri, nasıl karar alınacağı konusunda yönlendirme alabilecekleri fırsatlar içerir (Jacobs ve diğ., 1993). Tek ve çift ebeveynli ailelerin karar sürecindeki etkisinin incelendiği çalışmada, aile üyelerine basit (sinemaya gitmek, atıştırmalık seçmek) ve zor (kampa gitmek, bisiklet seçmek) olmak üzere farklı seçenekler sunulmuş ve aile üyelerinin bireysel kararları ile aile kararları arasındaki ilişki gözlenmiştir. Araştırma sonuçlarında ailelerin kullandıkları bilgi kaynaklarının ergenlerin kullandıklarından farklı olduğu, çocukların bir grup akranının ve ya tek bir arkadaşının tercihlerine ilişkin bilgileri kullanma olasılığının daha fazla olduğu ve tek ve ya çift ebeveyn olmak fark etmeksizin tüm ailelerin sağlık ve güvenlikle ilgili kararları verirken geçmiş deneyimlerle ilgili bilgi kaynaklarını daha fazla kullandıkları rapor edilmiştir.

2.5. KARAR VERME VE YAŞ

Son yarım yüz yılda yaşanan değişimlerle birlikte özellikle sanayileşmiş toplumlarda çocukluk ve ergenliğin bağımlılığının bırakıldığı ve yetişkinlikte yer alan kalıcı sorumluluklara henüz girilmemiş olan 18-25 yaş aralığındaki dönem "beliren yetişkinlik" olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000). Bu dönem geleceğe dair kesin olarak çok az kararın verildiği yaşamdaki olasılıkların çoğu insan için yaşamın herhangi bir dönemine göre daha geniş olduğu bir yaşam dönemidir. Beliren yetişkinlik bir kimlik arayışı dönemi olarak görülmektedir. Kimlik oluşturma süreci iş, aşk ve dünya görüşü gibi pek çok alanda denemeleri ve karar vermeleri içerir. Arnett (2000) yetişkinliğe geçişte önemli bulunan iki ölçütten bahsetmektedir. Bunlardan biri kişinin kendi sorumluluğunu kabul etmesi diğeri bağımsız kararlar verebilmesidir. Yetişkinliğe geçişte bu ölçütlerin öne çıkması beliren yetişkinlikte kendi kendine yeten bir kişi olma konusuna yapılan vurgu olarak değerlendirilmektedir. Türkiye'de beliren yetişkinler bağımsız karar verebilme ve kendi sorumluluklarını alabilmeyi bir yetişkinilik belirtisi olarak görmekte ve önem yüklemektedirler (Atak ve Çok, 2010). Çoğu zaman üniversite öğrencileri aldıkları kararların sonuçlarını gelecekte o kararın sonuçlarını görebilecekleri noktaya gelene kadar fark etmekte zorlanırlar (Reyna ve Farley 2006). Bu bağlamda bakıldığında üniversite yıllarına denk gelen beliren yetişkinlik dönemi, gençlerin gelecekteki hayatlarına yön verebilecek kararlar aldıkları ve karar verme becerilerinin gelişimine ihtiyaç duydukları bir dönem olarak görülebilir.

De Acedo Lizárraga ve diğ. (2007) karar verme süreçleri ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları gençlerin (yaş ortalaması: 19.5) kararlarında duygusal ve sosyal açıdan ciddi bir baskı hissetlerinin, yetişkinlerin (yaş ortalaması: 47.6) ve emeklilerin (yaş ortalaması: 69.3) ise daha az düzeyde baskı hissetlerini göstermiştir. Bu durumu gençlerin birçok karar alanında bilgi ve deneyim eksikliği olduğu ve kararlarının karmaşıklığının farkında olmamaları ile açıklamışlardır. Yetişkinler ve emekliler arasında ise biliş ve öz düzenleme becerileri açısından karar vermede farklılıklar tespit edilmiştir.

Dror ve diğ. (1998) 36 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında gençler (yaş ortalaması: 19) ve yaşlılar (yaş ortalaması: 74) eşdeğer kararlar almışlardır. Farklı zorluk seviyelerinde olan deney düzeneklerinde risk seviyeleri değişse de yaşlıların gençler gibi risk alma konusunda karar verme ile ilgili bilgileri işleyebildikleri görülmüştür.

Ergenlerin karar verme süreçleri iki farklı bakış açısından incelenmiştir. Bunlardan ilki, ergenlerin karar verme konusunda zayıf ve yetişkinlere göre yetersiz olduğunu, bu nedenle toplumda hayatta kalmayı sağlayan karmaşık kararları vermede yetişkin rehberliğine ihtiyaç duyduğunu varsayar (Baron, 2023). Diğer yaklaşım, ergenlerin karar verme yeteneklerinin yetişkinlerle eşit olduğunu varsayar (Moshman, 1993). Bu doğrultuda, Byrnes ve diğ.(1999) yetişkinlerin (yaş ortalaması:22) ve 8. Sınıf öğrencilerinin (yaş ortalaması: 13) karar verme süreçlerini ne ölçüde geliştirebildiklerini gözlemledikleri iki faklı deney düzeneği oluşturmuşlardır. Bu deney düzeneklerinden ilkinde geri bildirim vermenin ergenlerin ve yetişkinlerin karar verme sürecini ne ölçüde iyileştirebildiğini, diğerinde ise karar verme çalışmalarında karar vericiye iki seçenek sunarak deneye tabi tutmanın ergenlerin ve yetişkinlerin karar verme becerilerini azımsayan bir yaklaşım olduğunu incelemişlerdir. Araştırma sonuçları beklenenin aksine geri bildirim aldıklarında yetişkinlerin ergenlerden daha fazla seçimlerini değiştirdiği, birden fazla hedefi karşılayan seçenekleri seçtiği, inançlarını değiştirebildiği ve belirli seçenekleri tutarlı bir şekilde tercih ettiklerini göstermiştir.

Klaczynski ve diğ. (2001) bilinçli karar süreçlerinin her bir bileşenini iyileştirmeyi amaçlayan programların hangi yaş grubundan olursa olsun bireylere fayda sağlayacağını ifade etmektedir. Sağlıklı karar verme sürecinin çeşitli yeterlilikleri, durumsal faktörleri, duyguları, kişilik eğilimlerini, motivasyonu, karar vermeyi bozabilecek bazı faktörleri ve tüm bunları düzenleme yeteneğini içermesi nedeni ile gelişimin zirvesini temsil ettiği ileri sürülmektedir.

2.6. KARAR VERME VE KARARSIZLIK

Bireyler karar verme durumunda genel olarak aceleci-duygusal ya da bilgiye dayalı-akılcı karar verme şeklinde iki ana yol kullanmaktadır (Mann ve diğ., 1989). Bir karar süreci devreye girdiğinde bireylerin, mantıklı, aceleci, içtepisel, kaderci, bağımlı, erteleyici ve kararsızlık gibi tepkiler gösterdikleri bilinmekte, etkili ve makul bir karar verebilmek için mantıklı karar verme stili en istenen stil olarak görülürken; kararsızlık ise en çok istenmeyen yol olarak görülmektedir (Kuzgun ve Bacanlı, 2011,s.110). Osipow (1999) kariyer kararsızlığı yaşayan bireyler (undecided/indecision) ve doğal olarak karar veremeyen (indecisive) bireyler arasında farklılıkları belirlemiştir. Gelişimsel kararsızlık olarak tanımladıkları kararsızlıkta birey meslek yaşamı, iş hayatı hakkında bilgi edinirken karar verme sürecini ertelerler. Ancak birey mesleki gelişim görevlerini yerine getirip bir kariyere sahip olduğunda kararsızlık durumu da ortadan kalkar. Bu nedenle gelişimsel kararsızlık normal ve geçici bir durum olarak değerlendirilir. Kronik kararsızlık olarak tanımlanan kararsızlıkta ise, birey yaşamda karşılaştığı tüm karar verilmesi gereken durumlarda kararsızlık yaşar. Bir kişi tüm karar verme durumlarında beklenen davranışı gösteremiyor, sürekli karar vermede zorlanıyorsa kronik kararsız (indecisive) olduğu söylenebilmektedir. Bireyin belirli bir alan ve ya durumla ilgili kararsızlık yaşaması kişinin diğer durumlarda da kararsızlık yaşadığı anlamına gelmemektedir (Kuzgun ve Bacanlı, 2011,s.110; Germeijs ve De Boeck, 2002). Bacanlı (2019) "kronik" ifadesi yerine ölçek geliştirme sürecinde "genelleştirilmiş" ya da "kişisel" ifadelerini kullanmıştır.

Kararsızlık ile ilgili literatür incelendiğinde yukarıda belirtildiği gibi belirli bir alanda kararsızlık yaşayan bireyler (örn; kariyer kararsızlığı) ile neredeyse tüm olası alanlarda karar güçlüğü yaşayan bireyleri birbirinden ayırdığı görülmektedir. Bunlardan ilkine kararsız, ikincisine kararsızlık denmektedir (Rassin ve diğ., 2007; Germeijs ve De Boeck, 2002). Bireyler genel olarak kararsız olmasalar da bir konu hakkında kararsızlık yaşayabilmektedirler.

Genelleştirilmiş kararsızlığı ölçen araçlara yönelik eleştiriler dikkate alınarak iki kriter belirlenmiştir: 1) kişisel kararsızlık sadece belli karar verme durumlarına değil tüm karar verme durumlarına genellenebilen kararsızlıktır. 2) karar verirken karşılaşılabilecek güçlükler için tanımlayıcılar belirlenmiştir: Karar vermenin uzun sürmesi, karar vermekten kaçınma eğilimi, karar verirken başkalarından yardım istemek, verilen bir karar hakkında endişelenmek, verilen bir karar için pişman olmak, verilen karardan vazgeçmek, karar vermeyi ertelemek, verilen kararlar hakkında tutarsız davranmak, acele karar vermek, seçenekler hakkında iyice araştırma

yapmaya karşın kararı kesinleştirememek, seçenekler hakkında araştırma yapmadan hemen karar vermek (Kuzgun ve Bacanlı, 2011, s.122).

Aceleci kararsızlık yaşayan bireyler seçenekler hakkında detaylıca araştırma yapmaktan kaçınırlar, durum üzerine detaylı düşünmek yerine o anda en çok beğendiğini seçerek hemen karar verme yoluna giderler. Öte yandan seçtikleri bu karardan hızlıca vazgeçebilmektedirler. Araştırıcı kararsızlık yaşayan bireyler ise karar verirken bütün seçenekler hakkında bilgi toplamasına rağmen en uygun seçeneğin hangisi olduğuna karar vermekte ve kararı kesinleştirmekte kaygı yaşarlar ve çoğunlukla kararlarından kısa sürede vazgeçebilmektedirler (Bacanlı, 2019).

Kararsızlık sorunu yaşayan kişilerin özgüven ve öz saygı düzeyleri düşük bulunurken, kaygı düzeyleri ise yüksek olarak rapor edilmiştir (Ferrari ve Dovidio, 2001). Kararsızlık yaşayan bireyler kararlı bireylerle karşılaştırıldığında daha fazla davranışsal erteleme, kendini sabote etme, mükemmeliyetçilik yaşarlar, dikkatleri daha kolay dağılır, kişiler arası zorluklar yaşama olasılıkları daha fazladır (Ferrari ve Dovidio, 2001). Başka bir araştırmada, kararsızlık yaşayan bireylerin riskle ilgisi olmaksızın daha fazla erteleme davranışı gösterdikleri bulunmuştur (Patalano ve Wengrovitz, 2007). Kararsız bireylerin kronik olarak sanki zor bir seçim yapmak durumundaymış gibi davranabilecekleri, seçimlerini herhangi bir karara bağlamama isteği nedeni ile erteleyebilecekleri (Janis ve Mann, 1977), karasızlığın asıl nedenleri arasında alternatifler arasında mükemmeli bulma ve arama isteği gösterdikleri ifade edilmiştir (Patalano ve Wengrovitz, 2007).

Veinott (2002) kararsız bireylerin daha kararlı bireylere göre araba satın alma ve ya aday seçimi gibi konularda beş seçenek arasından karar vermeleri gerektiğinde daha fazla seçim zorluğu yaşadıklarını ve karar vermeye daha az hazır olduklarını belirtmiştir. Rassin ve Muris (2005) kararsız bireylerin, yanıt olarak "Bilmiyorum" alternatifini kararlı olanlardan daha fazla verdiklerini gözlemlemiştir.

2.7. KARAR VERME VE ÖZ YETERLİK

Öz yeterlik, bireylerin yaşamlarını etkileyen olaylar üzerinde performans üretme yeteneklerine ilişkin inançları olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1994). Öz yeterlik inançları insanların nasıl düşündüğünü, nasıl hissettiğini, kendilerini nasıl motive ettiklerini ve nasıl davrandığını belirler. Bandura'ya (1994) göre, güçlü bir yeterlik duygusu insanın başarısını ve

kişisel refahını birçok yönden arttırır. Yeteneklerine yüksek güven duyan insanlar, zor görevlere kaçınılması gereken tehditler olarak değil, üstesinden gelinmesi gereken zorluklar olarak yaklaşırlar. Başarısızlık karşısında çabalarını sürdürür ve yeterlik duygularını hızla geri kazanırlar. Bu durumun tersine, yeteneklerinden emin olmayan insanlar kişisel tehdit olarak algıladıkları yapılması güç olan görevlerden kaçınırlar. Zor görevlerle karşılaştıklarında nasıl başarılı olacaklarına inanmak yerine kişisel eksiklikleri, karşılaştıkları engeller ve olumsuz sonuçlar üzerine yoğunlaşırlar. Yetersiz performansı yetersiz yetenek olarak görürler, yeterlik duygularını geri kazanmaları yavaş olur, stres ve depresyona daha kolay yakalanırlar.

Öz yeterliliğin pasif ve ya karakteristik bir özellik olmadığı, çevre ve bireyle etkileşime giren benlik sisteminin dinamik bir yönü olduğu öne sürülmüştür (Bandura,1977). Bandura (1977,1994) insanların yeterliliklerine olan inançlarının dört ana kaynak üzerinden geliştiğini ifade etmiştir: Başarılı deneyimler, temsili öğrenme, sözel ikna ve duygusal uyarılma. Bu faktörlerin kişinin öz yeterlik düzeyini belirlediği ve bireylerin seçim davranışını, performans düzeyini ve engeller karşısında kararlılığını etkilediği belirtilmiştir. Bireyin güçlü bir yeterlik duygusu kazanmasındaki en etkili yol başarılı deneyimleridir. Başarılı deneyimler kişinin öz yeterliliğine dair güçlü bir inanç oluştururken, öz yeterlik duygusu sağlam bir şekilde yerleşmeden ortaya çıkan başarısızlıkların ise kişinin öz yeterlik inancını zayıflattığı öne sürülmüştür. Öz yeterlik duygusunun gelişmesinde etkili bir diğer kaynak gözlem yolu ile temsili öğrenmedir. Birey kendine benzeyen insanların çaba göstererek başarılı olduğunu gözlemler ve kendisinin de benzer bir çaba içine girerek başarılı olabileceği inancını geliştirir. İnsanlar arzu ettikleri yeterliliğe sahip modeller ararlar ve bu modellerin davranışları ve ifade edilen düşünceleri aracılığı ile etkili beceriler ve stratejiler öğrenirler. Bireyler sözel ikna yolu ile, bir problem ortaya çıktığında bu durumun sebebini kişisel eksikliklere atfetmeden ya da kendilerinden şüphe duymadan daha fazla çaba gösterebileceğine ve bunu sürdürebileceğine ikna edilebilirler. Son olarak öz yeterliliğe dair inanç bireylerin duygusal farkındalıklarından gelir. Stres tepkileri ve gerginlikler düşük performans ile ilişkili yorumlanır. Bireylerin stres tepkilerini azaltmak ve olumsuz duygusal eğilimlerini azaltmak yeterliliğe dair inançlarını değiştirebilir.

Öneren ve Çiftçi (2013) tarafından özel banka şube yöneticileri ile yapılan bir araştırmada, yöneticilerin öz yeterlik düzeyleri ve mantıklı karar verme becerisi arasında pozitif, kararsız ve bağımlı karar verme arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Sarıdede (2018) tarafından voleybol hakemleri ile yapılan bir araştırmada 188 voleybol hakeminin öz yeterlik seviyeleri ve dikkatli karar verme stili arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Hakemlerin öz yeterlilikleri arttıkça dikkatli karar verme eğiliminin arttığı, kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme eğiliminin azaldığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlikleri ve karar verme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada 364 üniversite öğrencisi çalışma yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre akademik öz yeterlik ve kişisel kararsızlık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Urgancı ve Gürgan, 2019).

Karar verme stilleri ve genel öz yeterlik arasındaki ilişkininin incelendiği Milli Eğitim Bakanlığı merkez teşkilatına bağlı 149 yönetici ile yapılan bir araştırmada, katılımcıların öz yeterlik inançlarında ve karar verme stillerinde sahip olunan ünvana, eğitim seviyesine ve yöneticilikteki kıdemlerine göre anlamlı bir değişim bulunmamıştır. Yöneticilerin karar verme stilleri ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde bireysel deneyimler ile pozitif yönde politik karar verme stili ile negatif yönde ilişki bulunmuştur (Yalçın, 2016).

2.8. KARAR VERME BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK PROGRAMLAR

Karar verme eğitimi sağlayan programlar kendi içlerinde sınıflandırılmaktadır: odak noktasına göre; sosyal ve bilişsel programlar; kapsamlarına göre; genel ve ya özel kapsamlı programlar. Genel sosyal programlar kişiler arası sorunları çözmeye yönelik başa çıkma stratejileri, atılganlık teknikleri ve karar verme becerileri gibi teknikleri öğretmektedir. Özel sosyal programlar; sigara kullanımı, akran iletişimi ve aile ilişkileri, cinsellikle ilgili konular, fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması, mesleki konuklar ve kariyer hedefleri ve toplumsal uyum gibi belirli konulara odaklanır. İkinci yaklaşım; genel bilişsel yeteneklerin gerekli olduğunu ancak sosyal sorunlarla başa çıkmak için yeterli olmadığını savunur. Bu nedenle özellikle ergenlerin başkaları ile baş edebilme sorunlarının üstesinden gelebilmek için ihtiyaç duyduğu sosyal bilgi ve kişiler arası becerileri "yaşam becerileri" olarak tanımlar. Bilişsel programlarda ise; genel bilişsel programlar karar vermeyi düşünme becerilerinden biri olarak kazandırırken, özel bilişsel programlar başlı başına karar vermeyi öğretir (Beyth-Marom ve diğ., 2012; Nota ve Soresi, 2004). Bu bilgiler doğrultusunda aşağıda yalnızca karar verme becerilerine odaklanan programlara yer verilmiştir:

Mann ve diğ. (1988) çatışma kuramının ilkelerine dayanarak lise öğrencileri için GOFER kursunu geliştirmişlerdir. Ergenlerin karar verme becerilerini geliştirerek meslek seçimi, ders seçimi, para kararları, sosyal kararlar ve diğer çeşitli karar alanlarında uygulanabilirliğini gösterme amacı ile GOFER kursunu müfredata katmışlardır. GOFER kursu iyi bir öğrenme ve kalıcılık hedefleyerek, öğrencilere karar verme becerilerini kişisel kararlarına uygulayabilmeleri için bir ve ya iki yıla yayarak kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu program karar verme becerilerinin kazanımı için ideal yaş aralığı olarak görülen 12-16 yaş grubu ergenler için hazırlanmıştır.

GOFER kursu sağlam karar vermenin beş adımının İngilizce baş harflerinden kısaltılarak isimlendirilmiştir. Bunlar: Hedeflerin açıklığa kavuşturulması (Goals clarifications), seçeneklerin oluşturulması (Options generation), gerçeklerin bulunması (Fact-finding), etkilerin değerlendirilmesi (consideration of Effect), inceleme ve uygulama (Review and implemantaion) (Mann ve diğ., 1988). GOFER kursu yaklaşık 50 saatlik sınıf eğitimi gerektiren bir dizi eğitim materyali, okuma metni, öğretim yardımcıları, alıştırmalar ve testlerden oluşmaktadır. GOFER aynı zamanda doğru karar vermenin yollarını bulan insan niteliklerine sahip sevimli bir karikatür köpek olarak kişiselleştirilmiştir. Ders materyalleri iki kitaptan oluşmaktadır: Karar Vermenin Temel İlkeleri ve Uygulamada Karar Verme. İlk kitap üç bölümden oluşmaktadır: Birinci bölüm (Karar verme nedir?) karar verme kavramını ve karar verme görevlerinin yaşa göre nasıl değiştiğini ele almaktadır. İkinci bölüm (Karar verme süreci nasıl işler?) karar verme ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Üçüncü bölüm (Kararların işinize yaramasını sağlamak) doğru karar vermenin her adımına yardımcı olacak teknikleri anlatmaktadır. Öğrenciler birinci kitap ile karar problemlerini nasıl tanıyacaklarını ve tanımlayacaklarını, ana seçeneklerin sahip olduğu hedef ve değerleri netleştirmeyi, seçeneklerin nasıl oluşturulacağını, seçenekler hakkındaki bilgilerin nasıl kontrol edileceğini, risklerin nasıl değerlendirileceğini, seçeneklerin nasıl karşılaştırılacağını, kararın nasıl alınacağını ve uygulanacağını öğrenebileceklerdir. İkinci kitap beş bölümden oluşmaktadır: gruplarda karar verme, arkadaşlık kurma (insanlar hakkında karar verme, arkadaşlıkları sürdürme ve bitirme), ders seçimi, para (para kazanma ve yönetme konusundaki kararlar), GOFER'in ötesinde (karar ilkelerinin farklı mesleklerde uygulanması).

GOFER kursunun erken ergenlik döneminde (yaş ortalaması: 12.4) karar verme becerilerini öğretmedeki etkililiğini ölçmek adına oluşturdukları deney grubuna 20 ders saati GOFER kursu verilmiş, kontrol grubuna ise matematik ve İngilizce dersleri verilmiştir (Mann

ve diğ., 1988). Karar vericinin kendine olan güvenini ölçen karar vermede öz saygı değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Dikkat ölçeğinde program uygulanan grup kontrol grubundan daha yüksek puanlar alırken, uyumsuz karar stilleri olan panik, kaçma ve kayıtsızlık değişkenlerinde deney grubu kontrol grubuna kıyasla daha düşük puanlar almışlardır. Bu sonuçlar erken ergenlik döneminde GOFER kursunun yetkin karar verme adımlarının öğretilmesinde başarılı olduğunu kanıtlamaktadır. Araştırmanın ikinci bölümü yaş ortalaması 15 olan ergenlerdeki etkisini ölçme amacı ile yapılmış, benzer akademik yeteneklere sahip öğrencilerden karar verme becerisi eğitimi alan öğrencilerin, olgunlaşma ve deneyime atfedilmeyecek düzeyde güven ve karar verme alışkanlıklarında artış olduğu bulgulanmıştır.

Bir diğer program olan ODYSSEY (Herrnstein ve diğ., 1986) Venezüella hükümeti tarafından başlatılmış ve Harvard Üniversitesi tarafından oluşturulmuştur. Öğrencilerin entellüktüel açıdan zorlandıkları çeşitli görevlerdeki performanslarını arttırmayı amaçlamaktadır. Program 7. Sınıf öğrencileri için geliştirilmiştir, yaklaşık 100 adet 45 dakikalık ders içermektedir. Akıl yürütmenin temelleri, dili anlama, sözel muhakeme, problem çözme, karar verme ve yaratıcı düşünme konularını ele alır. Karar verme bölümü her biri birkaç derse bölünmüş toplam 10 ders içeren üç üniteden oluşmaktadır. Ünite1: Karar vermeye giriş, karar durumları, sonuçların tahmin edilmesi ve sonuçları bilinmeyen alternatifler. Ünite 2: Belirsizliği azaltmak için bilgi toplama ve değerlendirme, sonuçların olasılığını değerlendirme, bilginin ilgili olup olmadığına karar verme, bilginin tutalı olup olmadığına karar verme, bilginin güvenilir olup olmadığına karar verme, bilginin çifte kontrol edilmesinin önemi. Ünite 3: Karmaşık karar durumlarının analizi; tercihlerin ifade dilmesi ve boyutların ağırlıklandırılması. Venezüella'daki 3 okul her okuldan 4 sınıf araştırmaya katılmıştır (463 öğrenci deney grubu, 432 öğrenci kontrol grubu). Deney grubu olan sınıflara 1 akademik yıl boyunca haftada 4 gün toplamda 56 saat program uygulanmış, kontrol grubuna normal müfredat işlenmeye devam edilmiştir. Kursun başlangıcından önce, kursun tamamlanmasından sonra ve yılın çeşitli zamanlarında öğrencilere yetenek testleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında deney grubundaki öğrenciler kontrol grubunda olan öğrencilerden çoğu durumda daha fazla kazanım göstermişlerdir (Herrnstein ve diğ., 1986).

Genel düşünme becerileri programı; Nickerson ve diğ. (1985) tarafından geliştirilmiş düşünme becerilerini öğretmeye yönelik bir yaklaşımdır. Program düşünme becerilerine yönelik pek çok içeriğe sahipken karar verme becerilerine yönelik içerik çok daha azdır. Programa göre karar verme muhtemelen, daha temel ve daha alt seviyedeki beceriler

edinildikten sonra öğretilebilecek bir üst düzey ve daha karmaşık düşünme becerisi olarak algılanmaktadır. Bu durum programda yer alan karar verme becerilerine yönelik birkaç örneğin neden üniversite müfredatında yer aldığını da açıklamaktadır (Akt. Beyth-Marom ve diğ., 2012, s.37).

Kişisel karar verme programı Ross (1981) tarafından geliştirilen, eğitimsiz bireylerin program içeriğindeki adımları tamamlayarak ileri düzey karar vericiler tarafından kullanılan becerilere nasıl yaklaştıklarını tanımlayan bir teoridir. Programın beş adımı vardır: Bir dizi alternatif eylem planının belirlenmesi, uygun kriterlerin belirlenmesi, alternatifler hakkındaki bilgilerin özetlenmesi ve öz değerlendirme. Program bu beş adımın her biri için beş gelişim aşaması ve bu aşamaları geçmek için bir dizi alıştırma sunmaktadır. Bu program 7. Ve 8. Sınıf öğrencileri için tasarlanmıştır. Her biri 1 ders saati süresi gerektiren 10 dersten oluşmaktadır. Deney ve kontrol gruplu bir düzenle programın etkisi sınanmış ve program, öğrencilerin alternatifleri belirleme, alternatifleri değerlendirme ve bilgileri özetleme becerilerini önemli ölçüde geliştirmiştir.

Mann ve diğ. (1989), karar verme becerileri zayıf ve özgüveni düşük kişilerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmış bir karar programı geliştirmeyi hedeflemişlerdir. Flinders atölye programı adını verdikleri çalıştayı geliştirirken aşağıdaki ön adımlar hedeflenmiştir: 1) Çatışma teorisinin temel fikirlerinin sıradan insanlar tarafından kolayca anlaşılabilecek terimlere sadeleştirilmesi: Teorinin ana kavramları için yeni terimler tasarlamayı, basit örnekler oluşturmayı ve atölyede öğretilecek modelin temel özelliklerini belirlemeyi içermektedir. 2) Karar verme becerilerinde pratiklik sağlayacak atölye malzemelerinin oluşturulması (çalışma notları, alıştırmalar, oyunlar, ödevler). 3) Çalıştaya katılacak hedef grubun oluşturulması: Özellikle karar verme becerilerinde eksiklik olan ve ya karar verme becerisine güvenmeyen ancak klinik bir sorun yaşamayan bireyler. 4) Çalıştayın sonunda ve 3 aylık izlem sonrasında test edilecek çalıştay hedeflerinin belirlenmesi. 5) Çalıştay toplantıları için gereken zamanı ve oturumları planlamak: Program 3 haftaya yayılan 2 saatlik 5 oturum şeklinde planlanmıştır.

Programa başvuran ve gereklilikleri sağlayan 34 erkek ve 42 kadın katılımcı programa dahil edilmiştir. Çeşitli mesleklere sahip katılımcıların yaş ortalaması 40.4 ve katılımcı yaş aralığı 19-65'tir. Katılımcılar 9-10 üyenin olduğu 8 gruptan birine dahil edilmiştir. Program öncesinde katılımcılara Flinders Karar Verme Anketi gönderilmiştir. Anket 3 ana bölüm içermektedir: Karar vermede öz saygı (katılımcıları karar verme konusunda güvenini ölçer); dikkat (hedeflerin dikkate alınması, gerçeklerin toplanması, sonuçların kontrol edilmesi gibi

sağlıklı karar verme ile ilgili adımların kullanımını değerlendirir) ve uyumsuz başa çıkma kalıpları (erteleme, kararı başkasına bırakma, rasyonelize etme ve aşırı uyarılmışlık gibi uyumsuz başa çıkma kalıplarını ölçer). Program içeriği kısaca şu şekildedir: İlk oturumda katılımcılara gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmalarını engellemek adına programdan beklentileri sorulmuş ve karar vermenin başlıca başa çıkma kalıpları ve bu kalıplarda bireylerin kullandıkları yollar tanıtılmıştır. Katılımcılara yakın zamanda aldıkları bir kişisel kararı bu kalıplar açısından değerlendirmeleri için bir ev ödevi verilmiştir. İkinci oturumda, dikkatli karar vermenin temel adımları tanıtılmıştır: karar problemine ilişkin hedef ve değerlerin açıklığa kavuşturulması, alternatif çözümlerin üretilmesi, bilgi toplanması ve sonuçların değerlendirilmesi, en iyi alternatifin seçilmesi ve uygulanması. Katılımcılar kendi karar verme tarzlarını dikkatli karar verme tarzının temel özellikleri ile karşılaştırmaları için teşvik edilmiştir. Üçüncü oturumda, katılımcılara dikkatli karar verme tekniklerini değerlendirebilmeleri için "karar bilançosu" açıklanmış ve kararlarının uzun vadede sonuçlarını görmelerine yönelik bir araç olan "gelecek günlüğü" tanıtılmıştır. Ev ödevi olarak 6 ay sonrasına ait iki olay ve bu olaylara ait duygularını yazmaları istenmiştir. Dördüncü oturumda, karar hedeflerini açıklığa kavuşturmalarına yardımcı olacak teknikler anlatılmıştır. Beşinci oturumda, kararın uygulanması, karar sonrası oluşabilecek pişmanlık ve eleştiri ile nasıl başa çıkılacağı, zor kararların nasıl duyurulacağı gibi konular ele alınmıştır. Araştırmacılar katılımcıları "Araştırmadan ne kazanmayı umuyorsunuz?" sorusuna verdikleri yanıtlara göre; problemli danışanlar (kendilerini karar vermede zayıf olarak değerlendirenler) ve öğrenenler (kendisini karar verme yeteneğine sahip ancak iyi kararlar almasına yardımcı olacak bilgileri elde etmek isteyen) olarak iki gruba ayırmışlardır. Program sonunda karar verme becerisi zayıf olan katılımcıların karar verme özgüvenlerinde önemli artış görülmüştür. İhtiyatlı karar verme kalıbını kullanma eğilimlerinde çok az değişiklik görülmüştür. Araştırmacılar bunun nedenini her iki grupta da ihtiyatlı karar verme puanlarının atölye öncesinde de yüksek olması ve ihtiyatlı karar verme kalıbını uygulamada yaşanabilecek zorluklar ile açıklamışlardır. Her iki grupta da uyumsuz karar verme örüntülerini kullanma eğiliminde önemli düşüşler bulunmuştur.

Çolakkadıoğlu ve Güçray (2012) çatışma kuramını temel alarak 9.sınıf öğrencilerinin karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik bir grupla müdahale programı hazırlamışlardır. 13- 15 yaş aralığında 36 öğrenci ile yürüttükleri deneysel araştırmalarında ergenlerin, hayatlarını değiştirebilecek kararlar üzerinde etkili olabilecek karar verme becerilerine dikkat çekmeyi, olumlu karar verme stillerinin kullanmalarına yönelik tutum ve beceriler kazanmalarına yardımcı olmayı, ilgili beceri eksikliğinin akademik başarı, sosyal ilişkiler ve

eğitimsel rehberlik alanlarında oluşturabileceği olumsuz etkileri önlemeyi amaçlamışlardır. 10 oturum olarak düzenlenen grup programı karar verme aşamalarının önemini, alternatifleri seçmenin önemini, ergenlerin zayıf kararlarını örneklerle vurgulamış, ergenleri karar verme süreci boyunca araştırma yapmaya teşvik etmeyi ve karar verme adımlarını kazanmalarına yardımcı olmayı hedeflemiştir. Araştırmada ergenlerin karar verme, sosyo-ekonomik seviye, problem çözme becerileri, benlik saygısı ve kontrol odağı değişkenleri program sonunda değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları katılımcıların son test puanlarının tüm alt ölçeklerde anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Ayrıca ergenlerin izleme testi ölçümleri sonucunda son test puanları kontrol altına alındığında tüm alt ölçeklerde anlamlı farklılaşma bulunmuştur.

Mutlu (2022) üniversite öğrencilerinin olumlu karar vermelerini arttırmaya yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı çevrimiçi bir psikoeğitim programı hazırlamıştır. Program haftada 2 oturum olmak üzere toplam 10 oturum şeklinde, 11 öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrencilerle ihtiyaç analizi yapılarak hazırlanan program; karar verme adımlarını öğrenme, belirgin olan karar verme tarzının duygu, düşünce ve eylemlerine olan etkiyi fark etme, otomatik düşünceleri fark etme, karar vermede varsayımları fark etme, korku ve kaygıların nasıl ortaya çıktığını fark etme, kararların sorumluluğunu fark etme gibi konuları içermektedir. Araştırma bulgularında programa katılan öğrencilerin dikkatli karar verme stili puanlarında program öncesi ve sonrası yapılan ölçümlerde olumlu yönde bir değişim bulunmuştur. Programa katılan öğrencilerin erteleyici ve kaçıngan karar stillerinde program öncesi ve sonrası puan ölçümleri arasında anlamlı bir azalma görülmüştür. Bu etkiler çalışmanın izlem testlerinde de devam etmiştir.

Mettas (2011) öğretmen adayı olan üniversite öğrencilerinin karar verme becerilerini teşvik etmek amacı ile bir teknoloji fuarı projesi geliştirmiş ve ilkokul öğrencileri ile yürütmelerini istemiştir. Öğretmen adaylarının karar vermesi gereken 3 farklı görev tanımlanmış ve kararları optimizasyon yöntemi ile yapmaları istenmiştir. Optimizasyon yöntemi; problemi tanımlama, ölçüt belirleme, ölçütlerin değerlerini belirleme, alternatifler oluşturma, alternatifleri değerlendirme ve optimum kararı verme basamaklarını içermektedir. Ön test, son test ve ara test sonuçları, teknoloji fuarı tasarımını tamamlama projesinin öğrencilerin karar verme becerilerini geliştirdiğini göstermiştir.

Çolakkadıoğlu ve Çelik (2016) çatışma teorisine dayanarak geliştirdikleri program ile, karar verme becerisi eğitimi grup uygulamasının üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkisini ve bu etkinin kalıcılığını deneysel bir çalışma ile araştırmışlardır.

Araştırmada 39 üniversite öğrencisi (yaş ortalaması: 22.1) ile 6 haftalık bir program yürütülmüştür. Deney grubu katılımcılarının öz saygı ve dikkat alt ölçekleri puan ortalamaları kontrol grubunun öz saygı ve dikkat alt ölçek puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Programa katılan çalışma grubunun kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt ölçek puan ortalamalarının kontrol grubunun kaçıngan, erteleyici ve panik alt ölçek puan ortalamalarına göre düşük olduğu bulunmuştur. İzlem testleri sonunda; deney grubunun öz saygı ve dikkat alt ölçekleri puan ortalamaları kontrol grubunun öz saygı ve dikkat alt ölçek puan ortalamalarına göre yüksek bulunmuştur. Çalışma grubunun kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt ölçek ortalamaları kontrol grubunun kaçıngan, erteleyici ve panik alt ölçek puan ortalamalarından düşük olduğu bulunmuştur.

Morey (2008), psikoloji lisans öğrencilerine "Düşünce takımı avantajlarını kullanarak kararlar üzerine düşünmek" adlı bir karar verme müdahale programı geliştirerek etkililiğini değerlendirmiştir. 283 katılımcı farklı karar stratejilerinin kullanıldığı 7 farklı gruba rastgele dahil edilmiştir. Birinci oturumda; öğrencilere karar vermenin dört bölümlü (karar vermek, başkalarının fikrini alma: fikri alınan kişiler aynı zamanda karar vericinin düşünce takımını oluşturmaktadır, düşünce takımı ile pratik yapma, düşünce takımı avantajlarını yaşama aktarma) süreci tanıtılmış, kendi önemli yaşamsal kararlarından üç tanesini seçmeleri istenmiş ve uygulamada kullanmaları beklenmiştir. Yaşam kararlarından birinin "karar haritası" oluşturmakta, ikincisini "düşünce ekibi" oluşturmada ve diğerini de bunları birleştirmede kullanmışlardır. İkinci oturum son test değerlendirmelerini alabilmek için iki gün sonra düzenlenmiştir. Araştırma sonuçları, düşünce takımı oluşturma, karar haritalandırması yapma ve çoklu sosyal perspektif alma gibi bir takım karar verme tekniklerinin üniversite öğrencilerinin tutum, niyet ve davranışlarını değiştirmede güçlü bir yöntem olduğunu göstermiştir.

Taal ve De Carvalho (1997) yaşları 11-14 arasında değişen 87 ortaokul öğrencisine karar verme konusunda bilgilerini arttırmak amacı ile "Artıları ve Eksileri" isimli bir eğitim programı uygulamıştır. Yarı deneysel olarak düzenlenen araştırmanın program içeriğinde sorumluluk, alternatifleri değerlendirme, planlar, seçimler, amaçlanan eylemlere yönelik engeller gibi içerikler bulunmaktadır. Her biri 50 dakikalık 9 dersten oluşan program, öğrencilerin karar verme sürecine ilişkin bilgi ve anlayışlarını, sosyal ilişkileri ve başarıları üzerindeki kontrol duygularını ve okula bağlılıklarını arttırmayı hedeflemiştir. Araştırma

sonuçları uygulanan programın öğrencilerin karar verme sürecine ilişkin bilgi ve anlayışı ve başarıları üzerindeki kontrol duygusunu arttırdığını göstermektedir.

Ersever (1996) karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik yürüttüğü çalışmasında üniversite öğrencilerinin bir etkileşim grubu içnde olmalarının karar verme stillerine olan etkisini ortaya koymayı amaçlamıştır. Toplamda 45 öğrenci (15 öğrenci etkileşim grubu, 15 öğrenci karar verme becerileri kazandırma programı grubu, 15 öğrenci kontrol grubu) ile çalışılmıştır. Etkileşim grubundaki öğrencilere 90 dakikalık 12 oturum, Karar Verme Becerileri Kazandırma Programı uygulama grubundaki öğrencilere ise 60 dakikalık 6 oturum uygulama yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre etkileşim grubuna ve ya karar verme becerileri kazandırma programı grubuna katılan üniversite öğrencilerinin mantıklı karar verme davranışlarında bir artış görülürken iç tepisel karar verme davranışlarında bir azalma bulunmuştur.

Şeyhun (2000) ilköğretim 8. sınıf öğrencileri ileri yürüttüğü araştırmasında, karar verme becerilerini kazandırarak programın öğrencilerin karar verme süreçlerine olan etkisini test etmiştir. Program 9 hafta boyunca öğrencilere uygulanmış, programına katılan öğrencilerin program sonunda içtepisel karar verme davranışlarında azalma, öğrencilerin mantıklı karar verme davranışlarında artma rapor edilmiştir. Ancak bu etki 3 aylık izlem testlerinde görülmemiştir.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde bu araştırmanın modeli, çalışma grupları, ölçme araçları hakkında bilgi verilecek, geliştirilen karar verme becerileri eğitimi programının geliştirilmesi, uygulanması ve içeriği ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan karar verme becerileri eğitimi programının etkisinin sınandığı gerçek deneysel bir araştırmadır. Araştırmadaki bağımsız değişkenler deney ve kontrol gruplarıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise; karar vermede öz-saygı alt boyut puanı, dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt ölçeklerinden alınan puanlar, aceleci kararsızlık alt boyut puanı, araştırıcı kararsızlık alt boyut puanı ve genel öz yeterlik toplam puanıdır. Deneysel desenler araştırmada değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi olup olmadığını inceleyen araştırmalardır. Deneysel araştırmaların ana koşulu katılımcıların yansız (random) bir şekilde gruplara atanmış olmasıdır (Büyüköztürk, 2011, s.3). Araştırma hipotezlerini sınama amacıyla çalışma kapsamında deneysel araştırma desenlerinden 2X3 (deney ve kontrol grupları için ön test, son test ve izleme ölçümlü) desen kullanılmıştır (Büyüköztürk ve diğ., 2018). Araştırmanın deseni Tablo 3.1'de gösterilmiştir.

Bu desen içerisinde gönüllü katılımcılar yansız atama prosedürleri izlenerek iki ayrı çalışma grubuna atanmıştır. Deney grubuna "karar verme becerisi eğitimi" programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ise bekleme listesine alınarak, deney grubu ile paralel zamanda ön-test, son-test ve izleme ölçümleri yapılmıştır ve izleme ölçümlerinin hemen ardından istekli olanların programa katılımları sağlanmıştır. Çalışmanın ölçümleri iki grupta da uygulamanın başlamasının öncesinde (öntest), uygulamanın tamamlanmasının hemen ardından (son test: ön test ölçümlerinden yaklaşık 2 hafta sonra) ve uygulamanın tamamlanmasından 1 ay sonra (izleme: son test ölçümlerinden yaklaşık 4 hafta sonra) gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bağımsız değişkeni deney ve kontrol grupları olup, bağımlı değişkenleri ise karar vermede öz saygı, karar verme stilleri, kararsızlık, öz yeterlik ve değişkenlerin ilgili alt boyutlarıdır.,

Tablo 3.1: Araştırma Deseni

Gruplar	n	Ön Test Ölçümleri	İşlem	Son Test Ölçümleri	İzleme Testi Ölçümleri
Deney grubu	18	Melbourne Karar verme Ölçeği I-II Kişisel Karar Ölçeği Genel Öz Yeterlik Ölçeği	Karar verme becerisi eğitimi programı	Melbourne Karar verme Ölçeği I-II Kişisel Karar Ölçeği Genel Öz Yeterlik Ölçeği	Melbourne Karar verme Ölçeği I-II Kişisel Karar Ölçeği Genel Öz Yeterlik Ölçeği
Kontrol grubu	15	Melbourne Karar verme Ölçeği I-II Kişisel Karar Ölçeği Genel Öz Yeterlik Ölçeği	Uygulama yok	Melbourne Karar verme Ölçeği I-II Kişisel Karar Ölçeği Genel Öz Yeterlik Ölçeği	Melbourne Karar verme Ölçeği I-II Kişisel Karar Ölçeği Genel Öz Yeterlik Ölçeği

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM / KATILIMCILAR ÇALIŞMA GRUBU

Bu araştırmanın katılımcıları 2023-2024 eğitim-öğretim yılı içinde Yıldız Teknik Üniversitesi'ne devam eden 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Tezde katılımcı sayısı G-Power 3.1.9.7. programı kullanılarak belirlenmiştir. Etki büyüklüğü 1.12 (Feldman ve Dreher, 2012) ve $\alpha = 0.05$ düzeyinde anlamlılık hedeflenmiştir ve katılımcı sayısı 36 olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri: 18 yaş ve üzerinde olmak, üniversite öğrencisi olmak, ön değerlendirme için bilgilendirilmiş onam formunu imzalamak, aktif olarak kullanılan bir e-posta adresine sahip olmaktır.

Dışta bırakma kriterleri ise, hâlihazırda herhangi bir uzmandan psikolojik yardım alıyor olmak ve daha önce karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik bir program ya da eğitime katılmış olmak olarak belirlenmiştir. Çalışma grubuna ait demografik bilgiler Tablo 3.2. de gösterilmiştir:

Tablo 3.2: Çalışma Grubunun Demografik Bilgileri

		Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		f	**%**	**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	14	77.8	10	66.7
	Erkek	4	22.2	5	33.3
Yaş	18	1	5.6	4	26.7
	19	1	5.6	3	20.0
	20	5	27.8	2	13.3
	21	3	16.7	1	6.7
	22	4	22.2	4	26.7
	23	2	11.1	0	0
	24 ve üzeri	2	11.1	1	6.7
Medeni Hal	Bekar	17	94.4	15	100.0
	Evli	1	5.6	0	0
Program	Lisans	14	77.8	14	93.3
	Yüksek lisans	3	16.7	1	6.7
	Doktora	1	5.6	0	0
Sınıf (Lisans için)	1	2	11.1	5	33.3
	2	0	0	4	26.7
	3	9	50.0	2	13.3
	4	3	16.7	3	20.0
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	0	0	1	6.7
	Ortanın altı	1	5.6	4	26.7
	Orta	16	88.9	9	60.0
	Ortanın üstü	1	5.6	1	6.7
	Yüksek	0	0	0	0

Çalışma Durumu	Evet-yarı zamanlı	2	11.1	2	13.3
	Evet- tam zamanlı	1	5.6	0	0
	Hayır	15	83.3	13	86.7

Tablo 3.2 incelendiğinde; deney grubu katılımcılarının %77.8'i kadın, %22.2'si erkektir. Katılımcıların %88.9'u 18-24 yaş arası, % 11.1'i 24 yaş üzeridir. Katılımcıların %94.4'ü bekar, %5.6'sı evlidir. Katılımcıların %77.8'i lisans, %16.7'si yüksek lisans ve %5.6'sı doktora öğrencisidir. Katılımcıların %50'si 3.sınıf, %16.7'si 4.sınıf, %11.1'i 1.sınıf ve %22.2'si lisansüstü eğitimde oldukları için sınıf belirtmemiştir. Katılımcıların ailelerinin %88.9'u orta gelir , %5.6'sı ortanın üstü gelir ve %5.6'sı da ortanın altı gelir düzeyine sahiptir. Katılımcıların %83.3'ü çalışmamakta, %11.1'i yarı zamanlı çalışmakta, %5.6'sı tam zamanlı olarak çalışmaktadır.

Kontrol grubu katılımcılarının %66.7'si kadın, %33.3'ü erkektir. Katılımcıların %93.3'ü 18-24 yaş arası, %6.7'si 24 yaş üzerindedir. Katılımcıların %100'ü bekardır. Katılımcıların %93.3'ü lisans ve %6.7'si yüksek lisans öğrencisidir. Katılımcıların %33.3'ü 1.sınıf, %26.7'si 2.sınıf, %20'si 4.sınıf, %6.7'si de lisansüstü olduğu için sınıf belirtmemiştir. Katılımcıların ailelerinin %60'ı orta gelir, %26.7'si ortanın altı, %6.7'si ortanın üstü, %6,7'si düşük gelir düzeyindedir. Katılımcıların %86.7'si çalışmamakta, %13,3'ü yarı zamanlı çalışmaktadır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (Deniz, 2004), Kişisel Karar Ölçeği (Bacanlı, 2000), Genel Öz- Yeterlik Ölçeği (Aypay, 2010) kullanılmıştır. Ayrıca oturumların değerlendirmesi için araştırmacı tarafından geliştirimiş oturum değerlendirme formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda; katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni hali, devam etmekte olduğu programı, lisans düzeyinde ise sınıfı, ailesinin gelir düzeyi, daha önce karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik herhangi bir eğitime/programa/kursa katılıp katılmadığı, herhangi bir işte çalışıp çalışmadığı ve şu anda herhangi bir kurum ya da uzmandan psikolojik/ psikiyatrik yardım alıp almadığı hakkında maddeler bulunmaktadır (Ek-4).

3.3.2. Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (MKVÖ I-II)

Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II, karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini ölçmek için, Mann ve diğ.(1997) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlamaçalışması Deniz (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 28 maddeden oluşmakta olup; iki bölümden (karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri: dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme) oluşmaktadır.

MKVÖ I: Karar vermede özsaygıyı belirlemeyi amaçlayan bir ölçek olarak kullanılmaktadır. 6 maddeden oluşan ölçekte 2., 4., ve 6. maddeler tersi puanlanmaktadır.

Puanlama, doğru yanıtı 2 puan, bazen doğru yanıtı 1 puan, doğru değil yanıtı 0 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten en fazla puan 12 puan alınabilmektedir (Deniz, 2004).

MKVÖ II: 22 maddeden oluşmaktadır. Karar verme stillerini ölçmektedir. 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar; dikkatli (2, 4, 6, 8, 12, 16. maddeler), kaçıngan (3, 9, 11, 14, 17, 19. maddeler), erteleyici(5, 7, 10, 18, 21. maddeler) ve panik karar verme (1, 13, 15, 20, 22. maddeler) stilleridir. Puanlama, doğru yanıtına 2 puan, bazen doğru yanıtına 1 puan, doğru değil yanıtına 0 puan verilmektedir. Tersi puanlama yoktur. Alt ölçeklerden yüksek puan alınması, ilgili karar verme stilinde davranıldığını göstermektedir (Deniz,2004).

Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II, Mann ve diğ. (1997) tarafından Flinders Karar Verme Ölçeği I-II temel alınarak hazırlanmıştır. Ölçek revize edilerek kültürlerarası araştırmalar için uygun bir ölçek haline getirilmiştir (Mann ve diğ., 1998). Ölçeğin kapsam geçerliliğine bakılırken uzman görüşüne başvurulmuştur. Benzer ölçek geçerliği Kuzgun (1993), tarafından geliştirilen Karar Stratejileri Ölçeği ile yapılmış; MKVÖ I-II ile Karar Stratejileri Ölçeği arasında .01 ve .05 düzeylerinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği, karar vermede öz saygı için alt boyutu için .85; kaçıngan karar verme stili alt boyutu için .87; panik karar verme stili alt boyutu için .84; erteleyici karar verme stili alt boyutu için .68; dikkatli karar verme stili alt boyutu için .83'dür (Deniz, 2004). İç tutarlılığa bakılırken yapılan madde analizi sonuçlarında 26 maddede toplam korelasyonlar .33'ün üstünde, diğer 2 maddede toplam korelasyonlar .26 ve .27 bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Alpha= .65 ve Alpha =.80 arasında değişmektedir (Deniz, 2004) (Ek- 5).

3.3.3. Kişisel Karar Ölçeği

Ülkemizde genelleştirilmiş kararsızlığı kariyer kararsızlığından ayrı olarak ölçmeyi amaçlayan ilk Kararsızlık Ölçeği (KÖ) Bacanlı (1999,2000) tarafından geliştirilmiştir (Kuzgun

ve Bacanlı, 2011, s. 117). Kararsızlık Ölçeği geliştirilirken Kararsızlık Ölçeği'nin ölçmeyi amaçladığı kararsızlık, kariyerle ilgili kararlar dahil yaşamda karşılaşılan tüm karar verme durumlarına genelleştirilmiş kararsızlık olarak tanımlanmıştır. Literatürde genelleştirilmiş kararsızlığı ölçen araçların hepsinin tek boyutlu olduğu görüldüğünden, KÖ'nün çok boyutlu olması beklenmiştir. KÖ'nün maddelerinin 1) KÖ'nün ölçmeyi amaçladığı yukarıda tanımı verilen kararsızlığı 2) karar verme sürecinde yaşanılan güçlükleri 3) kararsızlığın sebebi ya da ilişkili olduğu değişkenleri betimleyen ifadelerden oluşması şeklinde üç kriter belirlenmiştir (Bacanlı, 2000).

KÖ'nün bütünü (29 madde) için iç tutarlık katsayısı .92, test-tekrar test kararlılık katsayısı .75 bulunmuştur (Bacanlı,1999;2000). KÖ ve Durumluk-sürekli Kaygı Envanteri arasındaki ilişkiler incelendiğinde Durumluk Kaygı ile KÖ'nün bütünü ve alt ölçekleri arasında anlamlı ancak çok güçlü olmayan ilişki bulunmuştur. Sürekli Kaygı ve KÖ'nün bütünü ve alt ölçekleri arasında yine anlamlı ancak pek güçlü olmayan ilişki bulunmuştur.

Literatürde yer alan mevcut genelleştirilmiş kararsızlık ölçeklerinin maddelerinin belli bir teorik yaklaşıma dayandırılmadığı, ölçek geçerliliklerinin zayıf olduğu ve genelleştirilmiş kararsızlık ölçeklerinin belli bir duruma özgü olmaması gerektiği ancak ölçek maddelerinin buna uymadığı şeklindeki eleştirilere karşı Bacanlı (1999, 2000) tarafından Kişisel Karar Ölçeği (KKÖ) geliştirilmiştir. Gazi Üniversitesi'nde eğitim gören 357 öğrenci Kişisel Karar Ölçeği geliştirme sürecinde uygulamaya katılmıştır.

KKÖ'nün yapı geçerliği için faktör analizi kullanılarak KKÖ'nün deneme formundaki 30 madde üzerinden hesaplama yapılmıştır. Ölçekte kalacak maddeler için faktör yükü hesaplanmış ve sonucunda 18 madde ölçekte kalmıştır. Bu 18 madde toplam varyansın %43.04'ünü açıklamaktadır. Faktör analizi sonuçlarına göre birinci faktöre "araştırıcı kararsızlık" , ikinci faktöre "aceleci kararsızlık" adı verilmiştir. Araştırıcı Kararsızlık Alt Ölçeği: 10 maddeden oluşmaktadır. Bunlar: 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17, ve 18. maddelerdir.
Aceleci Kararsızlık Alt Ölçeği: 8 maddeden oluşmaktadır: Bunlar 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15 ve 16. maddelerdir. Alt Ölçeklerden elde edilen puanların yüksek olması o alt ölçeğin ölçtüğü kişisel kararsızlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

KKÖ'nün uyum geçerliği için Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri (Öner ve Le Compte,1985) arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği puanları ile KKÖ'nün bütünü ile ($r = .36$, $p < .01$) Araştırıcı Kararsızlık Alt Ölçeği ile ($r = .27$, $p < .01$) ve Aceleci Kararsızlık Alt Ölçeği ile ($r = .38$, $p < .01$) çok güçlü olmasa da pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Sürekli Kaygı Ölçeği puanları ile KKÖ'nün bütünü arasında ($r = .58$,

p<.01), Araştırıcı Kararsızlık Alt Ölçeği arasında (r= .59, p<.01) ve Aceleci Kararsızlık Alt Ölçeği arasında (r=.41, p<.01) pozitif yönde güçlü ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (Kuzgun ve Bacanlı, 2011, s.126).

Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alpha formülü ile hesaplanmış ve KKÖ'nün bütünü için .90, Araştırıcı Kararsızlık için .88 ve Aceleci Kararsızlık Alt Ölçeği için .85 iç tutarlık katsayıları bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin bütününün madde toplam korelasyonları; .36 ile .70 arasında, Araştırıcı Kararsızlık Alt Ölçeği için .50 ile .72 arasında, Aceleci Kararsızlık Alt Ölçeği için .40 ile .70 arasında dağılmaktadır. Ölçeğin bütünü ve alt ölçeklerinin kararlılık katsayıları hesaplanırken 21 gün ara ile ölçek üniversite öğrencilerine iki kez uygulanmıştır. Bu uygulamalar arasındaki korelasyon katsayıları ölçeğin bütünü için r=.84, Araştırıcı Kararsızlık Alt Ölçeği için r= .84, Aceleci Kararsızlık Alt Ölçeği için r= . 78 olarak bulunmuştur (Kuzgun ve Bacanlı, 2011, s.128).

Bu çalışmalar sonucunda ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki tüm maddeler kişisel kararsızlığın doğrudan ifadeleri biçiminde düzenlenmiştir. A= "Hiç uygun değil", B= "Pek uygun değil", C= "Biraz uygun", D= "Uygun" ve E= "Çok uygun" biçiminde cevaplanabilen Likert tipi bir ölçektir. A şıkkı 1, B şıkkı 2, C şıkkı 3, D şıkkı 4, ve E şıkkı 5 puan olarak hesaplanır (Ek-6).

3.3.4. Genel Öz Yeterlik Ölçeği

Schwarzer ve Jerusalem'in (1995) geliştirdikleri Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)'nin Türkçe uyarlanması, güvenirlik ve geçerlik çalışmasını Aypay (2010) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin geliştirilme amacı bireylerin stresli yaşantılarının üstesinden gelme ve bu yaşantılara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik kendi algılarını tespit etmektir. Ölçek 1979'da ilk geliştirildiğinde 20 madde olarak hazırlanmış fakat 1981 yılında tekrar aynı araştırmacılar tarafından revize edilerek 10 soruya indirilmiştir. 4'lü Likert tipinde olan bu ölçeğin Türkçe uyarlamasında araştırma farklı üç üniversiteden toplam 693 öğrencinin katılımı ile yapılmıştır. GÖYÖ'nün Türkçe uyarlamasında çaba ve direnç (3, 4, 5, 7, 8 ve 10. maddeler), yetenek ve güven (1, 2, 6, ve 9. maddeler) olmak üzeri iki alt ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin ölçüt geçerliği Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Rosenberg'in Öz Saygı Ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. GÖYÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin Soruna Yönelme Alt Ölçeğinden alınan puanlar arasında (r=.40, p<.01) pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. GÖYÖ ile Rosenberg'in Öz Saygı Ölçeği puanları arasında (r=.38, p<.01) yine pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ölçek maddeleri ve toplam puan arasında.37 ile

.59 arasında değişen korelasyon katsayıları bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları alt boyutları için .79 ve .63'tür. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .83'tür (Aypay, 2010). Tez kapsamında toplam ölçek puanları kullanılmıştır (Ek- 7).

3.3.5. Oturum Değerlendirme Formu

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form 30 maddeden oluşmaktadır. 26 maddesi Likert tipi 5'li derecelendirme (1= "Hiç katılmıyorum", 2= "Katılmıyorum", 3= "Kararsızım", 4= "Katılıyorum", 5= "Tamamen katılıyorum"), 27, 28, 29 ve 30. maddeler ise açık uçlu soru şeklinde tasarlanmıştır. Formun ilk 14 maddesi programın etki ve yararını, 15-20. maddeler programla ilgili materyal ve etkinlikleri, 21-23. maddeler grup liderini, 24-26. maddeler oturum süre ve sayısını değerlendirmektedir. (Ek- 8).

3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

3.4.1. Karar Verme Becerisi Eğitimi Programının Geliştirilmesi

Programın geliştirilme aşamasında Sosyal Öğrenme Kuramı'ndan (Bandura, 1971) yola çıkılmıştır. Yeni davranış kalıplarının edinilmesinde ve akılda tutulmasında bilişsel süreçlerin belirgin bir rol oynadığı, geçici deneyimlerin kodlanarak hafızada kalıcı etki bıraktığı bilinmektedir (Bandura, 1971). Bu bilgilerin edinilmesinde insan modelleme yolu ile davranış kalıplarının nasıl kazanıldığına dair bir anlayış oluşturur. Sosyal öğrenme modeli (Bandura, 1971) ile yeni davranış kalıpları doğrudan deneyim yoluyla ve ya diğer kişilerin davranışlarını gözlemleyerek öğrenilir. Başarılı davranış kalıpları pekiştirilir, etkisiz olanlar ise atılır. Bu doğrultuda karar verme becerisi eğitimi programı hazırlanırken olumlu ve olumsuz karar verme stilleri ile ilgili örnekler üniversite öğrencilerinin yaşantı deneyimlerine uygun olarak örneklendirilmiş ve programa dahil edilmiştir. Sosyal öğrenme kuramına göre, bireyler dolaylı öğrenme yolu ile bazı davranış kalıplarını öğrenir ve yeni bilgi edinirler. Bu amaçla, grup çalışmalarında katılımcılar, örneklerle anlatılmış karar verme başmaklarını kendi karar süreçlerinde uygulamaları ve bunu diğer katılımcılarla paylaşmaları için desteklenmiştir.

Bireylerin öz yeterlik duyguları dört kaynaktan gelen bilgi ile gelişir. Bunlar; başarılı deneyimler, temsili öğrenme, sözel ikna ve duygusal uyarılmadır (Bandura, 1977). Birey başarılı deneyimler sayesinde kendine dair güçlü bir inanç oluşturur, temsili öğrenme ile kendisine benzeyen insanların gösterdikleri çabaya benzer bir çaba içine girebileceği inancını

geliştirir, duygusal farkındalıkları ile yeterliliğe dair inanç geliştirir ve sözel ikna yolu ile de bu inancı ve yeterliliği devam ettirebileceğine inanır. Bu faktörler programın uygulama aşamasında katılımcıların diğer katılımcıları gözlemleri, sözel geri bildirim almaları, yeni oluşturdukları olumlu inançlarını grupta yüksek sesle paylaşmaları, etkinliklere aktif bir şekilde katılmaları ve paylaşım yapmalarına imkan verilerek programa dahil edilmiştir.

Karar verme becerisi eğitimi programının içeriğinin hazırlanması aşamasında Janis ve Mann (1977) tarafından geliştirilen çatışma kuramı temel alınmıştır. Çatışma kuramına göre; bireyler stres altında olduklarında 5 tip karar verme stilini kullanırlar. Bunlar; çatışmasız bağlılık, çatışmasız değişim, savunucu kaçınma, aşırı uyarılmışlık ve dikkatli (ihtiyatlı) seçiciliktir. Bireyin karar verme basamaklarını kullanarak akılcı bir şekilde karar vermesi olumlu karar verme olarak tanımlanmaktadır. Diğer karar verme stilleri olumsuz karar verme stilleri olarak tanımlanmıştır. Program üniversite öğrencilerine bu karar verme basamakları ile ilgili bilgilendirme ve kendi karar verme zorluğu yaşadıkları bir olay üzerinden uygulama yaparak karar verme becerisini kazandırmaya yönelik bir gelişimi hedeflemektedir. Aynı zamanda bireylerin karar verme basamaklarını gelecekte karşılaşacakları kararsızlık durumlarında uygulayabilmeleri ve bu sayede daha az kararsızlık yaşamaları hedeflenmiştir.

Program içeriğinin hazırlanması aşamasında yurt dışı ve yurt içinde karar verme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen programlar (GOFER (Mann ve diğ., 1988); ODYSSEY(Hernstein ve diğ., 1986); Ross (1981); Flinders (Mann ve diğ., 1989); Ersever, 1996; Çolakkadıoğlu ve Çelik, 2016; Morey, 2008; Mutlu 2022) incelenmiştir. Bu bilgiler ışığında araştırmacı tarafından 90 dakikalık "tek oturumluk" bir karar verme becerisi eğitimi müdahale programı hazırlanmıştır. Program hazırlandıktan sonra tez danışmanına sunulmuş, ardından pilot uygulama yapılmış ve son şekli verilmiştir. Program 5 bölümden oluşmaktadır. İlerleyen kısımlarda programın her adımı detaylı olarak açıklanmıştır. Programın 1. adımında yer alan etkinlikteki soruların bir kısmı, ABD Çalışma Bakanlığı tarafından desteklenen "Engelleri Aşmak" müfredatı içerisindeki örnek sorulardan alınmıştır, ilave sorular araştırmacı tarafından oluşturulmuştur (https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/decision-making). Etkinlikler seçilirken üniversite öğrencileri için hem bilgilendirici hem de katılımı desteklemek adına eğlenceli olmasına dikkat edilmiştir. Programın geliştirilme aşamasında, program amaçlarına ulaşmayı sağlayacak zengin içerik belirlenen süreye bağlı kalarak en ideal şekli ile sunulmaya çalışılmıştır. Program 5 adımdan oluşmaktadır:

Birinci adım: Açılış: (10 dk). Amaç, programa başlangıç yapabilmek, tanışmak, bireysel olarak her katılımcının kendi yaşadığı karar verme güçlüğünü tanımlaması, bazı kararları vermenin kolay, bazı kararları vermenin zor olduğunu fark etmeleri olarak belirlenmiştir. Grup lideri gruba kendini tanıtarak atölyeyi açmıştır. Grup lideri bu program sonunda karar verme basamaklarını uygulayarak karar süreçlerini kolaylaştırmalarını, daha az kararsızlık yaşamalarını ve kazandıkları beceriler ile karar verme konusunda kendilerini daha yeterli hissetmelerini hedeflediğini ifade etmiştir. Daha sonra katılımcılardan kısaca kendilerini tanıtmaları istenmiş, katılımcılara program hakkındaki beklentileri sorulmuştur. Tanışma sonrasında grup lideri tarafından katılımcılara kendilerinin karar vermede güçlük yaşadıkları konuları bulmaları için süre tanınmıştır (2dk). Katılımcılardan sıra ile belirledikleri konuları kısaca söylemeleri ve kendilerine verilen kağıtlara not etmeleri istenmiştir. Programın ilerleyen aşamalarında belirledikleri bu sorun üzerinden uygulama yapılacağına dair katılımcılar bilgilendirilmiştir. Sonrasında "Hızlı Atış" etkinliği yapılmıştır (https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/decision-making).
Grup lideri topu bir katılımcıya atarak etkinliğe başlamıştır ve her katılımcıya en az bir kez gelecek şekilde soruları karışık bir şekilde sorarak etkinliğe devam etmiştir. Bu etkinlikteki amaç katılımcıların bazı kararları vermenin zor bazı kararları vermenin ise kolay olduğunu fark etmelerini sağlamaktır. Etkinlikte grup lideri tarafından aşağıdaki sorular katılımcılara sorulmuştur: 1) En sevdiğiniz renk?, 2) En sevdiğiniz kitabın adı?, 3) Bir evcil hayvan edinmek isteseydiniz bu ne olurdu?, 4)Bir arkadaşınıza çiçek alıyor olsaydınız hangi çiçeği alırdınız?, 5) Odanızın rengini değiştirmek isteseydiniz hangi rengi seçerdiniz?, 6) Bir araba almak isteseydiniz hangi markayı tercih ederdiniz?, 7) Farklı bir iş yapmak zorunda kalsanız hangi mesleği tercih ederdiniz?, 8) Saçlarınızı sıfıra kazıtmanız gerekseydi bunu nasıl yapardınız?, 9)Yüklü bir miktar para elinize geçseydi nasıl değerlendirmek isterdiniz?, 10) Yurt dışında bir ülkede yaşamak zorunda kalsanız nereyi seçerdiniz?, 11) Dünyadaki iklim değişikliğini durduracak kişi olsaydınız ilk önce nereden başlardınız?. 5.ve 9. sorular "Engelleri Aşmak" müfredatından alınmış, diğer sorular araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. (https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/decision-making). Her katılımcı en az bir kez topu alıp soruyu cevaplayınca etkinlik sona ermiştir. Grup lideri gönüllü katılımcılardan etkinliği nasıl bulduklarına dair geri bildirim istemiştir.

İkinci adım: Karar verme stillerini öğrenme: (30 dk). Amaç, karar verme stillerini öğrenebilme, dikkatli karar verme stilini fark etme, stresin karar verme stilleri üzerindeki

etkisini fark etme, katılımcıların kendi karar verme stilini fark etmesi olarak belirlenmiştir. Grup lideri tüm katılımcılardan daha önceden masalarına bırakılan karar verme stilleri tablosunu (Çolakkadıoğlu, 2010), (Şekil 2.1.) alarak buradan sonraki kısmı tablo üzerinden takip etmelerini ve kendi kararsızlık durumlarında hangi aşamada olduklarını tanımlamaya çalışmalarını istemiştir. Grup lideri katılımcılara "stres altında karar verme stillerini" (Janis ve Mann, 1976) örneklerle açıklamıştır. Olumsuz başa çıkma stilleri ve olumlu başa çıkma stili olarak tanımlanan karar verme stilleri tanıtılmıştır. Grup lideri stres altında karar verme stillerini örneklerle birlikte anlattıktan sonra gönüllü olan katılımcılarla tablo üzerinden giderek kendi karar verme stillerini tanımlamalarına yardımcı olmuştur. Daha sonra "staj yapma konusunda kararsızlık" örneği tablo üzerinden gidilerek örneklendirildi.

Üçüncü adım: Güçlendirme: (20 dk). Bu adımda amaç, karar vermede güçlük yaşayan katılımcıların sahip oldukları inanç ve ya değerlerinin karar verme süreçlerine etkisini fark etmeleri, bu inançlarını gerçekte sahip olmak istedikleri düşünce ile değiştirebilme ve bu yolla öz yeterlik geliştirme olarak belirlenmiştir. Grup lideri tarafından katılımcılardan karar vermelerini güçleştiren ya da kararsızlık yaşamalarına etkisi olduğunu düşündükleri inançlarını/ düşüncelerini fark etmeye çalışmaları istenmiştir. Katılımcılara örnekler verilmiştir. Katılımcılardan fark ettikleri engelleyici düşüncelerini yazmaları ve gönüllü olan katılımcılardan paylaşımları istenmiştir. Ardından grup lideri tarafından belirlenen bu engelleyici düşüncelerin yerine aslında sahip olmak istedikleri destekleyici düşüncelerini bulmaları ve yazmaları istenmiştir. Belirledikleri bu yeni olumlu düşünceyi grupta ayağa kalkarak yüksek sesle paylaşmaları istenmiştir. Katılımcılardan gönüllü olanlardan başlanarak cevaplamaları istenmiştir. Paylaşımlarının ardından geçmişte aldıkları "sağlıklı karar" örneklerini hatırlamaları ve grupta paylaşmaları için süre verilmiştir. Katılımcılara geri bildirim verilerek sonraki adıma geçilmiştir.

Dördüncü adım: Karar Verme Basamaklarını Uygulama: (20 dk). Bu aşamada amaç, dikkatli karar verme stili basamaklarını uygulayabilme: seçenekleri değerlendirebilme, seçenekler hakkında bilgi toplayabilme, her seçeneğin olumlu olumsuz sonuçlarını analiz edebilme, beklenmedik sonuçlar doğabileceğini fark etme, bu beklenmedik sonuçlar karşısında kararın yeniden şekil alabileceğini fark etme olarak belirlenmiştir. Grup lideri tarafından dikkatli karar verme basamakları ayrıntılı bir şekilde açıklanmış ve her aşama için örnekler verilmiştir. Grup lideri tarafından katılımcılara daha önce belirledikleri kararsızlık yaşadıkları konuyu ele alıp, dikkatli karar verme basamaklarına göre aşama aşama uygulama yapmaları

için gerekli süre ve geribildirim verilmiştir. Bu adım sonunda katılımcılar kendileri için en iyi olan seçeneği belirlemeyi başarmışlardır. Gönüllü olan katılımcılara süre yettiğince kendi örneklerini paylaşmaları için söz verilmiştir.

Beşinci adım: Pekiştirme ve Kapanış: (10dk). Son adımda amaç, program sonrasında kazanımları fark etme, ileriye dönük olumlu bakış açısına sahip olabilme olarak belirlenmiştir. Grup lideri tarafından katılımcılardan gelecekte karşılaşabilecekleri muhtemel bir karar verme sürecinde öğrendikleri tüm bu aşamaları deneyimleyerek en iyi şekilde karar verdiklerini düşlemeleri istenmiştir. Programın 3.adımında kendileri için belirledikleri olumlu düşüncelerini hatırlayıp ve tekrar etmeleri istenmiştir. Gönüllü katılımcılar kendi duygu ve düşüncelerini paylaşmıştır. Grup lideri tarafından programın sonuna gelindiği söylenmiş ve tüm katılımcılara katkılarından dolayı teşekkür edilmiştir.

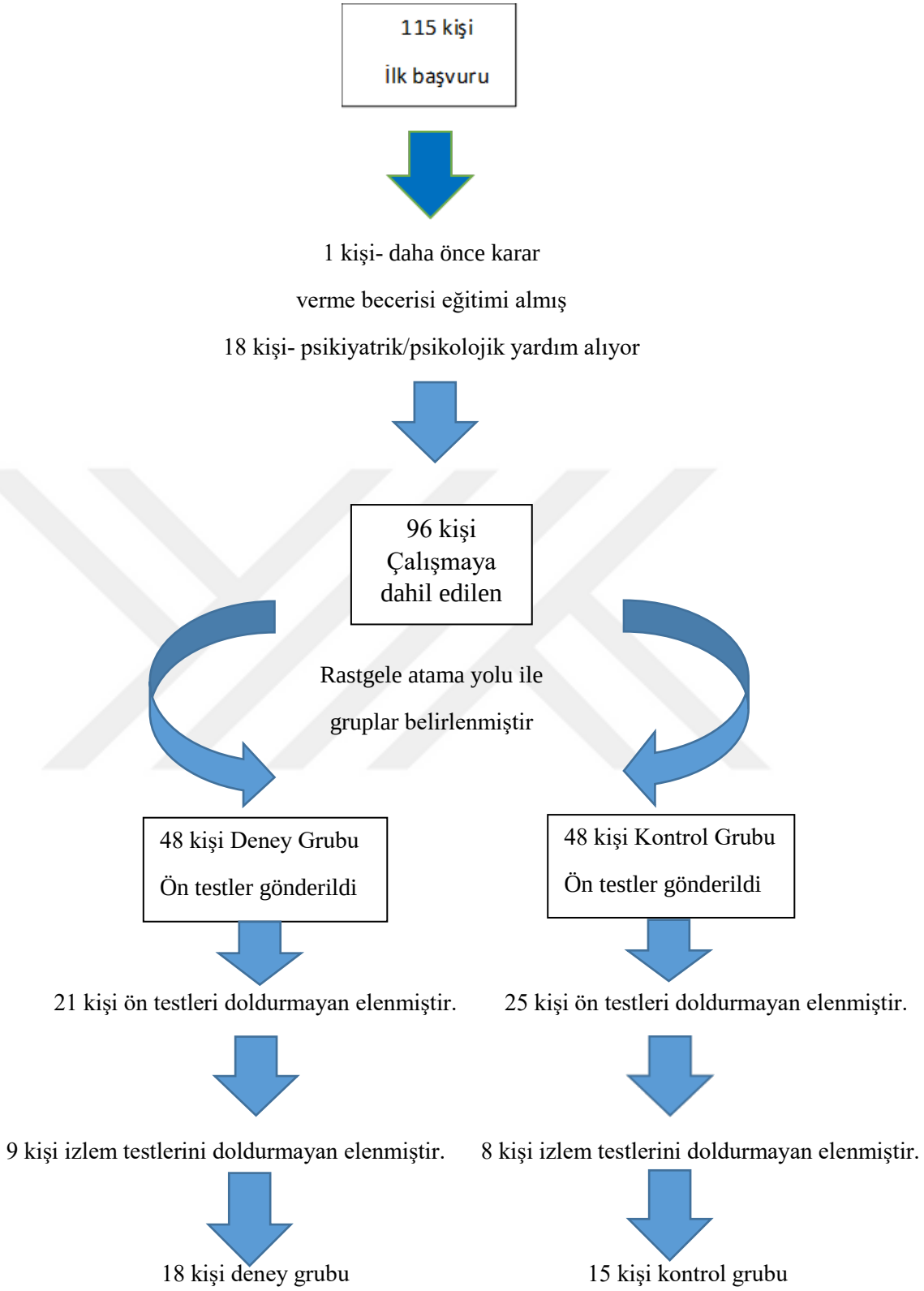
3.4.2. İşlem

Programın asıl uygulamasından önce yapılan pilot çalışması, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı güz döneminde araştırmacının psikolog olarak görev yaptığı Yıldız Teknik Üniversitesi'nde 5 gönüllü öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Pilot programın içeriği karar verme stillerinin anlatılması, karar verme basamaklarının uygulanması ve öz yeterliliği geliştiren olumlu düşünce geliştirme alıştırmalarından oluşmaktadır. Pilot uygulama sonrasında öğrencilerden oturum değerlendirme formu doldurmaları istenmiştir. Tüm katılımcılar programı faydalı bulmuş, uygulama kısmında kendi karar verme zorluğu yaşadığı konu ile çalışmanın etkiyi arttırdığını ve kendilerini karar verme konusunda daha yetkin hissettiklerini ifade etmişlerdir. Alınan geri bildirimler sonrasında program içeriğinin, etkinliklerin ve uygulamaların hedefler ile uyumlu olduğu değerlendirilmiş ve asıl uygulamadaki adımlar süre dağılımları açısından şekillendirilmiştir. Bunun yanı sıra pilot program sayesinde, asıl programın tek oturum olması nedeni ile grup liderine süre kullanımı ve gönüllü katılımcılara geri bildirimleri için ne kadar süre tanınacağı ile ilgili bir tasarım oluşturulmuş ve uygulamada bu tasarım üzerinden program yürütülmüştür.

Program, Yıldız Teknik Üniversitesi Öğrenci Dekanlığı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi sosyal medya sayfaları aracılığı ile tüm üniversite öğrencilerine duyurulmuştur. Duyuruda karar verme becerileri üzerine bir program uygulanacağı belirtilmiş ve katılmak isteyen öğrencilerin başvuru yapabileceği bir mail adresi eklenmiştir. Araştırmanın duyuru afişinde yer alan e- posta adresine geri dönüş yapan 115 öğrenciye "kişisel bilgi formu" (Ek-4)

ve “ön değerlendirme bilgilendirilmiş gönüllü onam formu” (Ek-1) gönderilmiştir. Onam formuna onay vermeleri durumunda elektronik olarak işaretlemeyi sağlayan bir kutucuk eklenmiştir. 1 kişi daha önceden karar verme becerilerine yönelik başka bir programa katıldığı için, 18 kişi de psikolojik/psikiyatrik yardım aldığı için çalışmanın dışında bırakılmıştır. Geriye kalan 96 kişinin deney ve kontrol gruplarına atanması için rastgele örnekleme yapılmıştır. Ardından tüm katılımcılara ön testler ve deney grubuna “katılım grubu bilgilendirilmiş gönüllü onam formu” (Ek-2), kontrol grubuna ise “bekleme grubu bilgilendirilmiş gönüllü onam formu” (Ek-3), e- posta aracılığı ile gönderilmiştir. Deney grubundan 21 kişi, kontrol grubundan 25 kişi ön testlere geri dönüş sağlamamış ve programdan elenmiştir. Program uygulamasından 1 ay sonra gönderilen izlem testlerine deney grubundan 9 kişi, kontrol grubundan 8 kişi geri dönüş sağlamamış ve programdan elenmiştir. Sonuç olarak araştırma 18 kişi deney grubu, 15 kişi kontrol grubu olarak tamamlanmıştır. Araştırma kapsamındaki öğrenciler Şekil 3.1’de gösterilmiştir.

Öğrenci Dekanlığı Psikolojik Danışma Birimi grup çalışmaları odasının fiziki koşulları göz önüne alınarak deney grubuna 12-14-15 Aralık 2023 tarihlerinde 3 paralel oturumla program uygulanmıştır. Bu esnada kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Uygulama tarihinden 4 hafta sonra 15 Ocak 2024 tarihinde izlem testleri deney ve kontrol grubuna uygulanmıştır. İzlem testlerinin uygulanmasından ve çalışmanın tamamlanmasının ardından kontrol grubundan gönüllü olan 4 öğrenciye karar verme becerisi eğitimi programı uygulanmıştır.



Şekil 3.1: Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin akış şeması

3.4.3. Verilerin Analizi

Hipotez testleri gerçekleştirilmeden önce Shapiro-Wilk doğrusallık testi yapılmış ve normallik varsayımı incelenmiştir. Daha sonra öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Son olarak küresellik testi için Mauchly's W testi yapılmıştır. Araştırmanın ilk hipotezini sınamak için Tek Yönlü ANOVA, diğer 3 hipotezi sınamak için Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir (Field, 2009). Analizlerde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Oturum değerlendirme formlarından elde edilen veriler betimsel istatistiksel analizler ile hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın ilk hipotezini test etmek için Tek Yönlü ANOVA, diğer 2 hipotezi test etmek için Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir (Field, 2009). Analizlerde SPSS 22 programı kullanılmıştır.

Hipotez testleri gerçekleştirilmeden önce doğrusallık testi yapılmış ve normallik varsayımı incelenmiştir. Daha sonra öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Son olarak küresellik testi için Mauchly's W testi yapılmıştır.

Analizlere geçilmeden önce ölçümler arasındaki korelasyon incelenmiştir. Buna göre öntest ölçümlerinde korelasyon değerleri .005 ile .654 arasında değişmektedir. Sontest ölçümlerinde bu değerler .199 ile .817 arasında değişmektedir. Son olarak izleme ölçümlerinde en düşük korelasyon .360 iken en yüksek korelasyon değeri .802'dir. Bağımlı değişkenler arasında çoklu doğrusallık varsayımı ihlal edilmemiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Diğer bir varsayım olan öntest puan ortalamaları arasındaki anlamlı farklılığın olup olmadığına yönelik sonuçlar Tablo 4.2'de sunulmuştur. Bu varsayımın ihlal edilmediği görülmüştür.

Öntest, sontest ve izleme ölçümleri için normallik varsayımı incelenmiştir. Öntest ölçümleri için gerçekleştirilen normallik analizlerinde Shapiro-Wilk değerleri ve çarpıklık basıklık değerleri incelendiğinde sadece dikkatli karar verme bağımlı değişkeninde normallik değerlerinin dışında kalındığı gözlemlenmektedir. Sontest ölçümleri için gerçekleştirilen normallik analizlerinde Shapiro-Wilk değerleri ve çarpıklık basıklık değerleri incelendiğinde sadece erteleyici karar verme bağımlı değişkeninde normallik değerlerinin dışında kalındığı gözlemlenmektedir. İzleme ölçümleri için gerçekleştirilen normallik analizlerinde Shapiro-Wilk değerleri ve çarpıklık basıklık değerleri incelendiğinde sadece dikkatli karar verme bağımlı değişkeninin deney grubunda normallik değerlerinin dışında kalındığı gözlemlenmektedir. Bunlarla birlikte histogram ve Q-Q plot grafikleri incelendiğinde normallik varsayımına uyulduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Küresellik varsayımının incelenmesi için gerçekleştirilen Mauchly's W testi sonucunda karar vermede öz saygı (.804, $p < .05$), kaçıngan karar verme (.737, $p<.05$), erteleyici karar verme (.654, $p < .01$), panik karar verme (.791, $p < .05$) değişkenlerinde gruplar arası varyans

matrislerinin homojenliği varsayımının ihlal edildiği tespit edilmiştir. Dikkatli karar verme (.907, p > .05), araştırıcı kararsızlık (.934, p > .05), aceleci kararsızlık (.963, p > .05), ve genel öz yeterlilik (.971, p > .05), bağımlı değişkenlerinde varsayım sağlanmıştır. Varsayımın ihlal edildiği durumlarda Greenhouse-Geisser değerlerine bakarak analizler yorumlanırken varsayımın sağlandığı durumlarda Sphericity Assumed değeri üzerinden sonuçlar incelenmiştir. Ayrıca ANOVA testlerinde Tip 1 hata oranını kontrol etmek amacıyla Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır (Field, 2009). Araştırmanın hipotezlerine yönelik bulgulardan önce tüm bağımlı değişkenlerin ortalama, standart hata ve güven aralığı değerleri hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 4.1' de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Değişkenlerin ölçüm zamanlarına göre hesaplanan ortalama, standart hata ve güven aralığı değerleri.

				%95 Güven Aralığı	
Değişken	Zaman	X	SH	Alt	Üst
Özsaygı	1	6,044	,478	5,069	7,020
	2	7,500	,371	6,744	8,256
	3	7,317	,358	6,586	8,047
Dikkatli Karar	1	9,722	,485	8,732	10,712
Verme	2	10,383	,284	9,803	10,964
	3	10,456	,286	9,873	11,038
Kaçıngan Karar	1	6,356	,494	5,347	7,364
Verme	2	5,344	,501	4,324	6,365
	3	5,494	,501	4,473	6,516
Erteleyici Karar	1	5,972	,450	5,054	6,890
Verme	2	5,106	,421	4,247	5,964
	3	4,467	,455	3,540	5,394
Panik Karar	1	6,311	,465	5,363	7,260
Verme	2	5,233	,431	4,354	6,112
	3	4,911	,460	3,973	5,849
Araştırıcı	1	35,578	1,218	33,095	38,061
Kararsızlık	2	29,111	1,414	26,228	31,994
	3	30,083	1,000	28,044	32,123
Aceleci	1	18,028	1,092	15,801	20,254
Kararsızlık	2	16,283	,995	14,255	18,312
	3	17,078	1,058	14,919	19,237
Öz Yeterlilik	1	25,417	,963	23,452	27,382
	2	27,517	1,089	25,296	29,737
	3	28,589	1,093	26,360	30,817

4.1. Hipotez 1'e Yönelik Bulgular

İlk hipotezi test etmek amacıyla gerçekleştirilen ANOVA testinin sonuçları Tablo 4. 2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Öntest puan ortalamaları arasındaki farklılığa yönelik gerçekleştirilen ANOVA testi.

		KT	SD	KO	F	P
Özsaygı	Gruplar Arası	8,549	1	8,549	1,142	,294
	Grup İçi	232,178	31	7,490		
	Toplam	240,727	32			
Dikkatli	Gruplar Arası	4,949	1	4,949	,642	,429
Karar	Grup İçi	239,111	31	7,713		
Verme	Toplam	244,061	32			
Kaçıngan	Gruplar Arası	5,834	1	5,834	,729	,400
Karar	Grup İçi	248,044	31	8,001		
Verme	Toplam	253,879	32			
Erteleyici	Gruplar Arası	4,268	1	4,268	,643	,429
Karar	Grup İçi	205,611	31	6,633		
Verme	Toplam	209,879	32			
Panik Karar	Gruplar Arası	1,956	1	1,956	,276	,603
Verme	Grup İçi	219,378	31	7,077		
	Toplam	221,333	32			
Araştırıcı	Gruplar Arası	34,198	1	34,198	,705	,408
Kararsızlık	Grup İçi	1504,044	31	48,518		
	Toplam	1538,242	32			
Aceleci	Gruplar Arası	3,056	1	3,056	,078	,781
Kararsızlık	Grup İçi	1208,944	31	38,998		
	Toplam	1212,000	32			
Öz	Gruplar Arası	38,409	1	38,409	1,264	,269
Yeterlilik	Grup İçi	941,833	31	30,382		
	Toplam	980,242	32			

Tablo 4.2 incelendiğinde öntest puan ortalamaları arasında deney ve kontrol grupları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu durum ilk hipotezi desteklemektedir.

4.2. Hipotez 2'ye Yönelik Bulgular

Tüm bağımlı değişkenlerin karma ANOVA analizi sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir:

Tablo 4.3: Tüm Bağımlı Değişkenlere Ait Karma ANOVA Sonuçları.

	Bağımlı Değişken	SD	Kareler ortalaması	F	η_p^2
Zaman * Grup	Özsaygı	1,672	30,234	12,929	.29
	Dikkatli	2	2,033	,821	.27
	Kaçıngan	1,583	93,460	27,632	.47
	Erteleyici	1,486	46,848	10,735	.26
	Panik	1,654	46,396	12,108	.28
	Araştırıcı	2	286,142	10,830	.26
	Aceleci	2	68,035	4,087	.12
	Öz Yeterlilik	2	85,800	8,389	.21
Zaman	Özsaygı	1.67	24.60	10.52	.25
	Dikkatli	2	5.35	2.16	.06
	Kaçıngan	1,583	12,308	3,639	.10
	Erteleyici	1,486	25,151	5,763	.16
	Panik	1,654	21,278	5,553	.15
	Araştırıcı	2	397,920	15,060	.33
	Aceleci	2	24,964	1,500	.05
	Öz Yeterlilik	2	85,214	8,332	.21
Grup	Özsaygı	1	223,645	18,219	.37
	Dikkatli	1	24,364	3,014	.08
	Kaçıngan	1	157,988	8,290	.21
	Erteleyici	1	236,446	18,601	.37
	Panik	1	98,910	7,197	.19
	Araştırıcı	1	1441,334	15,364	.33
	Aceleci	1	303,872	4,066	.12
	Öz Yeterlilik	1	743,500	8,467	.21

Tablo 4.3 incelendiğinde, karma desenli ANOVA analizinin sonucunda özsaygı, dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, araştırıcı kararsızlık, aceleci kararsızlık ve öz yeterlilik değişkenleri açısından; grup [$\lambda = .477$, $F (8, 24)= 3,28$, $p < .05$, $\eta p^2 = .52$], ölçüm zamanı [$\lambda = .203$, $F (16, 16)= 3.92$, $p < .01$, $\eta p^2 = .79$] ve ölçüm zamanı ile grup etkileşimi [$\lambda = .26$, $F (16, 16)= 2.79$, $p < .05$, $\eta p^2 = .74$] açısından anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçüm zamanı ile grup etkileşimi açısından incelendiğinde bağımlı değişkenler varyansının %76'sını açıklamaktadır.

Tüm bağımlı değişkenlerin gruplar arası karşılaştırmaları Tablo 4.4'te yer almaktadır.

Tablo 4.4: Tüm bağımlı değişkenlerin gruplar arası karşılaştırmaları

Bağımlı Değişken	(I) Grup	(J) Grup	Ortalama Farkı (I-J)	Sh	P	%95 Güven Aralığı Alt	Üst
Özsaygı	Deney	Kontrol	3,019*	,707	,000	1,576	4,461
Dikkatli	Deney	Kontrol	,996	,574	,093	-,174	2,167
Kaçıngan	Deney	Kontrol	-2,537*	,881	,007	-4,334	-,740
Erteleyici	Deney	Kontrol	-3,104*	,720	,000	-4,571	-1,636
Panik	Deney	Kontrol	-2,007*	,748	,012	-3,534	-,481
Araştırıcı	Deney	Kontrol	-7,663*	1,955	,000	-11,650	-3,676
Aceleci	Deney	Kontrol	-3,519	1,745	,053	-7,078	,040
Öz Yeterlilik	Deney	Kontrol	5,504*	1,891	,007	1,646	9,361

Tablo 4.4 incelendiğinde özsaygı, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, araştırıcı kararsızlık ve genel öz yeterlilik değişkenleri açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5'te her bir bağımlı değişkenin deney ve kontrol gruplarındaki zaman bazında değişimi yer almaktadır.

Tablo 4.5: Tüm bağımlı değişkenlerin grup bazında zamana göre değişimi

Değişken	Koşul	(I) Zaman	(J) zaman	Ortalama Farkı (I-J)	SH	P	%95 Güven Aralığı Alt	Üst
Özsaygı	Deney	1	2	-3,111	,468	.000	-4,295	-1,927
			3	-2,611	,547	.000	-3,997	-1,226
	Kontrol	1	2	,200	,513	1.00.	-1,097	1,497
			3	,067	,600	1.00.	-1,451	1,584
Dikkatli	Deney	1	2	-1,056	,535	.173	-2,410	,299
			3	-,667	,584	.787	-2,145	,812
	Kontrol	1	2	-,267	,586	1.00.	-1,751	1,217
			3	-,800	,640	.787	-2,420	,820
Kaçıngan	Deney	1	2	3,889	,639	.000	2,273	5,505
			3	3,056	,578	.000	1,593	4,518
	Kontrol	1	2	-1,867	,699	.036	-3,637	-,096
			3	-1,333	,633	.130	-2,935	,269
Erteleyici	Deney	1	2	2,667	,710	.002	,871	4,462
			3	3,278	,651	.000	1,630	4,926

	Kontrol	1	2	-,933	,777	.717	-2,901	1,034
			3	-,267	,713	1.000	-2,072	1,538
Panik	Deney	1	2	2,889	,649	.000	1,247	4,530
			3	3,333	,666	.000	1,647	5,020
	Kontrol	1	2	-,733	,710	.930	-2,531	1,065
			3	-,533	,730	1.000	-2,381	1,314
Araştırıcı	Deney	1	2	9,000	1,597	.000	4,958	13,042
			3	11,389	1,602	.000	7,335	15,443
	Kontrol	1	2	3,933	1,749	.095	-,494	8,361
			3	-,400	1,755	1.000	-4,841	4,041
Aceleci	Deney	1	2	3,222	1,423	.092	-,379	6,824
			3	3,833	1,222	.011	,740	6,926
	Kontrol	1	2	,267	1,559	1.000	-3,679	4,212
			3	-1,933	1,339	.476	-5,322	1,455
Öz	Deney	1	2	-5,333	1,002	.000	-7,868	-2,798
Yeterlilik			3	-4,944	1,041	.000	-7,579	-2,310
	Kontrol	1	2	1,133	1,097	.929	-1,643	3,910
			3	-1,400	1,140	.686	-4,286	1,486

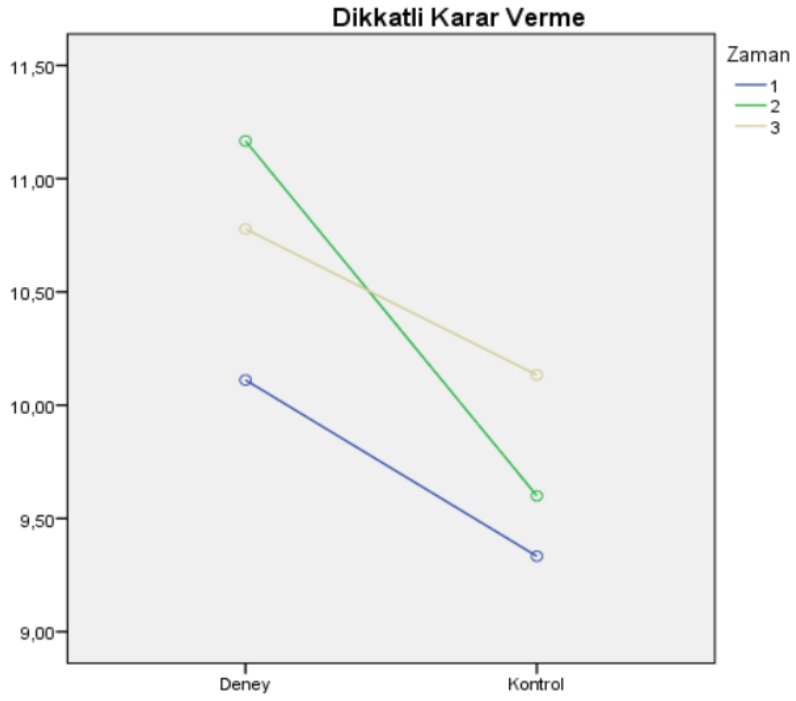
Tablo 4.5 incelendiğinde, deney grubunda öntest ölçümlerinden sontest ölçümlerine karar vermede öz saygı, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, araştırıcı kararsızlık ve genel öz yeterlilik bağımlı değişkenlerinde anlamlı bir değişiklik olduğu gözlemlenmektedir. Deney grubunda yer alan bireylerin izlem testi ölçümlerinde öz saygı, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, araştırıcı kararsızlık, genel öz yeterlik bağımlı değişkenlerinde anlamlı değişimi devam ettirdikleri görülmektedir. Deney grubunda yer alan katılımcıların aceleci kararsızlık değişkeni ön test ve son test ölçümleri arasında anlamlı bir etki görülmezken, izlem testlerinde anlamlı bir etki ortaya çıkmıştır. Tablo 4.4 ve 4.5 bir arada ele alındığında hipotez 2 kısmen kabul edilmektedir.

Program sonunda en güçlü etki kaçıngan karar verme değişkeninde gözlemlenmiştir. Son olarak değişimler Şekil 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7 ve 4.8'de incelenmiştir.



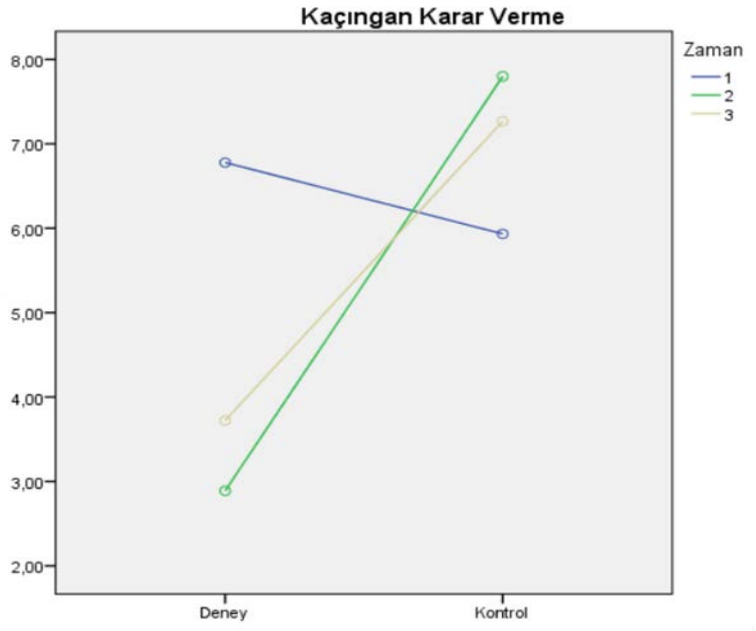
Şekil 4.1: Grupların ölçüm zamanına göre karar vermede öz saygı düzeyi değişimleri

Şekil 4.1 incelendiğinde deney grubunda sontest ölçümleri sonunda önemli oranda bir artış görülmektedir. İzleme ölçümlerinde ise sonteste göre bir miktar azalma yaşanmıştır. Kontrol grubunda ölçümler arasında önemli düzeyde bir değişim gözlemlenmemektedir.



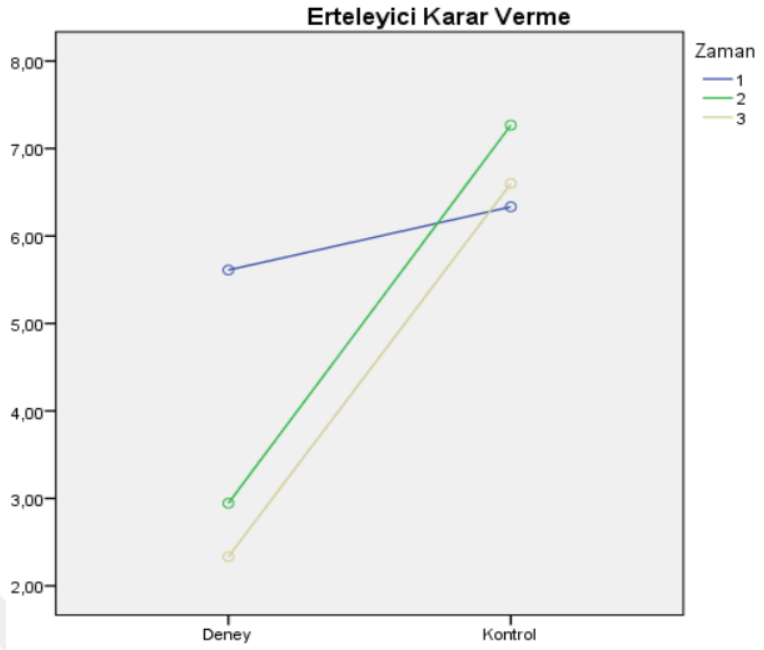
Şekil 4.2: Grupların ölçüm zamanına göre dikkatli karar verme düzeyi değişimleri

Şekil 4.2 incelendiğinde deney grubunda sontest ölçümleri sonunda önemli oranda bir artış görülmektedir. İzleme ölçümlerinde ise sonteste göre bir miktar azalma yaşanmıştır. Kontrol grubunda öntestten sonteste ve sontestten izleme ölçümüne benzer miktarlarda artış görülmektedir.



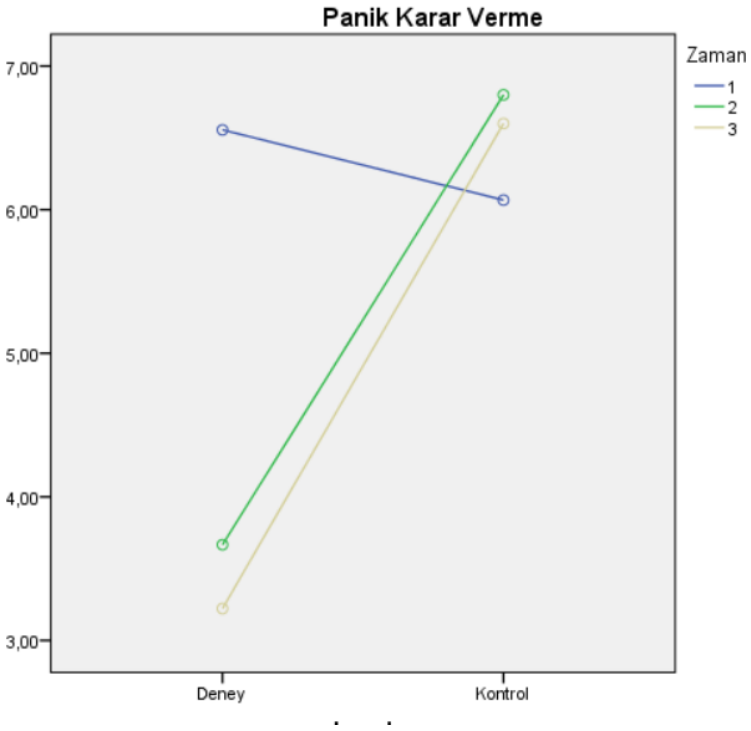
Şekil 4.3: Grupların ölçüm zamanına göre kaçıngan karar verme düzeyi değişimleri

Şekil 4.3 incelendiğinde deney grubunda sontest ölçümleri sonunda önemli oranda bir azalma görülmektedir. İzleme ölçümlerinde ise sonteste göre bir miktar artış yaşanmıştır. Kontrol grubunda öntestten sonteste bir miktar artış gözlemlenirken izleme ölçümünde azalma görülmektedir.



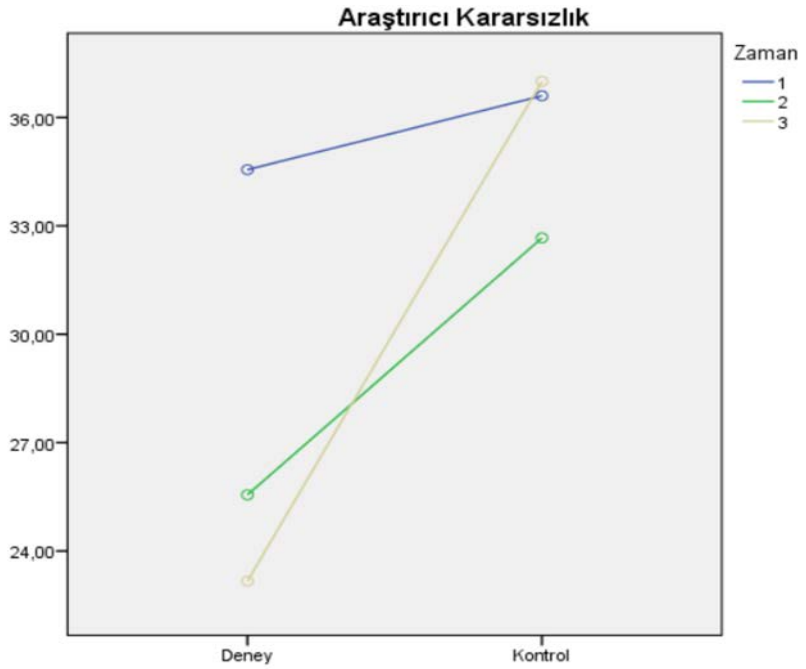
Şekil 4.4: Grupların ölçüm zamanına göre erteleyici karar verme düzeyi değişimleri

Şekil 4.4 incelendiğinde deney grubunda sontest ölçümleri sonunda önemli oranda bir azalma görülmektedir. İzleme ölçümlerinde de sonteste göre bir miktar azalma devam etmiştir. Kontrol grubunda öntestten sonteste bir miktar artış gözlemlenirken izleme ölçümlerinde öntest puanlarına yaklaşılmıştır.



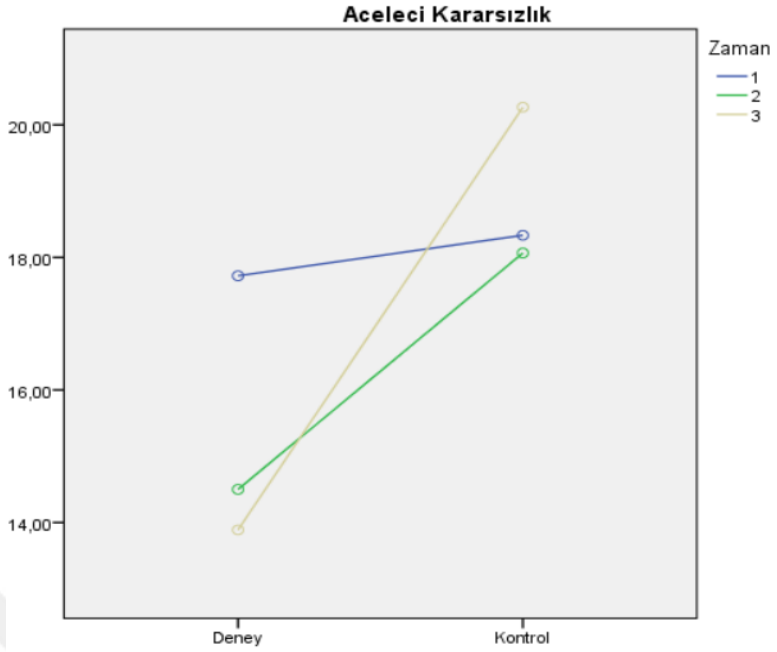
Şekil 4.5: Grupların ölçüm zamanına göre panik karar verme düzeyi değişimleri

Şekil 4.5 incelendiğinde deney grubunda sontest ölçümleri sonunda önemli oranda bir azalma görülmektedir. İzleme ölçümlerinde de sonteste göre bir miktar azalma devam etmiştir. Kontrol grubunda öntestten sonteste bir miktar artış gözlemlenirken izleme ölçümlerinde bir miktar azalma gerçekleşmiştir.



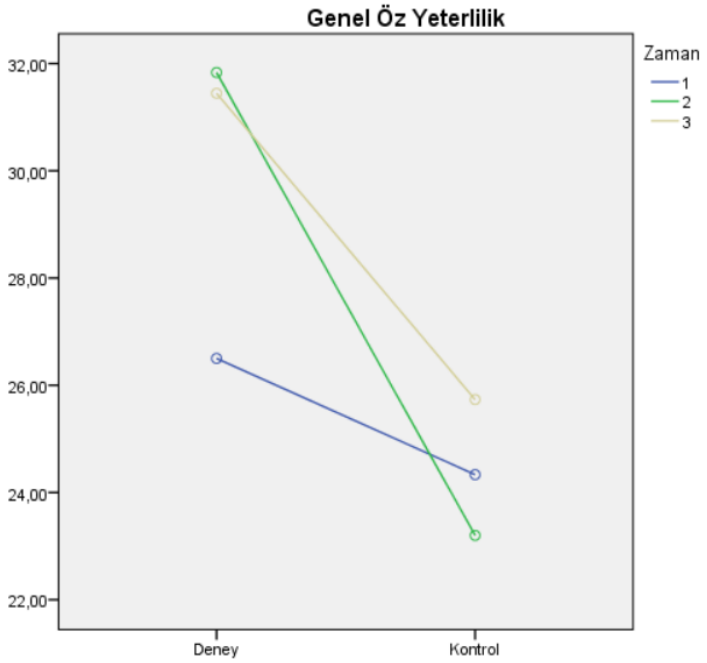
Şekil 4.6: Grupların ölçüm zamanına göre araştırıcı kararsızlık düzeyi değişimleri

Şekil 4.6 incelendiğinde deney grubunda sontest ölçümleri sonunda önemli oranda bir azalma görülmektedir. İzleme ölçümlerinde de sonteste göre bir miktar azalma devam etmiştir. Kontrol grubunda öntestten sonteste bir miktar azalma gözlemlenirken izleme ölçümlerinde öntest puanına yaklaşılmıştır.



Şekil 4.7: Grupların ölçüm zamanına göre aceleci kararsızlık düzeyi değişimleri

Şekil 4.7 incelendiğinde deney grubunda sontest ölçümleri sonunda önemli oranda bir azalma görülmektedir. İzleme ölçümlerinde de sonteste göre bir miktar azalma devam etmiştir. Kontrol grubunda öntestten sonteste önemli bir değişim gözlemlenmezken izleme ölçümlerinde bir miktar artış gözlemlenmiştir.



Şekil 4.8: Grupların ölçüm zamanına göre genel özyetelilik düzeyi değişimleri

Şekil 4.8 incelendiğinde deney grubunda sontest ölçümleri sonunda önemli oranda bir artış görülmektedir. İzleme ölçümlerinde ise sonteste göre bir miktar azalma yaşanmıştır. Kontrol grubunda öntestten sonteste bir miktar azalma yaşanırken izleme ölçümlerinde tekrar artış gerçekleşmiştir.

4.3. Hipotez 3'e Yönelik Bulgular

Araştırmanın 3. hipotezi Tablo 4.5 incelenerek değerlendirildiğinde, kaçıngan karar verme bağımlı değişkeninde kontrol grubunda yer alan bireyler öntest ölçümlerinden sontest ölçümlerine anlamlı bir değişim göstermişlerdir. Bu değişim izlem testlerinde görülmemektedir. Kontrol grubunda yer alan bireylerin karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, araştırıcı kararsızlık, aceleci kararsızlık ve öz yeterlik bağımlı değişkenlerinde ön test sontest ve izlem testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durumda hipotez 3 de kısmen kabul edilmiştir.

4.4. Oturum Değerlendirme Formlarına Yönelik Bulgular

Oturum değerlendirme formlarına yönelik bulgular Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Oturum değerlendirme formundaki maddelerin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Stadart sapma
soru1	27	4,00	5,00	4,7037	,46532
soru2	27	4,00	5,00	4,9630	,19245
soru3	27	3,00	5,00	4,5556	,57735
soru4	27	4,00	5,00	4,8148	,39585
soru5	27	4,00	5,00	4,7778	,42366
soru6	27	4,00	5,00	4,7407	,44658
soru7	27	3,00	5,00	4,5926	,63605

soru8	27	3,00	5,00	4,5556	,57735
soru9	27	3,00	5,00	4,7407	,52569
soru10	27	3,00	5,00	4,4074	,69389
soru11	27	4,00	5,00	4,6296	,49210
soru12	27	3,00	5,00	4,3704	,74152
soru13	27	3,00	5,00	4,5556	,64051
soru14	27	3,00	5,00	4,6296	,56488
soru15	27	3,00	5,00	4,5926	,57239
soru16	27	4,00	5,00	4,4444	,50637
soru17	27	4,00	5,00	4,8889	,32026
soru18	27	3,00	5,00	4,7407	,59437
soru19	27	3,00	5,00	4,7407	,59437
soru20	27	3,00	5,00	4,7407	,52569
soru21	27	4,00	5,00	4,8889	,32026
soru22	27	3,00	5,00	4,7778	,50637
soru23	27	4,00	5,00	4,7778	,42366
soru24	27	2,00	5,00	4,6667	,73380
soru25	27	2,00	5,00	4,0370	,97985
soru26	27	2,00	5,00	4,1852	,87868

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi katılımcıların en yüksek puan ortalamasının soru 2 de belirtilen “Programda verilen bilgiler açık ve netti” ifadesine (X=4.96, Ss= 0.19) , en düşük puan ortalamasının soru 25 de belirtilen “Tek oturum yeterliydi” ifadesine (X=4.030, Ss=0. 97) ait olduğu görülmektedir. Katılımcıların en yüksek değerlendirmelerinin 5 (Tamamen katılıyorum), en düşük 2 (Katılmıyorum) puanları arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların açık uçlu sorulara (programın güçlü yönleri, programın geliştirilmeye açık yönü, içerik, materyal ve etkinliklerin değerlendirilmesi) verdikleri cevaplar sınıflandırılmıştır. Programın güçlü yönleri; karar vermenin bir süreç olduğunu göstermesi, programın

uygulamaya dönük olması ve örnekler üzerinden anlatılması, seçeneklerin olumlu olumsuz yönlerinin değerlendirilmesi, etkileşimli olması, katılımcılara söz hakkı verilmesi, kısa olması ve katılımcı sayısının az olmasıdır. Programın geliştirilmeye açık yönleri; gerçek kişiler üzerinden anlatımlı örneklendirme, daha fazla etkinlik ve örnek içermesi, daha fazla oturum, daha az katılımcı ile olması ve daha fazla materyal içermesi olarak ifade edilmiştir. Programın içeriği yeterli, verimli, kapsamlı, net ve açık, öğretici, üniversite öğrencileri için önemli olarak değerlendirilmiştir. Programın materyal ve etkinlikleri yeterli ve etkili bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

5.1. Hipotez 1'e Yönelik Tartışma

Araştırmanın birinci hipotezinde deney ve kontrol gruplarının karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, kaçıngan karar verme, panik karar verme, aceleci kararsızlık, araştırıcı kararsızlık ve genel öz yeterlik ön testlerinin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmişti. Araştırma bulgularında deney ve kontrol gruplarının karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, kaçıngan karar verme, panik karar verme, aceleci kararsızlık, araştırıcı kararsızlık ve genel öz yeterlik ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Deneysel araştırmalarda seçim yanılgısı hatasını önlemek için; deney ve kontrol grupları arasında başlangıçta ön test puanları arasında belirgin farklar olmaması gerekmektedir (Rubin ve Babbie, 2011; Gürbüz ve Şahin, 2018). Nitekim, sonuçlar bu hipotezi doğrular şekildedir.

5.2. Hipotez 2'ye Yönelik Tartışma

Araştırmanın ikinci hipotezinde; deney ve kontrol gruplarının karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, kaçıngan karar verme, panik karar verme, aceleci kararsızlık, araştırıcı kararsızlık ve genel öz yeterlik puan ortalamalarının ön test-son test ve izleme testi değişimlerinin deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşacağı ifade edilmişti. Araştırma bulguları incelendiğinde, karar verme becerisi eğitimi programı uygulanan deney grubu ve kontrol grubu arasında karar vermede öz saygı, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, araştırıcı kararsızlık ve öz yeterlik değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karar verme becerisi eğitimi programı uygulanan deney grubunun öz saygı, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, araştırıcı kararsızlık ve öz yeterlik bağımlı değişkenlerinde ön test ve son test ölçümleri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın 1 aylık izleme testi sonunda da deney grubu için devam ettiği görülmektedir.

Literatür incelendiğinde yurt dışında farklı program içerikleri ile karar verme becerilerini kazandırmayı amaçlayan çalışmaların olduğu bilinmektedir. (Mann ve diğ. 1988; Ross 1981,

Mann ve diğ.,1989; Taal ve De Carvalho, 1997, Morey, 2008) . Bu programlara ek olarak ülkemizde üniversite öğrencilerinin karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik program içeren sadece üç çalışma bulunmaktadır. Ersever (1996) , Çolakkadıoğlu ve Çelik (2016) ve Mutlu (2022) tarafından uygulanan 6-10 oturumlu programların etkililiğine ilişkin kanıtlar bulunmuştur. Bu araştırma yukarıdaki araştırmaların tümü ile uyumlu bulgular sunmaktadır.

Karar verme stilleri içinde kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme stilleri olumsuz başa çıkma stilleri olarak tanımlanırken (Janis ve Mann, 1976), dikkatli karar verme stili en iyi kalitede kararların alınmasında etkili olan yöntem olarak tanımlanmıştır. Bu bakış açısı ile, karar verme becerisi eğitimi programına katılan deney grubu katılımcılarının kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme stillerinde ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş görülmüştür. Olumsuz karar verme stilleri puan ortalamalarındaki bu farklılaşma benzer araştırma bulguları ile de tutarlılık göstermektedir ((Mann ve diğ. (1988); Ross (1981); Mann ve diğ.,(1989); Çolakkadıoğlu ve Çelik (2016); Ersever, (1996); Çolakkadıoğlu ve Güçray, (2012); Mutlu, (2022)). İzlem testleri sonunda bu etkinin sürdüğü görülmekte ve benzer araştırmalardaki (Mann ve diğ. (1988); Mann ve diğ.,(1989); Çolakkadıoğlu, (2010)) izlem testleri bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada etkisi sınanan karar verme becerisi eğitimi programı uygulanan deney grubu katılımcılarının dikkatli (ihtiyatlı) karar verme değişkeninde program öncesi uygulanan ön test ve program sonrası uygulanan son test puanları arasında bir artış görülse de bu farklılaşmanın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç Mann ve diğ. (1989) çalışması ile tutarlıdır. Mann ve diğ. (1989) 2 saatlik oturumların yer aldığı 5 haftalık yetişkinlere yönelik bir program uygulamışlardır. Olumsuz başa çıkma stilleri (kaçıngan, erteleyici, panik) ile karşılaştırıldığında katılımcıların ihtiyatlı (dikkatli) karar verme eğilimlerinde çok az bir değişiklik görmüşlerdir. Bu farklılığın sebebini, dikkatli karar verme stili ön test puanlarının yüksek olması ve bu karar verme stilinin uygulamadaki zorluklarından kaynaklanabileceği şeklinde açıklamışlardır. Benzer bir açıklama bu araştırma bulguları için de söylenebilir. Karar verme becerileri eğitimi programına katılan deney grubu katılımcılarının dikkatli karar verme değişkeni ön test puan ortalamaları kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme değişkenlerine göre daha yüksektir. Katılımcıların dikkatli karar verme alt ölçeği ön test puan ortalamaları X= 9.72 iken son test puan ortalamaları X= 10.38, izlem testi ortalamaları X= 10.45 şeklinde hesaplanmıştır. Dikkatli karar verme stili alt boyutundan alınabilecek en yüksek puan 12 olduğu (Deniz, 2004) göz önüne alındığında programın katılımcıların dikkatli karar verme stillerinde

bir artışa neden olduğu ancak bu artışın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığını ifade etmek mümkündür. Deney ve kontrol grupları arasında dikkatli karar verme alt ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında ön test puan ortalamalarında bir farklılaşma görülmezken, program sonunda var olan bu etki sadece deney grubu katılımcılarında görülmüş, istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da, dikkatli karar verme puan ortalamalarında bir etki oluşturmuştur.

Araştırıcı kararsızlık değişkeni için deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine farklılaşma görülürken, aceleci kararsızlık değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Aceleci ve duygusal davranan bireylerin etkili ve doğru karar vermede güçlük yaşadıkları bilinmektedir (Sardoğan ve diğ.,2006). Aceleci kararsızlık yaşayan bireylerin yaşadıkları kaygı durumluk kaygıdan daha çok sürekli kaygı ile ilişkili bulunmuştur (Germeijs and Verschueren,2011; Bacanlı, 2000). Bu araştırmada durumluk kaygı ve sürekli kaygı değişkenleri ile ilgili herhangi bir ölçüm yapılmamış olmakla birlikte, aceleci kararsızlık değişkeninin duygusal süreçlerden etkilenmiş olabileceği düşünülebilir.

Bireylerin öz yeterliliklerinin hedef belirleme ve seçim yapmalarını etkilediği (Bandura, 1977; Van Dinther ve diğ., 2011), mantıklı karar verme becerisi ile öz yeterlik arasında ilişki olduğu (Urgancı ve Gürgan, 2019; Öneren ve Çiftçi, 2013) bilinmektedir. Bu nedenle karar verme becerisi gelişmiş bireylerin daha yüksek öz yeterlik inançlarının olması beklenmektedir. Araştırma bulgularına bakıldığında genel öz yeterlik puan ortalamalarının ön test-son test ölçümlerinde deney grubu lehine farklılaştığı, izleme testi ölçümleri sonucunda bu farklılaşmanın deney grubu lehine devam ettiği görülmektedir. Bu bağlamda karar verme becerisi eğitim programının deney grubu katılımcılarının öz yeterliklerini arttırmalarında etkili olduğu söylenebilir.

Alanyazında üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanmış tek oturumluk farklı alanlara yönelik müdahaleler içeren, etkisi kanıtlanmış programlar mevcuttur. (Danitz ve Orsillo (2014); Bentley ve diğ. (2018); Bernstein ve diğ. (2021); Bermudez ve diğ. (2020); ve Keough ve Schmidt (2012)). Bu araştırma; tek oturum olması, üniversite öğrencilerine yönelik olması, özgün bir program içermesi ve benzer bir etki bulması sebebiyle bahsi geçen araştırmaların bulguları ile benzer sonuçlar göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin karar verme becerilerini tek oturumluk bir program ile geliştirmeyi hedefleyen bu uygulama ile katılımcılar karar verme basamaklarını öğrenebilme, öğrendiklerini program esnasında kendi yaşadıkları bir karar güçlüğü üzerinden uygulama fırsatını bulmuşlardır. Çatışma kuramına dayandırılarak hazırlanan karar verme becerisi eğitimi programı katılımcılara aktarılmış, öğrenciler uygulamalı etkinlikler ile program içeriğini

yaşantılama imkanı bulmuşlardır. Bu araştırma bulguları yukarıda bahsi geçen tüm araştırma bulguları ile tutarlı olmakla birlikte, diğer araştırmalardaki 2-10 oturum arasında değişen program uygulama süreleri dikkate alındığında, tek oturum olarak planlanmış bir içerik ile benzer bir etkiyi yakalamış olması araştırmanın özgünlüğünü güçlendirmektedir.

Sonuç olarak; deney grubunun karar vermede öz saygı, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, araştırıcı kararsızlık ve öz yeterlik ön test- son test ve izlem testleri puan ortalamalarındaki farklılıkların uygulanan programdan kaynaklandığı, tek oturumluk karar verme becerisi eğitimi programının üniversite öğrencilerinin karar verme becerilerini geliştirtirdiği görülmektedir.

5.3. Hipotez 3'e Yönelik Tartışma

Araştırmanın üçüncü hipotezinde kontrol grubunun karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, kaçıngan karar verme, panik karar verme, aceleci kararsızlık, araştırıcı kararsızlık ve genel öz yeterlik puan ortalamalarının ön test-son test ve izleme testi değişimleri arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ifade edilmişti. Kontrol grubunun öz saygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, aceleci kararsızlık, araştırıcı kararsızlık ve genel öz yeterlik değişkenlerinde ön test- son test ve izlem testleri puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farklılaşma yoktur. Bu sonuçlar hipotezi desteklemektedir. Ancak araştırmada karar verme becerileri eğitimi programı uygulanmayan kontrol grubunun kaçıngan karar verme değişkeninde öntest ve son test değerleri arasında beklenmeyen bir artış görülmüştür. Bu etki izlem testlerinde ortadan kalkmış, ön test değerlerine yaklaşmıştır. Kaçıngan karar verme stiline sahip bireylerin kararlarını başkalarına bırakma eğiliminde olduğu bilinmektedir (Deniz, 2004). Bu kişiler, seçtiği yolun eksik yönlerini öğrenebileceği iletişimlere girmemeye çalışırlar (Çolakkadıoğlu, 2010). Deneysel araştırmalarda katılımcıların ön teste tabi tutulmuş olmaları bazen son teste verebilecekleri tepkileri etkileyebilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Deneklerin soruları aklında tutma ve ya ön testten sonra bazı soruları araştırmaları söz konusu olabilmektedir. Kontrol grubu katılımcılarına ikinci kez aynı testlerin verilmiş olması kaçıngan karar verme stiline sahip katılımcıları, araştırmacı tarafından kendisinden bir değişim beklendiği düşüncesine itmiş olabilir. Bu nedenle kaçıngan karar verme stiline sahip bireylerde araştırmacının kontrol edemediği nedenlerden dolayı artan kaygıları son test değerlendirmelerinde ön test değerlendirmelerinden farklı sonuçlar doğurmuş olabilir. Nitekim bu etkinin izlem testlerinde olmaması bu ihtimali güçlendirmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin stres altında karar verme becerilerinin geliştirmeyi hedefleyen tek oturumluk bir program geliştirilmiştir. Program içeriğinde, olumsuz karar verme stilleri, dikkatli karar verme stili ve basamakları, sağlıklı karar vermeyi engelleyen inançlar, karar vermede öz yeterlik gelişimi, gelecekteki karar süreçlerine hazırlanma konuları yer almıştır. Programın etkisi deney ve kontrol gruplu araştırma deseni ile sınanmıştır. Katılımcılara ön test, son test ve izlem testi (programın bitiminden 1 ay sonra) ölçümleri yapılmıştır. Programa katılan bireyler kontrol grubuna göre son test ölçümlerinde karar vermede öz saygı, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, araştırıcı kararsızlık ve öz yeterlik değişkenlerinde anlamlı bir gelişim göstermişlerdir. Karar vermede öz saygı, kaçıngan karar verme erteleyici karar verme, panik karar verme, araştırıcı kararsızlık, aceleci kararsızlık ve öz yeterlik değişkenlerinde değişim izlem testi ölçümlerinde de devam etmiştir.

6.2. Öneriler

6.2.1. Uygulamacılara yönelik öneriler

Üniversite yılları gençlerin iş hayatına atılmadan önce kendilerini geliştirebilecekleri ve bir çok beceri kazanmalarına imkan sağlayacak bir fırsat dönemi olarak değerlendirebilir. Özellikle sağlıklı karar verme becerilerinin gelişimi ileriki yaşamlarında karşılabilecekleri zorlukları aşmalarında oldukça önemli bir yer tutar (Hinkelman ve Luzzo, 2007; Çakmakçı ve Özabacı, 2013). Bu amaçla üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimleri tarafından düzenlenen üniversite öğrencilerine yönelik gelişimsel ve önleyici programlara ihtiyaç olduğu bilinmektedir. Araştırma kapsamında geliştirilen karar verme becerisi eğitimi programının diğer üniversiteler tarafından da uygulanması önerilmektedir. Bu araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi öğrencileri ile yürütülmüştür. Farklı üniversitelerde programın ayrı ayrı yürütülüp sonuçlarının bir havuzda toplanması ve değerlendirilmesi ve ya farklı üniversitelerden katılımcılara açık olan bir program olarak yürütülmesi, programın genellenebilirliği açısından önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinin danışmanlık hizmeti almak istedikleri diğer alanlarda geliştirilecek farklı tek oturumluk programlar bir araya getirilerek destekleyici batarya programlar oluşturulabilir.

Bu araştırmada deney grupları en fazla 9 katılımcı ile yürütülmüştür. Bu süreçte araştırmacının grupla psikolojik danışma deneyimine sahip bir uygulamacı olmasının 90 dakikalık sürenin verimli kullanılmasına katkı sağladığı düşünülmektedir. Diğer uygulamacılar tarafından gerçekleştirilecek çalışmalarda katılımcı sayısının 9 ve üzeri olduğu gruplar için ilave süre eklenebileceği önerilmektedir.

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Karar verme sürecinde akran etkisi daha önce yapılmış araştırmalarda ortaya konmuştur (Gardner ve Steinberg, 2005; Cauffman ve Steinberg, 2000). Gelecekte yapılacak çalışmalarda dikkatli karar verme stiline sahip akranların dahil edildiği ve akran etkisinin ölçüldüğü farklı araştırmalar yapılabilir.

Bu çalışmada izleme ölçümleri program sonlandıktan 1 ay sonra gerçekleştirilmiştir. Bundan sonra araştırmacılar tarafından gerçekleştirilecek uygulamalarda 1ay-2 ay ve 3 aylık farklı izlem sürelerinde takipler yapılarak program etkisinin devamlılığı ölçülebilir.

Konu ile ilgili daha sonra yapılacak deneysel çalışmalarda kaygı, stres yönetimi gibi duygusal süreçler ve başa çıkma becerileri bağımlı değişken olarak ele alınabilir.

Program sonunda katılımcıların doldurdukları oturum değerlendirme formlarındaki açık uçlu sorulara bakıldığında, katılımcılar etkinliklerin ve örneklerin sayıca arttılmasını önermişlerdir. Bundan sonraki araştırmacıların programa katacakları etkinlik ve örneklerin sağlıklı karar verme becerisinin kazanımına katkısı araştırılabilir.

Tek oturumluk karar verme programı çocukar, ergenler gibi farklı yaş grupları açısından test edilebilir.

KAYNAKLAR

Allwood, C. M., and Salo, I., 2012, Decision-making styles and stress, *International Journal of Stress Management*, 19 (1), 34.

Alver, B., 2003, *Çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışanların empatik becerileri, karar stratejileri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arnett, J. J., 2000, Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties, *American psychologist*, 55 (5), 469.

Arroba, T., 1977, Styles of decision making and their use: An empirical study, *British journal of Guidance and Counselling*, 5 (2), 149-158.

Atak, H., ve Çok, F., 2010, İnsan yaşaminda yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (1), 39-50.

Atik, G., and Yalçın, İ., 2010, Counseling needs of educational sciences students at the Ankara University, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2 (2), 1520-1526.

Atsan, N., 2017, Karar vermede çatışma kuramı ve özsaygı ilişkisine yönelik kültürel bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 63-73.

Avşaroğlu, S., ve Üre Ö., 2007, Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygi, karar verme ve stresle başaçikma stillerinin benlik saygisi ve bazi değişkenler açisindan incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.

Aydıner, B. B., 2011, *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aypay, A., 2010, Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 113-132.

Bacanlı, F., 2019, Kişisel karar ölçeği. Y. Kuzgun & F. Bacanlı (Editörler). *Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları ve programlar dizisi: PDR'de kullanılan ölçekler: 1,* (s. 109-140), 6.Baskı, Ankara, Nobel.

Bacanlı, F., 1999, *Kararsızlık ölçeğinin geliştirilmesi*, V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 15-17 Eylül 1999.

Bacanlı, F., 2000, Kararsızlık ölçeğinin geliştirilmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2 (14), 7-16.

Bandura, A., 1971, Social learning theory, Stanford University, In *liberary of Congress Catalog* (Vol. 75, pp. 1-46).

Bandura, A., 1977, Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological review*, 84 (2), 191.

Bandura, A., 1994, *Self-efficacy*, In: V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], Encyclopedia of mental health. San Diego: Academic Press, 1998).

Baron, J., 2023, *Thinking and deciding*. Cambridge University Press.

Bentley, K. H., Boettcher, H., Bullis, J. R., Carl, J. R., Conklin, L. R., Sauer-Zavala, S., ... and Barlow, D. H. ,2018, Development of a single-session, transdiagnostic preventive intervention for young adults at risk for emotional disorders, *Behavior modification*, 42(5), 781-805.

Bermudez, M. B., Costanzi, M., Macedo, M. J. A., Tatton-Ramos, T., Xavier, A., Ferrão, Y. A., ... and Dreher, C. B., 2019, Improved quality of life and reduced depressive symptoms in medical students after a single-session intervention, *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42, 145-152.

Bernstein, E. E., LeBlanc, N. J., Bentley, K. H., Barreira, P. J., and McNally, R. J., 2021, A single-session workshop to enhance emotional awareness and emotion regulation for graduate students: A pilot study, *Cognitive and Behavioral Practice*, 28(3), 393-409.

Beyth-Marom, R., Fischoff, B., Quadrel, M. J. and Furby, L., 2012, Teaching decision making to adolescents: A critical review, *Teaching decision making to adolescents*, 19-59.

Bloom, B. L., 2001, Focused single-session psychotherapy: A review of the clinical and research literatüre, *Brief Treatment & Crisis Intervention*, 1(1).

Bullock-Yowell, E., McConnell, A. E. and Schedin, E. A., 2014, Decided and undecided students: Career self-efficacy, negative thinking, and decision-making difficulties, *Nacada journal*, 34 (1), 22-34.7

Burnett, P. C., 1991, Decision-making style and self-concept, *Australian Psychologist*, 26 (1), 55-58.

Byrnes, J. P., 2013, *The nature and development of decision-making: A self-regulation model*. Psychology Press.

Byrnes, J. P., 2002, The development of decision-making, *Journal of adolescent health*, 31(6), 208-215.

Byrnes, J. P., Miller, D. C. and Reynolds, M., 1999, Learning to make good decisions: A self-regulation perspective, *Child development*, 70(5), 1121-1140.

Büyüköztürk, Ş., 2011, *Deneysel desenler öntest-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi*, Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F., 2018, *Bilimsel araştırma yöntemleri*, 24. baskı, Pegem Akademi, Ankara, ISBN: 978-9944-919-28-9.

Campbell, A., 1999, Single session interventions: An example of clinical research in practice, *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20 (4), 183-194.

Cauffman, E., and Steinberg, L., 2000, (Im) maturity of judgment in adolescence: Why adolescents may be less culpable than adults, *Behavioral sciences & the law*, 18 (6), 741-760.

Charpentier, C. J., De Neve, J. E., Li, X., Roiser, J. P. and Sharot, T., 2016, Models of affective decision making: how do feelings predict choice?, *Psychological science*, 27 (6), 763-775.

Çakmakçı, E. ve Özabacı, N., 2013, Drama yolu ile karar verme becerilerinin kazandırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (44), 18-30.

Çolakkadıoğlu, O., 2010, *Çatışma kuramına dayalı olarak geliştirilen karar verme beceri eğitimi grup uygulamalarının ergenlerin karar verme stillerine etkisi*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çolakkadıoğlu, O. and Çelik, B., 2016, The effect of decision-making skill training programs on self-esteem and decision-making styles, *Eurasian Journal of Educational Research*, 65, 259-276.

Çolakkadıoğlu, O. and Güçray, S. S., 2012, The effect of conflict theory based decision-making skill training psycho-educational group experience on decision making styles of adolescents, *Educational sciences: Theory and practice*, 12 (2), 669-676.

Danitz, S. B., and Orsillo, S. M., 2014, The mindful way through the semester: An investigation of the effectiveness of an acceptance-based behavioral therapy program on psychological wellness in first-year students, *Behavior Modification*, 38(4), 549-566.

de Acedo Lizárraga, M. L. S., de Acedo Baquedano, M. T. S. and Cardelle-Elawar, M., 2007, Factors that affect decision making: gender and age differences, *International Journal of psychology and psychological therapy*, 7 (3), 381-391.

Deniz, M. E., 2004, Investigation of the relation between decision making self-esteem, decision making style and problem solving skills of university students, *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (15), 23-35.

Ding, N., Xu, X., Yang, H., Li, Y. and van Heughten, P., 2020, Decision-making styles of Chinese business students. *Journal of Education for Business*, 95 (6), 351-358.

Dror, I. E., Katona, M. ve Mungur, K., 1998, Age differences in decision making: To take a risk or not?, *Gerontology*, 44 (2), 67-71.

Duan, W. and Bu, H., 2019, Randomized trial investigating of a single-session character-strength-based cognitive intervention on freshman's adaptability, *Research on Social Work Practice*, 29 (1), 82-92.

Ercan, E. U., 2019, Yükseköğretimde psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (47), 46-56.

Erkan, S., Çankaya, Z. C., Terzi, Ş., ve Özbay, Y., 2011, Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (22), 174-198.

Ernst, M., Grant, S. J., London, E. D., Contoreggi, C. S., Kimes, A. S. and Spurgeon, L., 2003, Decision making in adolescents with behavior disorders and adults with substance abuse, *American Journal of Psychiatry*, 160 (1), 33-40.

Ersever, Ö. H., 1996, *Karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkileri*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Feldman, D. B. and Dreher, D. E., 2012, Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students, *Journal of happiness studies*, 13, 745-759.

Ferrari, J. R., and Dovidio, J. F., 2001, Behavioral information search by indecisives, *Personality and individual differences*, 30 (7), 1113-1123.

Field, A., 2009, *Discovering statistics using SPSS*, 3thed., Sage Publications, Los Angeles, ISBN: 978-1-84787-906-6.

Gardner, M., and Steinberg, L., 2005, Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: an experimental study, *Developmental psychology*, 41 (4), 625.

Germeijs, V. and De Boeck, P., 2002, A measurement scale for indecisiveness and its relationship to career indecision and other types of indecision, *European Journal of Psychological Assessment*, 18(2), 113.

Germeijs, V. and Verschueren, K., 2011, Indecisiveness: Specificity and predictive validity, *European Journal of Personality*, 25(5), 295-305.

Gizir, C. A., 2005, Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.

Gizir, C. A., 2010, Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri'nin rol ve işlevleri: Gelişmeler ve sınırlılıklar, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 11-25.

Golden, B. R., Corazzini, J. G., and Grady, P., 1993, Current practice of group therapy at university counseling centers: A national survey, *Professional Psychology: Research and Practice*, 24 (2), 228.

Grant, S., Contoreggi, C. and London, E. D., 2000, Drug abusers show impaired performance in a laboratory test of decision making, *Neuropsychologia*, 38 (8), 1180-1187.

Guess, C., 2004, Decision making in individualistic and collectivistic cultures, *Online Readings in Psychology and Culture*, 4 (1). https://doi.org/10.9707/2307-0919.1032.

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).

Güneri, O. Y., 2006, Counseling services in Turkish universities, *International Journal of Mental Health*, 35 (1), 26-38.

Güneri, O. Y., Aydın, G., and Skovholt, T., 2003, Counseling needs of students and evaluation of counseling services at a large urban university in Turkey, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 25, 53-63.

Gürbüz, S. ve Şahin, F., 2018, *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*, 5. Baskı, Seçkin Yayıncılık.

Haspolat, N. K., Özdoğan, A. Ç., ve Yalçın, İ., 2022, Türkiye'de grupla psikolojik danışma konusunda yapılan çalışmalara ilişkin bir inceleme, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (1), 77-88.

Haylı, R.G., 2016, *İnönü Üniversitesi öğrencilerinin psikososyal sorunlarının ve psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine duydukları ihtiyaçların belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hernstein, R. J., Nickerson, R. S., de Sanchez, M. and Swets, J. A., 1986, Teaching thinking skills, *American Psychologist*, 41(11), 1279.

Hinkelman, J. M. and Luzzo, D. A., 2007, Mental health and career development of college students, *Journal of Counseling & Development*, 85 (2), 143-147.

Hoffman, J. A. and Weiss, B., 1987, Family dynamics and presenting problems in college students, *Journal of Counseling Psychology*, 34 (2), 157.

International Accreditaion of Counseling Services (IACS), 2023, Standards for university and college counseling services, https://iacsinc.org/wp-content/uploads/2023/11/IACS-2023-STANDARDS.pdf, [Ziyaret tarihi: 18 Ocak 2024].

Jacobs, J., Bennett, M. and Flanagan, C. A.,1993, Decision making in one-parent and two-parent families, *Journal of Early Adolescence*, 13 (3), 245-266.

Janis, I. L. and Mann, L., 1976, Coping with decisional conflict: An analysis of how stress affects decision-making suggests interventions to improve the process. *American Scientist*, 64 (6), 657-667.

Janis, I. L. and Mann, L., 1977, *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment.* Free Press.

Kahneman, D. and Tversky, A., 1979, Prospect theory: An analysis of decision under risk, *Econometrica*, 47(2), 363-391.

Karataş, A. ve Gizir, C. A., 2013, Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 250-265.

Keinan, G., 1987, Decision making under stress: scanning of alternatives under controllable and uncontrollable threats, *Journal of personality and social psychology*, 52 (3), 639-644.

Keough, M. E., & Schmidt, N. B., 2012, Refinement of a brief anxiety sensitivity reduction intervention, *Journal of consulting and clinical psychology*, 80(5), 766.

Klaczynski, P. A., Byrnes, J. P. and Jacobs, J. E. ,2001, Introduction to the special issue: The development of decision making, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 22(3), 225-236.

Köksal, B. ve Topkaya, N., 2021, Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar ve sorun alanlarının depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 926-949.

Kutlu, M., 2002, Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinden beklentileri, *Eğitim ve Bilim*, 27 (123).

Kuzgun, Y., 1993, Karar Stratejileri Ölçeği: Geliştirilmesi ve Standardizasyonu, *VII. Ulusal Psikoloji Bilimsel Çalışmaları,* Türk Psikologlar Derneği, Ankara, 1993.

Kuzgun, Y., 2009, *Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı*, Nobel Yayınları, Ankara.

Kuzgun, Y., 2002, *Rehberlik ve psikolojik danışma*, ÖSYM Yayınları, Ankara.

Kuzgun, Y. ve Bacanlı, F., 2011, *Rehberlik ve Psikolojik Danışmada Kullanılan Ölçekler*, Nobel Yayınları, Ankara.

Küçükay, A., 2018, Karar vermenin psikolojisi [Psychology of decision making], *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, 35, 609-642.

Larrick, R. P., 1991, *Protecting the self from regret in decisions under risk*, Doctoral Thesis, University of Michigan.

Larson, R., Csikszentmihalyi, M. and Graef, R., 1980, Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents, *Journal of youth and adolescence*, 9 (6), 469-490.

Lee, W., 1971, *Decision theory and human behavior*. John Wiley & Sons.

Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., and Kassam, K. S., 2015, Emotion and decision making, *Annual review of psychology*, 66, 799-823.

Mann, L.,1982, Flinders decision making questionnaire II, unpublished questionnaire, *Bedford Park, South Australia: Flinders University of South Australia*.

Mann, L., Beswick, G., Allouache, P. and Ivey, M., 1989, Decision workshops for the improvement of decision-making skills and confidence, *Journal of Counseling & Development*, 67 (8), 478-481.

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.

Mann, L., Harmoni, R. and Power, C., 2012, The GOFER course in decision making. In *Teaching decision making to adolescents* (pp. 61-78). Routledge.

Mann, L., Harmoni, R. O. S., Power, C., Beswick, G. and Ormond, C.,1988, Effectiveness of the GOFER course in decision making for high school students, *Journal of Behavioral Decision Making*, 1 (3), 159-168.

Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., ... and Yang, K. S., 1998, Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence, *International journal of psychology*, 33(5), 325-335.

Mettas, A, 2011, The development of decision-making skills, *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 7 (1), 63-73.

Morelli, M., Casagrande, M. and Forte, G., 2022, Decision making: A theoretical review, *Integrative Psychological & Behavioral Science*, 56 (3), 609-629.

Morey, J. T., 2008, *Components Of Decision-Making Strategies For College Students.* Unpublished Doctoral Thesis. Texas Christian University.

Moshman, D., 1993, Adolescent reasoning and adolescent rights, *Human Development*, 36 (1), 27-40.

Mutlu, Ş., 2022, *Üniversite öğrencilerinde karar verme stillerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi: bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının etkisi.* Doktora Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Nas, S., 2010, Karar Verme Stillerine Bilimsel Yaklaşımlar. *Dokuz Eylül Üniversitesi Denizcilik Fakültesi Dergisi*, 2 (2), 43-65.

Nota, L. and Soresi, S., 2004, Improving the problem-solving and decision-making skills of a high ındecision group of young adolescents: A test of the``Difficult: No Problem!"training, *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 4, 3-21.

Osipow, S. H., 1999, Assessing career indecision, *Journal of Vocational behavior*, 55(1), 147-154.

Öner, N., and Le Compte, V. A., 1985, State-trait anxiety inventory handbook, *Bogazici University, Istanbul, Turkey*, 1-26.

Öneren, M. ve Çiftçi, G., 2013, Yöneticilerin öz yeterlilik ve karar verme tarzlarına ilişkin özel bankalarda bir araştırma, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 27 (3), 305-321.

Parcover, J. A., Dunton, E. C., Gehlert, K. M., and Mitchell, S. L., 2006, Getting the most from group counseling in college counseling centers, *The Journal for Specialists in Group Work*, 31 (1), 37-49.

Patalano, A. L., and Wengrovitz, S. M., 2007, Indecisiveness and response to risk in deciding when to decide, *Journal of Behavioral Decision Making*, 20 (4), 405-424.

Plous, S., 1993, *The psychology of judgment and decision making,* Mcgraw-Hill Book Company.

Rahaman, H. S., 2014, Personality and decision making styles of university students, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 40 (1), 138-144.

Rassin, E. and Muris, P., 2005, Indecisiveness and the interpretation of ambiguous situations. *Personality and individual Differences*, 39 (7), 1285-1291.

Rassin, E., Muris, P., Franken, I., Smit, M. and Wong, M., 2007, Measuring general indecisiveness, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 60-67.

Reyna, V. F. and Farley, F., 2006, Risk and rationality in adolescent decision making: Implications for theory, practice, and public policy, *Psychological science in the public interest*, 7 (1), 1-44.

Rodgers, L. S., and Tennison, L. R., 2009, A preliminary assessment of adjustment disorder among first-year college students, *Archives of Psychiatric Nursing*, 23 (3), 220-230.

Ross, J. A., 1981, Improving adolescent decision—making skills. *Curriculum Inquiry*, 11 (3), 279-295.

Rubin, A. and Babbie, E.R., 2011, *Research Methods for Social Work*, Brooks/ Cole.

Rudd, M. D., 2004, University Counseling Centers: Looking More and More Like Community Clinics, *Professional Psychology: Research and Practice, 35*(3), 316–317.

Sardoğan, M. E., Karahan, T. F. ve Kaygusuz, C., 2006, Üniversite öğrencilerinin kullandıkları kararsızlık stratejilerinin problem çözme becerisi, cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakülte türüne göre incelenmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 78-97.

Sarıdede, Ç., 2018, *Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeyleri ve karar verme becerilerinin incelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Schleider, J. L., and Weisz, J. R., 2017, Little treatments, promising effects? Meta-analysis of single-session interventions for youth psychiatric problems, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56 (2), 107-115.

Schwarzer, R. and Jerusalem, M., 1995, Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.

Scott, S. G. and Bruce, R. A., 1995, Decision-making style: The development and assessment of a new measure, *Educational and psychological measurement*, 55(5), 818-831.

Singh, A., and Chaudhary, A. K., 2015, SETP: A new powerful tool for improving problem solving, decision making and creativity in teenagers, *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (3), 10-15.

Storrie, K., Ahern, K., and Tuckett, A., 2010, A systematic review: students with mental health problems—a growing problem, *International journal of nursing practice*, 16 (1), 1-6.

Şeyhun, H., 2000, *Karar verme becerileri eğitim programının ilköğretim son sınıf öğrencilerinin karar verme becerilerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Taal, M. and de Carvalho, F. S., 1997, Stimulating adolescents' decision-making, *Journal of Adolescence*, 20(2), 223-226.

Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S., 2013, *Using multivariate statistics,* 6th (ed.), Pearson, Boston MA, ISBN: 0-205-89081-4.

Talmon, M., 1990, *Single-session therapy: Maximizing the effect of the first (and often only) therapeutic encounter*. Jossey-Bass.

Tatlılıoğlu, K., 2010, *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi.* Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

T.C. Resmi Gazete, 3 Şubat 1984, Sayı, 18301.

Tekin, B., 2016, Beklenen fayda ve beklenti teorileri bağlamında geleneksel finans-davranışsal finans ayrımı/Traditional finance-behavioral finance distinction in the context of expected utility and prospect theories, *Journal of Accounting, Finance and Auditing Studies*, 2(4), 75.

Thunholm, P., 2004, Decision-making style: habit, style or both?, *Personality and individual differences*, 36 (4), 931-944.

Toseland, R. W., and Siporin, M., 1986, When to recommend group treatment: A review of the clinical and the research literatüre, *International journal of group psychotherapy*, 36 (2), 171-201.

Türküm, A. S., Kızıltaş, A. ve Sarıyer, A., 2004, Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3 (21), 15-27.

Tversky, A. and Kahneman, D., 1981, The framing of decisions and the psychology of choice, *Science*, 211 (4481), 453-458.

Urgancı, S., ve Gürgan, U., 2019, Gençlerde karar verme becerileri ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (6), 243-262.

Van Dinther, M., Dochy, F., and Segers, M., 2011, Factors affecting students' self-efficacy in higher education, *Educational research review*, 6 (2), 95-108.

Van Rooij, E. C., Jansen, E. P., and van de Grift, W. J., 2018, First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment, *European Journal of psychology of education*, 33, 749-767.

Veinott, E. S., 2002, *The Effect of Understanding And Anticipated Regret On Decision Readiness.* University of Michigan.

Yalçın, M, 2016, *Milli Eğitim Bakanlığı merkez örgütü yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerinin karar verme stilleri ile arasındaki ilişkisi,* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi, 2023, *Yükseköğretim istatistikleri, 2022-2023 verileri,* (https://istatistik.yok.gov.tr.,Erişim tarihi: 5 Şubat 2024).

EKLER

Ek 1. Ön Değerlendirme Onam Formu

T.C. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

KARAR VERME BECERİSİ EĞİTİMİ ATÖLYE ÇALIŞMASI ÖN DEĞERLENDİRME

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Doç. Dr. A. Esra İşmen Gazioğlu danışmanlığında Nagihan Şen tarafından yürütülen "Üniversite Öğrencilerine Yönelik Tek Oturumluk Karar Verme Becerileri Müdahalesinin Etkililiğinin Sınanması" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı üniversite dönemindeki gençlerin karar verme beceri ve yetkinliklerini geliştirmeye yönelik yapılan tek oturumluk bir "karar verme beceri eğitimi programı "nın etkililiğini test etmektir. Önleyici bu eğitim kapsamında "karar vermeden önce amaçları belirleme, seçenekleri belirleme, bilgi toplama-araştırma, sonuçların değerlendirilmesi, beklenmedik durumlar için plan yapma- gözden geçirme- uygulama" konu başlıklarına yönelik bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.

Araştırmada "Melbourne Karar Verme Ölçeği", "Kişisel Karar Ölçeği", "Genel Öz Yeterlik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" adlı ölçekler/veri toplama araçları kullanılacaktır.

Bu amaçla çalışmada iki ayrı grup oluşturulacaktır. 1. Grupta yer alacak katılımcılara karar verme becerisi eğitim programı ortalama 20 kişiden oluşan bir yüz yüze psiko eğitim aracılığıyla 90dk süren tek oturumluk atölye çalışması olarak uygulanacaktır 2. Grupta yer alacak olan katılımcılar ise, bekleme grubuna alınacak, atölye çalışmasının tamamlanmasının ardından düzenlenecek atölye çalışmasına erişimleri sağlanacaktır. Bu karar verme becerisi eğitimi atölye çalışmasının aday katılımcı listesinde yer almak için onam verdiğiniz takdirde, araştırmanın bilimsel geçerliğini sağlamak için, yukarıda bahsedilen iki gruptan hangisinde yer alacağınız, çekilişle, yani yansız atama yolu ile belirlenecektir. Ayrıca eğitim gruplarına katılabilmek için 18 yaşını geçmiş olmanız, üniversite öğrencisi olmanız ve halihazırda herhangi bir kurum ya da uzmandan psikolojik/psikiyatrik yardım almıyor olmanız gereklidir.

Çalışmanın aday katılımcı listesinde yer alma koşullarına uyup uymadığınızı ve bazı kişisel özelliklerinizi öğrenmek için çalışmanın bu ilk aşamasında sizden isim soy-isim, yaş, cinsiyet, bölüm, medeni haliniz, psikolojik/psikiyatrik yardım alıp almadığınız gibi sorulardan oluşan bir kişisel bilgi formunu ve buna ek olarak "bilgilendirilmiş ön değerlendirme onam formu" nu doldurmanız beklenmektedir. Söz konusu kişisel bilgilerinizin anonimliğini korumak amacıyla, yalnızca bu çalışmanın araştırmacıları tarafından erişebilecek bir yerde saklanacak ve sizinle ilgili bilgilere daha sonra ulaşabilmek amacıyla araştırmacılar tarafından her bir katılımcıya ayrı bir kod atanacaktır. Ön değerlendirme çalışmasında bildirdiğiniz elektronik posta adresi ile eğitim gruplarından hangisinde yer aldığınız ve yer aldığınız gruplarla ilgili ayrıntılı bilgileri içeren bir çalışmaya davet mektubu tarafınıza gönderilecektir. Çalışmanın ikinci aşamasında, belirlenen atölye eğitim grubunda yer almaya gönüllü olduğunuz takdirde, söz konusu programla ilgili daha ayrıntılı bilgileri içeren 2. bir bilgilendirilmiş onam formunu imzalamanız ve ölçekleri doldurmanız beklenecektir.

Çalışmanın bu ön değerlendirme aşamasında uygulanacak olan kişisel bilgi formunun ve onam formunun doldurulması için sizden tahminen 10 dakika ayırmanız istenmektedir. Çalışmanın bu aşamasına sizin dışınızda yaklaşık 175 kişinin katılması beklenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu onam formu kişisel bilgi formunu doldurmayı ve aday katılımcı listesine herhangi bir grupta yer alabilmek için dahil olmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece sizin izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Araştırmada toplanan tüm veriler ise tamamıyla gizli tutulacak ve araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Dijital ortamda saklanan veriler şifreleme yöntemi ile korunacak; kağıt ortamında yer alan veriler ise kilitli bir dolapta saklanacaktır. Toplanan tüm veriler çalışmanın tamamlanmasının ardından 2 sene içerisinde geri döndürülemeyecek şekilde imha edilecektir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya psknagihansen@gmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:
Adı-Soyadı:
İmzası: İletişim Bilgileri: e-posta: Telefon:
İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için "ortak araştırma havuzuna" aktarılmasını;
☐ kabul ediyorum ☐ kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Araştırmacının

Adı-Soyadı:
İmzası:

Şahidin:
Adı-Soyadı:
İmzası:

Ek 2. Katılım Grubu Onam Formu

T.C. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

KARAR VERME BECERİSİ EĞİTİMİ ATÖLYE ÇALIŞMASI KATILIM GRUBU

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Doç. Dr. A. Esra İşman Gazioğlu danışmanlığında Nagihan Şen tarafından yürütülen "Üniversite Öğrencilerine Yönelik Tek Oturumluk Karar Verme Becerileri Müdahalesinin Etkililiğinin Sınanması" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı üniversite dönemindeki gençlerin karar verme beceri ve yetkinliklerini geliştirmeye yönelik yapılan tek oturumluk bir "karar verme beceri eğitimi programı"nın etkililiğini test etmektir. Önleyici bu eğitim kapsamında "karar vermeden önce amaçları belirleme, seçenekleri belirleme, bilgi toplama- araştırma, sonuçların değerlendirilmesi, beklenmedik durumlar için plan yapma- gözden geçirme- uygulama" konu başlıklarına yönelik bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.

Araştırmada "Melbourne Karar Verme Ölçeği", "Kişisel Karar Ölçeği", "Genel Öz Yeterlik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" adlı ölçekler/veri toplama araçları kullanılacaktır.

Çalışmanın ilk aşamasında ön değerlendirme için kişisel bilgi formunu doldurmuş ve yansız atama sürecinde çalışmada bulunan 2 gruptan biri olan "karar verme becerisi eğitimi atölye grubu "na kaydınız yapılmıştır. Çalışmanın bu ikinci aşamasında, tek oturum ve 90dk sürecek olan karar verme becerisi eğitimi, atölye grubunda yer alacak 88 katılımcıya 5 paralel atölye grubunda araştırmacı tez öğrencisi tarafından verilecektir. Atölye gruplarının yürütüleceği gün ve saatleri araştırmacı ve katılımcılar birlikte kararlaştıracak ve katılımcılar paralel gruplardan hangisine katılacaklarına; grupların yürütüleceği üniversite yerleşkesi, gün ve saatlerine göre karar verebilecektir.

Karar verme becerisi eğitimi atölye çalışması, katılımcıların karar verme ile ilgili bilgi, farkındalık ve beceri kazanmalarını hedefleyen psikoeğitim grubudur. Sizden beklenen atölye çalışmasının tamamına katılmanız programdan en iyi verimi alabilmek için atölye çalışmasında gerçekleştirilecek tartışma, etkinlik alıştırma ve uygulamalara aktif bir biçimde katılmanızdır. Atölye çalışması herhangi bir biçimde kayıt altına alınmayacak ve oturum boyunca sizden grup içerisinde paylaşmak istemediğiniz herhangi bir kişisel bilgi ya da deneyiminizi paylaşmanız talep edilmeyecektir. Buna karşın, grup içerisinde siz ya da başka bir katılımcı kişisel bir deneyimini paylaşmak konusunda özgürdür. Bu nedenle karar verme becerisi eğitimi atölye çalışmasında yer alan katılımcıların, atölye çalışması sırasında yapılan kişisel paylaşımları, atölye ortamı dışarısında herhangi bir biçimde paylaşmamaları ve grup üyelerinin kişisel bilgilerini gizli tutmaları beklenmektedir.

Sizden ayrıca bu onam formunun yanı sıra, atölye çalışmasının tamamlanmasının ardından ve atölye çalışması bittikten bir ay sonra toplamda 2 kez olmak üzere "Melbourne Karar Verme Ölçeği", "Kişisel Karar Ölçeği", "Genel Öz Yeterlik Ölçeği"ni doldurmanız beklenmektedir. Ayrıca atölyenin tamamlanmasının ardından, değerlendirmelerinizi almak için bir atölye çalışması değerlendirme formunu da yanıtlamanız beklenmektedir. Söz konusu ölçme araçlarının doldurulması için sizden toplamda tahminen 10dk ayırmanız istenmektedir.

Araştırmaya siz dahil 176 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**;

ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece sizin izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Araştırmada toplanan tüm veriler ise tamamıyla gizli tutulacak ve araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Dijital ortamda saklanan veriler şifreleme yöntemi ile korunacak; kağıt ortamında yer alan veriler ise kilitli bir dolapta saklanacaktır. Toplanan tüm veriler çalışmanın tamamlanmasının ardından 2 sene içerisinde geri döndürülemeyecek şekilde imha edilecektir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya psknagihansen@gmail.com e-posta adresi numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:
Adı-Soyadı: .....
İmzası: İletişim Bilgileri: e-posta: Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için "ortak araştırma havuzuna" aktarılmasını; ☐ kabul ediyorum ☐ kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Araştırmacının

Adı-Soyadı: .....
İmzası:

Şahidin:
Adı-Soyadı:.....
İmzası:

Ek 3. Bekleme Grubu Onam Formu

T.C. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

KARAR VERME BECERİSİ EĞİTİMİ ATÖLYE ÇALIŞMASI BEKLEME GRUBU

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Doç. Dr. A. Esra İşmen Gazioğlu danışmanlığında Nagihan Şen tarafından yürütülen "Üniversite Öğrencilerine Yönelik Tek Oturumluk Karar Verme Becerileri Müdahalesinin Etkililiğinin Sınanması" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı üniversite dönemindeki gençlerin karar verme beceri ve yetkinliklerini geliştirmeye yönelik yapılan tek oturumluk bir "karar verme beceri eğitimi programı "nın etkililiğini test etmektir. Önleyici bu eğitim kapsamında "karar vermeden önce amaçları belirleme, seçenekleri belirleme, bilgi toplama-araştırma, sonuçların değerlendirilmesi, beklenmedik durumlar için plan yapma- gözden geçirme- uygulama" konu başlıklarına yönelik bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.

Araştırmada "Melbourne Karar Verme Ölçeği", "Kişisel Karar Ölçeği", "Genel Öz Yeterlik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" adlı ölçekler/veri toplama araçları kullanılacaktır.

Çalışmanın ilk aşamasında kişisel bilgi formunu ve ön değerlendirme onam formunu doldurdunuz. Yansız atama sonucunda çalışmada bulunan iki gruptan biri olan "bekleme grubu" na kaydınız yapılmıştır. Çalışmanın bu ikinci aşamasında, bekleme grubunda yer alacak katılımcılardan biri olarak, sizden beklenen, program öncesinde, atölye eğitim programının tamamlanmasının ardından ve atölye çalışmalarının üzerinden 1 ay geçtikten sora olmak üzere toplamda 3 kez şu ölçme araçlarını doldurmanızdır: "Melbourne Karar Verme Ölçeği", "Kişisel Karar Ölçeği", "Genel Öz Yeterlik Ölçeği" . Söz konusu ölçme araçlarının doldurulması için program öncesinde 10 dk, eğitimlerin tamamlanmasının ardından 10 dakika ve atölye eğitimlerinin tamamlanmasının ardından 1 ay geçtikten sonra 10 dakika olmak üzere, sizden toplamda tahminen 30 dakika ayırmanız istenmektedir. Çalışmanın bekleme grubuna sizin dışınızda yaklaşık 87 kişinin katılması beklenmektedir. Programın sonunda belirtilen ölçme araçlarının uygulamasının ardından, gönüllü olduğunuz takdirde, programına katılabilmeniz için sizinle yeniden iletişim kurulacak ve programa erişiminiz için gerekli işlemler yapılacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece sizin iznimize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Araştırmada toplanan tüm veriler ise tamamıyla gizli tutulacak ve araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Dijital ortamda saklanan veriler şifreleme yöntemi ile korunacak; kağıt ortamında yer alan veriler ise kilitli bir dolapta saklanacaktır. Toplanan tüm veriler çalışmanın tamamlanmasının ardından 2 sene içerisinde geri döndürülemeyecek şekilde imha edilecektir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya psknagihansen@gmail.com e-posta adresi ve numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı: .....

İmzası: İletişim Bilgileri: e-posta: Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için "ortak araştırma havuzuna" aktarılmasını;

□ kabul ediyorum □ kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Araştırmacının

Adı-Soyadı: .....

İmzası:

Şahidin:

Adı-Soyadı: .....

İmzası:

Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Bu çalışma ile üniversite dönemindeki gençlerin karar verme beceri ve yetkinliklerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırma Doç. Dr. A. Esra İşmen Gazioğlu danışmanlığında, İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa Eğitimde Psikolojik Hizmetler Yüksek Lisans Programına devam eden Nagihan Şen 'in tez çalışması olarak yürütülmektedir. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak ve yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacaktır. Anketteki ifadelere içtenlikle cevap vermeniz oldukça önemlidir. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Çalışmanın bu aşamasında sizden elektronik posta adreslerinizin istenmesinin nedeni, çalışmanın 2. aşamasında eğitim gruplarına dahil olma koşullarını sağlamanız durumunda, sizinle yeniden iletişime geçebilmektir. Zamanınızı ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

1) Ad-soyad: E-mail: Tel:

2) Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

3) Yaşınız:

4) Medeni haliniz: ( ) Bekar ( ) Evli

5) Devam etmekte olduğunuz programı işaretleyiniz:

( ) a. Ön lisans

( ) b. Lisans

( ) c. Yüksek Lisans

( ) d. Doktora

6) Lisans öğrencisi iseniz; lütfen sınıfınızı işaretleyiniz: 1 ( ) 2 ( ) 3( ) 4( )

7) Hangi bölümde eğitim görmektesiniz?.....

8) Ailenizin gelir düzeyi nedir?

( ) a. Düşük gelir düzeyi

( ) b. Ortanın altı gelir düzeyi

( ) c. Orta gelir düzeyi

( ) d. Ortanın üstü gelir düzeyi

( ) e. Yüksek gelir düzeyi

9) Daha önce karar verme becerilerinizi geliştirmeye yönelik herhengi bir eğitime/programa/kursa katıldınız mı? Evet ( ) Hayır ( )

10) Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

( ) a. Evet yarı-zamanlı çalışıyorum.

( ) b. Evet- tam zamanlı çalışıyorum.

( ) c. Hayır çalışmıyorum.

11) Şu anda herhangi bir kurum ya da uzmandan psikolojik/psikiyatrik yardım alıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

Ek 5. Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (MKVÖ I-II)

BÖLÜM 1

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

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

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

Karar verirken,

		Doğru	**Bazen Doğru**	**Doğru Değil**
(1)	Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissederim.	[ ]	[ ]	[ ]
(2)	Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.	[ ]	[ ]	[ ]
(3)	Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.	[ ]	[ ]	[ ]
(4)	Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.	[ ]	[ ]	[ ]
(5)	Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.	[ ]	[ ]	[ ]
(6)	Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayabileceğimi enine boyuna düşünürüm.	[ ]	[ ]	[ ]

(7)	Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.	[ ]	[ ]	[ ]
(8)	Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.	[ ]	[ ]	[ ]
(9)	Karar vermekten kaçınırım.	[ ]	[ ]	[ ]
(10)	Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünmeye başlamadan önce uzun süre beklerim.	[ ]	[ ]	[ ]
(11)	Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem	[ ]	[ ]	[ ]
(12)	Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.	[ ]	[ ]	[ ]
(13)	Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyebileceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.	[ ]	[ ]	[ ]
(14)	Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.	[ ]	[ ]	[ ]
(15)	Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümser hissederim.	[ ]	[ ]	[ ]
(16)	Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım.	[ ]	[ ]	[ ]
(17)	Zorunda kalmadıkça karar vermem.	[ ]	[ ]	[ ]
(18)	Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.	[ ]	[ ]	[ ]
(19)	Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.	[ ]	[ ]	[ ]
(20)	Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.	[ ]	[ ]	[ ]
(21)	Karar vermeyi ertelerim.	[ ]	[ ]	[ ]
(22)	Acilen karar vermem gereken bir durumda doğru düşünemem.	[ ]	[ ]	[ ]

Ek 6. Kişisel Karar Ölçeği (KKÖ)

Aşağıdaki her bir ifade "bana hiç uygun değil" den "bana çok uygun" olana doğru derecelendirilmiştir. Her bir ifade için sizi hangi durum daha iyi tanımlıyorsa o seçeneğe "X" işareti koyunuz.	**Bana hiç uygun değil**	**Bana pek uygun değil**	**Bana biraz uygun**	**Bana uygun**	**Bana çok uygun**
1. Acele karar vermem gerektiğinde çok güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
2. Basit şeyler hakkında bile karar verirken saatlerce düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Karar verirken konuyu araştırmaya ve hakkında bilgi toplamaya sabredemediğim için acele karar veririm, sonar kararımdan vazgeçerim.	1	2	3	4	5
4. Kendimi aceleci bir kişi olarak görürüm.	1	2	3	4	5
5. Hata yaparım korkusuyla çoğu zaman kararlarımı kesinleştiremem.	1	2	3	4	5
6. Karar verirken tüm seçenekler hakkında bilgi toplarım ve araştırma yaparım, fakat yine de	1	2	3	4	5
7. Fırsatları kaçırırım korkusuyla acele karar veririm, sonar kararımdan vazgeçerim.	1	2	3	4	5
8. Karar verirken iyice düşünmek yerine acele karar veririm, sonar genellikle kararlarımdan vazgeçerim.	1	2	3	4	5
9. Acele karar vermem gerektiğinde telaşlanırım.	1	2	3	4	5
10. Karar verirken bana gore en uygun seçeneğin hangisi olduğunu bir türlü belirleyemem.	1	2	3	4	5
11. Bir an önce kararımı verip kurtulmak istediğim için acele karar veririm, sonar genellikle kararımdan vazgeçerim.	1	2	3	4	5
12. Kararlarımı çabucak verip çabucak da vazgeçerim.	1	2	3	4	5
13. Yapmam gereken işler arasında hangisini önce yapacağıma karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
14. Belli bir zaman dilimi içinde karar vermem gerektiğinde kararımı kesinleştiremem.	1	2	3	4	5
15. Karar verirken tüm seçenekler hakkında araştırma yapmak bana zahmetli geldiğinden o anda en hoşuma gideni seçerim, sonar kararımdan vazgeçerim.	1	2	3	4	5
16. Karar verirken çabuk sonuç alabileceğim seçeneği seçerim, umduğumu bulamadığımda da kararımdan hemen vazgeçerim.	1	2	3	4	5
17. Daha önce verdiğim kararlara benzer bir karar verirken bile saatlerce düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Kendimi kararsız bir kişi olarak görüyorum.	1	2	3	4	5

Ek 7. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)

Bu ölçek, bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi "Tamamen yanlış", "Biraz doğru", "Orta düzeyde doğru", "Tamamen doğru" seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadede belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtsız bırakmayınız. Değerli katkılarız için teşekkür ederim.

	Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1) Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim.....	☐	☐	☐	☐
2) Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.....	☐	☐	☐	☐
3) Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.....	☐	☐	☐	☐
4) Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.....	☐	☐	☐	☐
5) Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl başedebileceğimi biliyorum.....	☐	☐	☐	☐
6) Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.....	☐	☐	☐	☐
7) Baş etme gücüme güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim....	☐	☐	☐	☐
8) Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.....	☐	☐	☐	☐
9) Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.....	☐	☐	☐	☐
10) Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.....	☐	☐	☐	☐

Ek 8. Oturum Değerlendirme Formu

Sayın katılımcı,

"Karar verme becerisi eğitimi programı" nı tamamlamış bulunmaktasınız. Katıldığınız program ile ilgili aşağıda yer alan oturum değerlendirme formunu doldurmanızı rica ederiz. 1= Hiç katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Kararsızım 4=Katılıyorum 5= Tamamen katılıyorum şeklinde derecelendirilmiştir.

Bu programa katıldığınız ve oturum değerlendirme formunu doldurduğunuz için teşekkür ederiz.

Değerlendirme Maddeleri

		1= Hiç katılmıyorum	2= Katılmıyorum	3= Kararsızım	4= Katılıyorum	5= Tamamen katılıyorum
1	Programın ihtiyaçlarıma uygun olduğunu düşünüyorum.					
2	Programda verilen bilgiler açık ve netti.					
3	Programdaki konular bilgi ve beceri kazanmak için yeterliydi.					
4	Program karar verme stilleri hakkında daha fazla şey öğrenmeme yardımcı oldu.					
5	Program karar verme basamakları hakkında daha fazla farkında olmamı sağladı.					
6	Program karar verme sürecinde seçenekleri belirlememe yardımcı oldu.					
7	Program bir kararla ilgili seçeneği değerlendirirken bilgi toplama ve araştırma yapmam gerektiğini bana öğretti.					

		1= Hiç katılmıyorum	2= Katılmıyorum	3= Kararsızım	4= Katılıyorum	5= Tamamen katılıyorum
8	Program karar verme aşamasında yaptığım seçimle ilgili olumlu-olumsuz sonuçları fark etmemi sağladı.					
9	Program bir karar verdikten sonra karşıma çıkabilecek olası olumsuzluklara karşı farkındalık kazanmama yardımcı oldu.					
10	Program karar verme becerilerimin gelişmesine katkı sağladı.					
11	Program karar verme problemine karşı uygun bir çözüm bulacağıma dair inanç geliştirmeme yardımcı oldu.					
12	Program sonunda daha az kararsızlık yaşayacağımı düşünüyorum.					
13	Programda öğrendiklerimi yaşamımda karar verme süreçlerinde kullanabilirim.					
14	Programa katılmalarını arkadaşlarıma tavsiye ederim.					
15	Programdaki etkinlikler ilgi çekiciydi.					

		1= Hiç katılmıyorum	2= Katılmıyorum	3= Kararsızım	4= Katılıyorum	5= Tamamen katılıyorum
16	Kavramlarla ilgili bilgiler kapsamlıydı.					
17	Program süresince kullanılan dil açık ve anlaşılırdı.					
18	Programın yazılı dokümanları öğrenmeme katkı sağladı.					
19	Atölye çalışması olarak düzenlenmesi öğrenmeme katkı sağladı.					
20	Programda yer alan örnek olay etkinliği öğrenmeme katkı sağladı.					
21	Program lideri grupla iyi iletişim kurabildi.					
22	Program lideri zamanı etkili bir şekilde kullanabildi.					
23	Program lideri seçtiği etkinlikleri uygulamada iyiydi.					
24	Program grup etkileşimini öğrenmeme katkı sağladı.					
25	Tek oturum yeterliydi.					
26	Oturum süresi (90 dk) yeterliydi.					

Programın en beğendiğiniz yönü nedir?.....

Programın geliştirilmeye açık yönü nedir?.....

Lütfen programı ele alınan konuların içeriği açısından değerlendiriniz.....
.....

Lütfen programı etkinlik ve materyal açısından değerlendiriniz.....

İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

Nagihan Şen_Tez Benzerlik Raporu

ORİJİNALLİK RAPORU

%14	%13	%11	%6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%2
2	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	%1
3	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	%1
4	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
5	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1
6	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
7	ejercongress.org İnternet Kaynağı	<%1
8	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	<%1
9	dspace.yildiz.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1

ETİK KURUL İZİN YAZISI

Uyarı: Canlı denekler üzerinde yapılan tüm araştırmalar için Etik Kurul Belgesi alınması zorunludur.

☒ **Etik Kurul izni gerekmektedir.**

☐ **Etik Kurul izni gerekmemektedir.**

Nagihan ŞEN
(İmza)

KURUM İZNİ YAZILARI

Uyarı: Canlı ve cansız deneklerle yapılan tüm çalışmalar için kurum izin belgelerinin eklenmesi zorunludur. Gizlilik ve mahremiyet içeren durumlarda kurum adı kapatılmalıdır.

☐ **Kurum izni gerekmektedir.**

☒ **Kurum izni gerekmemektedir.**

Nagihan ŞEN
(İmza)