T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE AKILCI- SEZGİSEL KARAR VERME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SİMAY TUT

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE AKILCI–SEZGİSEL KARAR VERME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SİMAY TUT

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Simay TUT tarafından hazırlanan "Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Akılcı- Sezgisel Karar Verme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 17.06.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN	……..
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	……
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY	……

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

…….

Prof. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

SİMAY TUT

17.06.2026

ÖN SÖZ

Tez çalışmam süresince bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşarak bana yol gösteren, akademik desteğini ve anlayışını her zaman hissettiren, karşılaştığım her güçlükte rehberliğiyle katkı sağlayan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesine gönüllü olarak katılım sağlayan ve çalışmaya değerli katkılar sunan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Hayatım boyunca sevgi, anlayış ve destekleriyle her zaman yanımda olan kıymetli annem Şükran Tut'a ve babam Olcay Tut'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca her koşulda desteğini hissettiğim, motivasyonu ve sevgisiyle bana güç veren canım kardeşim Miray Tut'a da teşekkür ederim.

Son olarak, tez sürecinin her aşamasında yanımda olan, destekleri, anlayışları ve güzel enerjileriyle bana güç veren canım arkadaşlarıma sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

SİMAY TUT

17.06.2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **7**
1.1. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme 7
1.1.1. Karar Verme 7
1.1.2. Karar Verme Süreçlerine Psikolojik Bakış 8
1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar 10
1.1.4. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri 15
1.1.5. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Üzerine Yapılan Araştırmalar 20
1.2. Bilişsel Çarpıtmalar 23
1.2.1. Bilişsel Çarpıtma Kavramı ve Türleri 23
1.2.2. Kuramsal Açıklamalar 26
1.2.3. Bilişsel Çarpıtmaların Karar Verme Süreçleri ile İlişkisi 31
1.2.4. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yapılan Araştırmalar 32
1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) 34
1.3.1. Farkındalık ve Bilinçli Farkındalık Kavramı 34
1.3.2. Jon Kabat-Zinn ve Farkındalık Temelli Yaklaşımlar 36
1.3.3. Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları 37
1.3.4. Bilinçli Farkındalığın Bilişsel Süreçler ve Karar Verme Üzerindeki Rolü 38
1.3.5. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Çalışmalar 39
1.4. Değişkenler Arasındaki İlişkiler 41
1.4.1. Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişki 41
1.4.2. Bilinçli Farkındalık ile Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Arasındaki İlişki 42
1.4.3. Bilişsel Çarpıtmalar ile Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Arasındaki İlişki 44
BÖLÜM 2: YÖNTEM **47**
2.1. Araştırmanın Modeli 47
2.2. Evren ve Örneklem 47
2.3. Veri Toplama Araçları 47
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 47
2.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (MAAS) 47

2.3.3. Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği) 48
2.3.4. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Ölçeği 48
2.4. Veri Toplama Süreci 49
2.5. Verilerin Analizi 50
BÖLÜM 3: BULGULAR 52
3.1. Betimsel İstatistikler 52
3.2. Korelasyon Analizi Bulguları 55
3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar 58
3.4. Regresyon Analizi Bulguları 62
BÖLÜM 4: TARTIŞMA 66
SONUÇ VE ÖNERİLER 80
KAYNAKÇA 82
EKLER 102
ÖZ GEÇMİŞ 112

KISALTMALAR

ANOVA : Analysis of Variance (Tek Yönlü Varyans Analizi)

AKT : Aktaran

APA : American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)

MAAS : Mindful Attention Awareness Scale (Bilinçli Farkındalık Ölçeği)

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi)

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Ölçeklere İlişkin Normallik Analiz Tablosu 50
Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları 52
Tablo 3: Bağımlı Değişkenler ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler..... 54
Tablo 4: Sosyodemografik Değişkenler ile Bilişsel Çarpıtma Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları 55
Tablo 5: Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları 57
Tablo 6: Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklemler T-Testi Sonuçları 59
Tablo 7: Yaş Gruplarına Göre Bağımlı Değişkenlerin ANOVA ve Tukey Testi Sonuçları 61
Tablo 8: Bilişsel Çarpıtmalar ve Bilinçli Farkındalığın Akılcı Karar Verme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 63
Tablo 9: Bilişsel Çarpıtmalar ve Bilinçli Farkındalık Değişkenlerinin Sezgisel Karar Verme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 64

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Çarpıtmalar ve Akılcı–Sezgisel Karar Verme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Simay TUT

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

Haziran, 2026 – 112

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve akılcı–sezgisel karar verme arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini, 2025–2026 yılları arasında Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üzeri toplam 439 birey oluşturmaktadır. Veriler çevrim içi ortamda toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyo-demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Akılcı–Sezgisel Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25 paket programı aracılığıyla analiz edilmiş; verilerin değerlendirilmesinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, bilinçli farkındalık ile akılcı karar verme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu, sezgisel karar verme ile ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Sezgisel karar verme ile bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre yapılan analizlerde felaketleştirme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme ve aşırı genelleme alt boyutlarında kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Regresyon analizi sonuçları, bilinçli farkındalığın akılcı karar verme düzeyini anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar, akılcı karar verme, sezgisel karar verme, karar verme süreçleri.

ABSTRACT

Istanbul Kent University Graduate School of Education

An Examination of the Relationships Between Mindfulness, Cognitive Distortions, and Rational–Experiential Decision Making in Adults

Simay TUT

Master's Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology Program

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Selçuk ASLAN

June, 2026 – 112

This study aimed to examine the relationships between mindfulness, cognitive distortions, and rational–experiential decision making in adults. The study was conducted using a relational survey model. The sample consisted of 439 individuals aged 18 and over living in Türkiye between 2025 and 2026. Data were collected online. The Sociodemographic Information Form, Mindful Attention Awareness Scale, Cognitive Distortions Scale, and Rational–Experiential Decision Making Scale were used as data collection tools. Data were analyzed using SPSS 25. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and multiple linear regression analysis were employed.

Findings showed a positive significant relationship between mindfulness and rational decision making, while a negative significant relationship was found between mindfulness and experiential decision making. In addition, mindfulness was negatively associated with cognitive distortion sub-dimensions. Positive significant relationships were found between experiential decision making and cognitive distortion sub-dimensions. Gender analyses indicated that female participants scored higher than males in catastrophizing, emotional reasoning, labeling, mental filtering, and overgeneralization sub-dimensions. Regression analysis revealed that mindfulness significantly predicted rational decision making.

Keywords: Mindfulness, cognitive distortions, rational decision making, experiential decision making, decision-making processes.

GİRİŞ

İnsanların diğer canlılardan ayrılmasını sağlayan temel özelliklerden biri, düşünme becerisine sahip olmaları ve kendi düşüncelerinin farkına varabilmeleridir (Türkçapar, 2014). İnsanlar bu bilişsel özellikleri sayesinde yaşamları boyunca karşılaştıkları olayları değerlendirebilmekte, çeşitli problemler karşısında çözüm üretebilmekte, neden-sonuç ilişkisi kurabilmekte ve durumlara uygun davranışlar geliştirebilmektedir. Biliş kavramı; bireyin çevresindeki olayları algılama, yorumlama ve anlamlandırma sürecini kapsamakta olup düşünce, tutum ve davranışlarla yakından ilişki göstermektedir (Burns, 1980).

Bilinçli farkındalık bireyin dikkatini bilinçli olarak içinde bulunduğu ana yönlendirmesi ve yaşadığı deneyimleri yargılamadan gözlemleyebilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Kabat-Zinn,2003). Bilinçli farkındalığın gelişiminde meditasyon ve farkındalık temelli uygulamaların önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Bu uygulamalar bireyin düşünce, duygu ve bedensel yaşantılarının farkına varmasını desteklemektedir (Bishop vd., 2004; Evans vd., 2008). Olumsuz düşünce ve duygular üzerinde yoğunlaşmanın bireyin psikolojik yükünü artırabileceği ifade edilirken, bilinçli farkındalık yaklaşımının bireyin yaşantılarına daha kabul edici, dengeli ve yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirmesine katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Crane vd., 2016). Araştırmalar yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip bireylerin daha dengeli ve işlevsel kararlar alabildiğini göstermektedir (Karelaia ve Reb, 2015).

Karar verme, yalnızca bilişsel bir süreç değil; aynı zamanda duygusal ve otomatik tepkileri de içeren çok boyutlu bir yapıdır. Bu süreçte bireyler bir yandan hızlı, sezgisel ve otomatik düşünme eğilimlerini kullanırken; diğer yandan daha yavaş, analitik ve akılcı değerlendirmeler yapabilmektedir. Karar verme bireyin karşı karşıya kaldığı bir durum karşısında mevcut seçenekleri değerlendirerek bir tercih oluşturması süreci olarak ele alınmaktadır (Kuzgun, 2017). Bu süreç yalnızca bilişsel değerlendirmelerden değil, aynı zamanda bireyin duygusal durumu, yaşadığı stres ve belirsizlik düzeyi gibi etmenlerden de etkilenmektedir. Alan yazında sıklıkla ele alınan karar verme stillerinin başında akılcı ve sezgisel karar verme gelmektedir (Scott ve Bruce, 1995). Daniel Kahneman tarafından ortaya konan çift süreç kuramı, bu iki farklı düşünme biçiminin (Sistem 1 ve Sistem 2) karar verme üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamaktadır (Kahneman, 2011). Akılcı karar verme; bilgilerin dikkatli biçimde analiz edilmesini, alternatiflerin karşılaştırılmasını ve mantıklı

sonuçlara ulaşılmasını içerirken, sezgisel karar verme daha hızlı gelişen, otomatikleşmiş ve duyguların etkili olduğu karar süreçlerini ifade etmektedir (Epstein, 1994).

Karar verme süreçleri yalnızca bilişsel kapasiteyle sınırlı olmayıp; bireylerin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalar ve farkındalık düzeyi tarafından da önemli ölçüde şekillenebilmektedir. Bilişsel kurama göre bireyler, çevresel bilgileri işlerken sistematik hatalar yapabilmekte ve bu hatalar bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılmaktadır (Beck, 1976; Beck, 2011). Bu çarpıtmalar, bireyin olayları gerçekçi olmayan biçimde değerlendirmesine yol açarak karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Öte yandan bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini içinde bulunduğu ana yönlendirmesi ve deneyimlerini yargılamadan gözlemleyebilmesi olarak tanımlanmakta; bu yönüyle otomatik düşünme kalıplarını azaltıcı bir işlev üstlenmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003).

Literatür incelendiğinde, bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve karar verme stillerinin çoğunlukla ayrı ayrı ya da ikili ilişkiler çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Örneğin, bazı çalışmalar bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye odaklanırken (Brown ve Ryan, 2003), bazıları bilişsel çarpıtmaların duygusal sorunlarla ilişkisini incelemiştir (Beck, 2011). Karar verme stilleri üzerine yapılan araştırmalar ise genellikle bireysel farklılıklar ve bilişsel süreçler bağlamında ele alınmıştır (Scott ve Bruce, 1995). Buna rağmen, bu üç değişkenin (akılcı–sezgisel karar verme, bilinçli farkındalık ve bilişsel çarpıtmalar) birlikte ve bütüncül bir model içinde incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir.

Özellikle bilişsel çarpıtmaların, bireylerin sezgisel karar verme eğilimlerini artırıp artırmadığı ya da bilinçli farkındalığın bu ilişkiyi nasıl düzenlediği konusunda literatürde açık bir boşluk bulunmaktadır. Ayrıca Türkiye bağlamında yetişkin bireyler üzerinde bu üç değişkeni birlikte ele alan ampirik çalışmaların yetersiz olması, mevcut bilginin genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Bu durum, karar verme süreçlerinin daha derinlemesine anlaşılmasını zorlaştırmakta ve psikolojik müdahalelerin hedeflenmesini güçleştirmektedir. Bu bağlamda, akılcı–sezgisel karar verme stilleri ile bilinçli farkındalık ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkilerin incelenmesi önemli bir problem olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulması, hem karar verme süreçlerinin bilişsel ve farkındalık temelli dinamiklerini açıklamak hem de bireylerin daha

sağlıklı ve işlevsel kararlar almasına yönelik müdahalelere zemin hazırlamak açısından gerekli görülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık, akılcı ve sezgisel karar verme ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada ele alınan değişkenler arası birlikte değişim ve yordayıcı ilişkiler incelenmiş; bu değişkenler üzerinde etkisi olabileceği değerlendirilen sosyo-demografik özelliklere bağlı olarak değişken düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Bu genel amaç çerçevesinde şu alt sorulara yanıt aranmaktadır

- Katılımcıların yaş, aylık gelir, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ile bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtma ve akılcı–sezgisel karar verme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile akılcı–sezgisel karar verme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeyleri ile akılcı–sezgisel karar verme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Katılımcıların cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve akılcı–sezgisel karar verme puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Katılımcıların yaş gruplarına göre bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve akılcı–sezgisel karar verme puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bilinçli farkındalık düzeyi, akılcı ve sezgisel karar verme düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
- Bilişsel çarpıtma düzeyi, akılcı ve sezgisel karar verme düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki şekilde belirlenmiştir.

H1: Bilinçli farkındalık ile akılcı karar verme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H2: Bilinçli farkındalık ile sezgisel karar verme arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H3: Bilişsel çarpıtmalar ile akılcı karar verme arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H4: Bilişsel çarpıtmalar ile sezgisel karar verme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H5: Bilinçli farkındalık ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H6: Bilinçli farkındalık ve bilişsel çarpıtmalar, akılcı ve sezgisel karar vermenin anlamlı yordayıcılarıdır.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, bireylerin karar verme süreçlerinde önemli rol oynayan akılcı–sezgisel karar verme stilleri, bilinçli farkındalık ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri inceleyerek psikoloji alanında önemli bir problemi ele almaktadır. Günlük yaşamda bireyler sürekli karar verme durumlarıyla karşı karşıya kalmakta; bu süreçte hem hızlı ve otomatik (sezgisel) hem de analitik ve kontrollü (akılcı) düşünme sistemlerini kullanmaktadır. Ancak bu süreçler, bireyin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalar ve farkındalık düzeyi tarafından etkilenebilmekte, bu da hatalı değerlendirmelere ve işlevsel olmayan kararlar alınmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle, karar verme süreçlerinin altında yatan bilişsel ve farkındalık temelli mekanizmaların anlaşılması araştırılmaya değer önemli bir konudur. Bu problem göz ardı edildiğinde, bireylerin yaşam doyumu, psikolojik iyi oluşu ve işlevselliği olumsuz etkilenebilir; aynı zamanda eğitim, iş ve sosyal yaşamda hatalı kararlar artabilir.

Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve karar verme stillerinin ayrı ayrı ele alındığı çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen bu üç değişkenin birlikte ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle akılcı–sezgisel karar verme ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkilerin, bilinçli farkındalık bağlamında bütüncül şekilde incelenmesi literatürde yeterince yer bulmamıştır. Mevcut çalışmalar genellikle ikili ilişkiler üzerine yoğunlaşmış; ancak bu değişkenlerin birbirleriyle etkileşimli yapısı yeterince açıklanamamıştır. Bu bağlamda, çalışma yalnızca az çalışılmış bir alanı ele almakla kalmamakta, aynı zamanda literatürdeki önemli bir boşluğu somut biçimde doldurmayı hedeflemektedir.

Bu araştırmanın kuramsal katkısı, bilişsel kuram ve çift süreç kuramının temel önermelerini test edecek nitelikte, bireylerin karar verme süreçlerinin nasıl şekillendiğini daha kapsamlı biçimde açıklamasıdır. Bilinçli farkındalığın, bilişsel çarpıtmaları azaltıcı ve

daha akılcı karar vermeyi destekleyici rolünün ortaya konulması, mevcut kuramsal bilgiyi genişletecek niteliktedir. Uygulamalı açıdan ise elde edilecek bulgular; psikolojik danışma süreçlerinde, bireylerin işlevsel olmayan düşünme kalıplarını fark etmeleri ve daha sağlıklı kararlar almaları için geliştirilecek müdahale programlarına katkı sağlayabilir. Ayrıca eğitimciler, psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı uzmanları, bireylerin karar verme süreçlerini desteklemek için bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlardan yararlanabilirler.

Bu çalışmanın önemi, günümüz bağlamında daha da artmaktadır. Modern yaşamın hızlanması, bilgi yükünün artması ve belirsizliklerin çoğalması, bireylerin daha hızlı ve çoğu zaman otomatik kararlar almasına neden olmaktadır. Bu durum, bilişsel çarpıtmaların etkisini artırırken, bilinçli farkındalık gibi düzenleyici mekanizmaların önemini ön plana çıkarmaktadır. Türkiye bağlamında yetişkin bireyler üzerinde yürütülecek bu çalışma, kültürel ve toplumsal özellikler çerçevesinde özgün bulgular sunma potansiyeline sahiptir. Böylece çalışma hem ulusal literatüre katkı sağlayacak hem de uluslararası araştırmalarla karşılaştırılabilir özgün bir bağlam ortaya koyacaktır. Sonuç olarak bu araştırma, karar verme süreçlerinin daha sağlıklı ve işlevsel hale getirilmesine yönelik önemli kuramsal ve uygulamalı katkılar sunarak psikoloji alanında anlamlı bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıklar

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlar:

- Bu araştırmanın katılımcıları İstanbul ilinde bulunan, en az ilkokul mezunu ve 18 yaş üstü bireylerden oluşmaktadır.
- Elde edilen veriler kişisel bilgi formu, akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ölçeği bilinçli farkındalık ölçeği ve düşünce türleri ölçeğinin (Bilişsel çarpıtmalar) ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Araştırmanın değişkenleri ile ilgili temel tanımlar aşağıda verilmiştir:

Akılcı ve sezgisel karar verme: Akılcı ve sezgisel karar verme, bireylerin karar alma sürecinde kullandıkları iki farklı bilişsel yaklaşımı ifade etmektedir. Akılcı karar verme analitik ve sistemli değerlendirmelere dayanırken, sezgisel karar verme daha hızlı ve deneyim odaklı bir süreçtir (Kahneman, 2011; Evans ve Stanovich, 2013). Bu iki yaklaşımın

birlikte çalışarak bireyin farklı durumlara uyumunu desteklediği belirtilmektedir (Scott ve Bruce, 1995).

Bilişsel çarpıtmalar: Bilişsel çarpıtmalar, bireyin yaşadığı olayları değerlendirirken sistematik düşünme hataları yapması sonucu ortaya çıkan işlevsel olmayan bilişsel süreçlerdir. Bu çarpıtmalar, gerçekliğin çarpıtılmış biçimde algılanmasına neden olarak bireyin duygusal tepkilerini ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Beck, 1976; Beck, 2011). Özellikle otomatik düşünceler aracılığıyla ortaya çıkan bu hatalı değerlendirmeler, bireyin karar verme süreçlerinde sağlıksız sonuçlara ulaşmasına yol açabilmektedir (Türkçapar, 2012).

Bilinçli farkındalık: Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini içinde bulunduğu ana yöneltmesi ve deneyimlerini yargılamadan, olduğu gibi gözlemleyebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, bireyin otomatik düşünce ve tepkilerinin farkına varmasını sağlayarak daha bilinçli ve kontrollü davranışlar geliştirmesine katkı sunmaktadır (Kabat-Zinn, 1990; Brown ve Ryan, 2003). Bu yönüyle bilinçli farkındalık, bilişsel ve duygusal düzenleme süreçlerini destekleyen önemli bir psikolojik beceri olarak değerlendirilmektedir (Brown vd., 2007).

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme

1.1.1. Karar Verme

Karar verme, bireyin bir gereksinimini karşılamak amacıyla karşısında bulunan birden fazla alternatif arasından kendisi için en uygun olanı seçmesini içeren bilişsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Kuzgun, 1993; Güçray, 1998; Bağlıkol, 2010). Bu süreçte birey, mevcut seçenekleri değerlendirerek zihinsel bir analiz gerçekleştirmekte ve bu değerlendirmeler sonucunda düşüncelerini davranışa dönüştürerek gereksinimini karşılamaya yönelik bir sonuca ulaşmaktadır (Yıkılmaz, 2001). Bireylerin ihtiyaçlarının; kişisel özellikler, deneyimler ve yaşam koşullarına bağlı olarak farklılık göstermesi, karar verme sürecini etkileyen faktörlerin de bireyler arasında değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Karar kavramının etimolojik kökeni incelendiğinde, İngilizcede "decision" ve Latince kökenli "decidere" sözcükleriyle ifade edildiği görülmektedir. Bu kavram, düşünme ve değerlendirme sürecinin ardından ulaşılan nihai sonucu ifade etmekte ve belirli bir düzen ile süreklilik anlamı taşımaktadır (Koç, 2004). Benzer biçimde, karar sözcüğünün Arapça kökeninde de değişmezlik, huzur ve ölçülülük gibi anlamların yer aldığı belirtilmektedir (Türkel, 2003). Bu yönüyle karar, bir durum ya da olay üzerine yapılan değerlendirmeler sonucunda ulaşılan sonuca işaret etmektedir. Bu bağlamda karar verme, bireyin belirli bir hedefe ulaşma sürecinde karşılaştığı alternatifler arasından birini seçmesini içeren çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmaktadır (Miller ve Byrnes, 2001). Bireyler bu süreçte farklı düşünme ve değerlendirme biçimlerinden yararlanabilmekte; bu durum ise karar verme stilleri kavramını ön plana çıkarmaktadır. Karar verme stilleri, bireylerin benzer durumlarda neden farklı değerlendirme yolları izlediklerini açıklamada önemli bir rol oynamaktadır (Nutt, 1990).

Psikoloji literatüründe yapılan çalışmalar, karar verme davranışının yalnızca mantıksal ya da matematiksel hesaplamalara indirgenemeyeceğini; aksine bireyin içsel güdüleri, sosyal öğrenme deneyimleri, yaşadığı çatışmalar ile bilişsel ve duygusal süreçlerin etkileşimi sonucunda şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda geliştirilen kuramsal yaklaşımlar, karar verme sürecine ilişkin farklı bakış açıları sunarak önceki yaklaşımları genişletmiş ve literatüre önemli kuramsal katkılar sağlamıştır

(Deveci, 2011). Bu doğrultuda, karar verme sürecinin daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle karar verme kavramının ve psikolojik boyutlarının ayrıntılı olarak ele alınması gerekmektedir.

1.1.2. Karar Verme Süreçlerine Psikolojik Bakış

Karar verme, bireyin yaşamı boyunca sürekli olarak karşı karşıya kaldığı temel psikolojik süreçlerden biridir. Günlük yaşantının doğal bir parçası olan bu süreç, çoğu zaman birey tarafından bilinçli olarak fark edilmeksizin gerçekleşen seçimleri de içermektedir (Tekin, 2009). Karar verme sürecine ilişkin literatürde farklı kuramsal yaklaşımlar yer almakla birlikte (Hoy ve Tarter, 2004; Kıral, 2015; Lewis, Goodman ve Fandt, 2004), bu yaklaşımların ortak noktası karar vermeyi, bireyin belirli bir hedef doğrultusunda mevcut seçenekler arasından birini tercih etmesi şeklinde tanımlamalarıdır (Koçel, 2010; Miller ve Byrnes, 2001; Sağır, 2006).

Karar verme davranışının ortaya çıkabilmesi için bireyin çözüm gerektiren bir durumla karşılaşması ve bu durumu fark etmesi gerekmektedir. Kuzgun'a (1992) göre, bireyin bir güçlük ya da problem durumunu algılaması karar verme sürecinin başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Bu açıdan karar verme, yalnızca bir tercih yapma davranışı değil, aynı zamanda bireyin ihtiyaçlarına ve karşılaştığı sorunlara yönelik geliştirdiği bilişsel bir tepki biçimi olarak da değerlendirilmektedir.

Karar verme süreci, yalnızca mantıksal değerlendirmelerle sınırlı olmayıp, bilişsel ve duygusal süreçlerin birlikte işlediği karmaşık bir yapı sergilemektedir. Algılama, dikkat, bellek ve yürütücü işlevler gibi bilişsel mekanizmalar bireyin alternatifleri değerlendirmesinde önemli rol oynarken, duygusal durumlar da kararın yönünü belirleyebilmektedir. Özellikle yoğun duygusal uyarılma durumlarında bireylerin daha hızlı ancak daha az analitik kararlar verebildiği belirtilmektedir (Lerner vd., 2015; Loewenstein vd., 2001). Bu nedenle karar verme süreci, çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak ele alınmaktadır.

Bireyler, karar verme süreçleri boyunca geçmiş deneyimleri ve çevresel koşullar doğrultusunda belirli eğilimler geliştirmektedir. Bu eğilimler zamanla bireyin karar verme stilini oluşturmaktadır. Karar verme stili, bireyin karar verirken benimsediği tutarlı yaklaşım biçimini ifade etmekte olup, öğrenme yaşantılarıyla şekillenen bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Nutt (1979, s. 85), karar verme stilinin bireyin deneyimleri ve

öğrenme süreçlerinin bir ürünü olduğunu belirtirken, Driver ve arkadaşları (1990, s. 3) bu kavramı karar vermeye ilişkin öğrenilmiş bir davranış örüntüsü olarak tanımlamaktadır.

Karar verme stilinin doğasına ilişkin literatürde farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar karar verme stilini öğrenilebilen bir alışkanlık olarak ele alırken, bireylerin öğrenme stilleri ile karar verme stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu Sproles ve Sproles (1990) tarafından ortaya konmuştur. Buna karşılık Thunholm (2004), karar verme stillerinin yalnızca alışkanlık olarak değerlendirilmesinin yetersiz olduğunu; bu stillerin öğrenilebilir ve geliştirilebilir yapılar olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca karar verme süreçlerine yönelik destek sistemlerinin, bireylerin sahip oldukları farklı karar verme stilleri dikkate alınarak düzenlenmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Karar verme stillerinin sınıflandırılmasına yönelik literatürde farklı modeller geliştirilmiştir. Bu modellerden biri olan Harren yaklaşımına göre bireylerin karar verme sürecinde benimsedikleri yaklaşımlar üç temel stil altında toplanmaktadır. Bu stiller; mantıksal değerlendirmelere dayanan rasyonel stil, başkalarının yönlendirmelerine dayalı bağımlı stil ve sezgi ile duyguların ön planda olduğu sezgisel stil olarak ifade edilmektedir (Baiocco, Laghi ve D'Alessio, 2009). Bunun yanı sıra Scott ve Bruce (1995), karar verme stillerini rasyonel, sezgisel, bağımlı ve kaçınan olmak üzere dört farklı kategoride ele almıştır. Bu sınıflamada kaçınan stil, bireyin karar vermekten kaçınma ya da karar sürecini erteleme eğilimini yansıtmaktadır.

Karar verme sürecine ilişkin geleneksel yaklaşımlar, bireylerin tüm alternatifleri değerlendirerek en uygun seçeneği belirleyebileceğini varsaymaktadır. Ancak gerçek yaşam koşullarında bireylerin bilişsel kapasiteleri ve bilgiye erişim olanakları sınırlı görünmektedir. Simon (1957) tarafından geliştirilen sınırlı rasyonellik yaklaşımı, bireylerin "en iyi" seçeneği bulmak yerine "yeterince iyi" olan alternatifi tercih ettiklerini ileri sürmektedir. Bu yaklaşım, karar verme sürecinin ideal koşullar yerine gerçek yaşamın sınırlılıkları çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, karar verme sürecinin daha kapsamlı biçimde anlaşılabilmesi için bu sürecin bilişsel temellerinin ayrıntılı olarak incelenmesi gerekmektedir.

Karar verme süreci, yalnızca alternatifler arasından seçim yapmayı içeren basit bir işlem olmayıp, bireyin sahip olduğu bilişsel ve duygusal özelliklerin etkileşimi sonucunda şekillenen karmaşık bir yapıdır. Bu süreçte bireyin bilgiyi nasıl algıladığı, işlediği ve

değerlendirdiği kadar, içinde bulunduğu duygusal durum da kararın niteliğini belirleyebilmektedir. Karar verme süreci, yürütücü işlevlerle yakından ilişkili olan çok boyutlu bir bilişsel yapı sergilemektedir. Dikkatin düzenlenmesi, bilişsel esneklik, planlama becerileri ve çalışma belleği gibi üst düzey bilişsel süreçler, bireyin alternatifleri değerlendirme ve daha tutarlı, mantıklı ve stratejik seçimler yapabilmesine olanak tanımaktadır (Zelazo ve Carlson, 2012; Diamond, 2013).

Dikkat süreçleri, bireyin hangi bilgilere odaklanacağını belirlerken; algı ve bellek, bu bilgilerin yorumlanması ve geçmiş deneyimlerle ilişkilendirilmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda bilişsel süreçler, karar verme sürecinin temel belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bilişsel süreçlerin yanı sıra bireyin duygusal durumu da karar verme üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Duygular, bireyin risk algısını, değerlendirme biçimini ve tercihlerini doğrudan etkileyebilmektedir. Özellikle yoğun duygusal uyarılma durumlarında, bireylerin daha hızlı ancak daha az analitik kararlar verebildiği ifade edilmektedir. Anksiyete, öfke ve stres gibi duygusal durumların, bireyin karar verme sürecinde rasyonellikten sapmalara yol açabileceği belirtilmektedir (Lerner vd., 2015; Loewenstein vd., 2001). Bu nedenle bireyin duygularını fark edebilmesi ve düzenleyebilmesi, etkili karar verme açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde karar verme; bilişsel süreçler ve duygusal durumların karşılıklı etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir psikolojik süreç olduğuna vurgu yapılmaktadır. Bu süreçte bireyin sahip olduğu bilişsel kapasite ile duygusal düzenleme becerilerinin, kararların niteliğini doğrudan etkilediği belirtilmektedir. Karar verme sürecinin etkili bir şekilde yönetilmesinin, bireyin problem çözme becerilerinin gelişmesine ve daha sağlıklı seçimler yapabilmesine katkı sağlayacağına işaret edilmektedir. Bu doğrultuda, karar verme sürecinin daha kapsamlı biçimde anlaşılabilmesi için bu süreci açıklayan kuramsal yaklaşımların incelenmesi önem taşımaktadır.

1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar

1960'lı yıllardan itibaren düşünme ve karar verme süreçlerine yönelik gerçekleştirilen çalışmalar, bireylerin çoğu zaman sezgisel düşünme biçimlerini kullandıklarını ve bu durumun bazı durumlarda önyargılı çıkarımlara yol açabildiğini ortaya koymuştur. Araştırmalar, bireylerin zaman zaman mantıksal ve olasılıksal kurallarla uyumlu olmayan kararlar verebildiklerini göstermektedir (De Neys ve Bialek, 2017). Bu doğrultuda

geliştirilen Çift Süreç Kuramı, söz konusu bilişsel yanlılıkların ve hatalı yargıların nedenlerini açıklamayı amaçlamaktadır (Kahneman, 2011; Wason ve Evans, 1974/1975).

Kuramın temelleri 1970'li ve 1980'li yıllarda gerçekleştirilen çalışmalara dayanmaktadır (Wason ve Evans, 1974/1975). Zamanla bu yaklaşım yalnızca karar verme alanıyla sınırlı kalmamış; öğrenme psikolojisi, sosyal biliş ve ahlak psikolojisi gibi farklı alanlarda da yaygın biçimde kullanılmaya başlanmıştır (Evans ve Stanovich, 2013; Chaiken ve Trope, 1999; Greene ve Haidt, 2002). İlk dönemlerde farklı alanlarda geliştirilen modeller birbirinden bağımsız biçimde ortaya çıkmış olsa da ilerleyen süreçte bu yaklaşımlar arasında ortak noktaların belirlenmesine ve kuramsal bütünlüğün sağlanmasına yönelik çalışmalar yapılmıştır (Evans ve Stanovich, 2013). Bu çabaların sonucunda, insan zihninde bilgiyi işleyen iki temel bilişsel sürecin bulunduğu yönünde ortak bir görüş benimsenmiştir. Bu süreçler literatürde genellikle Sistem 1 ve Sistem 2 olarak adlandırılmaktadır (Evans, 2008).

Çift süreç yaklaşımı, özellikle Daniel Kahneman'ın çalışmalarıyla daha sistematik bir yapı kazanmıştır. Kahneman'a göre bireylerin karar verme süreçleri, farklı özelliklere sahip iki ayrı sistem aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bu sistemlerden ilki, hızlı, otomatik ve çoğunlukla duygulara dayalı işleyen bir yapıya sahiptir. Bu sistem, bireyin fazla bilişsel çaba harcamadan, sezgisel ve anlık tepkilerle karar vermesini sağlamaktadır. Kahneman bu yapıyı Sistem 1 olarak adlandırmakta ve bu sistemin duygusal temelli, hızlı ve otomatik bir işleyişe sahip olduğunu vurgulamaktadır (Kahneman, 2003). Sistem 1 kapsamında gerçekleşen bilişsel süreçler büyük ölçüde bilinçdışı biçimde işler ve bireyin davranışlarını yönlendirmede önemli bir rol oynar. Hızlı ve çaba gerektirmeyen yapısı sayesinde günlük yaşamda pratik kararlar alınmasına katkı sağlamaktadır (Griffiths, 2019).

Buna karşılık ikinci sistem, daha yavaş, kontrollü ve bilinçli düşünme süreçlerini içermektedir. Sistem 2 olarak adlandırılan bu yapı, dikkat ve bilişsel çaba gerektiren durumlarda devreye girerek bireyin bilgileri analiz etmesine, alternatifleri karşılaştırmasına ve daha sistematik kararlar vermesine olanak tanımaktadır. Kahneman'a (2003) göre bu sistemde sezgisel tepkiler geri planda kalmakta, mantıksal çıkarım ve analitik düşünme ön plana çıkmaktadır. Stanovich'e (1999) göre bireylerin "düşünme" olarak ifade ettiği süreç büyük ölçüde bu sistemle ilişkilidir. Sistem 2, Sistem 1'e kıyasla daha esnek bir yapıya sahip olup bireyin bilişsel süreçler üzerinde daha fazla kontrol kurmasına imkân tanımaktadır (Evans ve Stanovich, 2013).

Evans ve Stanovich (2013), Sistem 1 ve Sistem 2'nin özelliklerini çeşitli boyutlar açısından karşılaştırmalı olarak ele almıştır. Buna göre Sistem 1; hızlı çalışan, yüksek kapasiteye sahip, paralel işlemleme gerçekleştiren ve çoğunlukla bilinçdışı biçimde işleyen bir yapıya sahiptir. Ayrıca bağlama duyarlı, otomatik ve çağrışımsal özellikler göstermekte olup, çoğu zaman deneyime dayalı karar verme ile ilişkilendirilmektedir. Buna karşılık Sistem 2; daha yavaş işleyen, sınırlı kapasiteye sahip ve seri işlemleme özellikleri gösteren bir süreçtir. Bu sistem bilinçli, kontrollü ve kurallara dayalı bir işleyiş sergilemekte olup, daha çok soyut düşünme ve normatif karar verme süreçleriyle ilişkilendirilmektedir (Evans ve Stanovich, 2013).

Bu bağlamda, çift süreç kuramı kapsamında Sistem 1 ve Sistem 2'nin birbirinden tamamen bağımsız yapılar olmadığı, aksine etkileşim içinde çalışan ve birbirini tamamlayan bilişsel sistemler olduğu görülmektedir. Sistem 1 hızlı ve pratik kararlar alınmasına katkı sağlarken, Sistem 2 daha dikkatli ve sistematik değerlendirmelerin yapılmasına olanak tanımaktadır. Bu iki sistemin birlikte işleyişi, bireylerin karar verme süreçlerinin anlaşılmasında temel bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Sistem 1 (Sezgisel, Hızlı ve Otomatik Karar Verme): Sezgisel karar verme, bireylerin karar alma süreçlerinde ayrıntılı ve sistematik analizler yerine, içsel hislerine, duygularına ve geçmiş deneyimlerinden elde ettikleri bilgi birikimine dayanarak seçim yapmalarını ifade eden bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Scott ve Bruce, 1995). Bu karar verme biçiminde bireyler, kapsamlı veri toplama ve alternatifleri ayrıntılı biçimde değerlendirme süreçlerine girmek yerine, daha önceki deneyimlerinden ve sezgisel değerlendirmelerden yararlanma eğilimindedirler (Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995). Bu yönüyle sezgisel karar verme, duyguların ve içgüdüsel tepkilerin etkisi altında gerçekleşen, analitik düşünmeye kıyasla daha hızlı ilerleyen bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Loureiro, 2020; Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008).

Sezgisel karar verme sürecinde bireyler, geçmiş deneyimlerinden elde ettikleri bilgileri ve zihinsel örüntüleri hızlı biçimde kullanarak karar oluşturmaktadır. Bu süreçte daha önce karşılaşılan durumlar ve öğrenilmiş bilgiler, yeni durumların yorumlanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Dane ve Pratt, 2007; Kuo, 1998; Loureiro, 2020; Scott ve Bruce, 1995; Simon, 1987; Thunholm, 2008). Aynı zamanda bu karar verme biçimi çoğunlukla bilinçdışı düzeyde işleyen bilişsel süreçlerle ilişkilidir ve duygusal

değerlendirmeler bu süreçte yönlendirici bir işlev görmektedir (Dane ve Pratt, 2007; Kuo, 1998; Loureiro, 2020; Scott ve Bruce, 1995; Simon, 1987; Thunholm, 2008).

Sezgisel sistemin en belirgin özelliklerinden biri, hızlı ve düşük bilişsel çaba gerektiren bir yapıya sahip olmasıdır. Bilgilerin otomatik biçimde işlenmesi ve kararın güçlü bir içsel hisle desteklenmesi, bireyin kısa sürede sonuca ulaşmasını kolaylaştırmaktadır (Dane ve Pratt, 2007; Kuo, 1998; Loureiro, 2020; Scott ve Bruce, 1995; Simon, 1987; Thunholm, 2008). Bu nedenle özellikle belirsizliğin yüksek olduğu ya da zamanın sınırlı olduğu durumlarda sezgisel karar verme daha işlevsel hale gelmektedir. Yeterli bilginin bulunmadığı ya da ayrıntılı analiz yapmanın mümkün olmadığı durumlarda bireyler, geçmiş deneyimlerinden yararlanarak daha hızlı ve pratik kararlar verebilmektedirler (Dane ve Pratt, 2007; Kuo, 1998; Loureiro, 2020; Scott ve Bruce, 1995; Simon, 1987; Thunholm, 2008).

Bununla birlikte sezgisel karar verme her zaman avantaj sağlamayabilir. Kararların hızlı alınması ve sistematik değerlendirmelerin sınırlı olması, bazı durumlarda hatalı yargılara ve yanlı sonuçlara yol açabilmektedir (Dane ve Pratt, 2007; Kuo, 1998; Loureiro, 2020; Scott ve Bruce, 1995; Simon, 1987; Thunholm, 2008). Sezgisel karar verme stili, özellikle belirsizlik ve zaman baskısının yoğun olduğu durumlarda etkili bir karar verme aracı olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşımın hızlı ve pratik çözümler üretmeye olanak sağlaması önemli bir avantajdır (Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Simon, 1987; Totan vd., 2023). Özellikle bilgiye erişimin sınırlı olduğu koşullarda sezgilere dayalı kararların tercih edilmesi işlevsel bir strateji olarak görülmektedir (Ticha vd., 2010). Riskli ya da acil durumlarda bireyin hızlı biçimde hareket edebilmesini sağlaması da bu yaklaşımın önemli bir yönüdür (Fidan, 2024; Loureiro, 2020). Ayrıca günümüzün hızlı ve karmaşık yaşam koşullarında sezgisel karar verme, bireylerin kısa sürede karar alabilmelerine katkı sağlayan bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Erol vd., 2023). Bunun yanında sezgisel kararların tamamen mantık dışı süreçler olmadığı; aksine bireyin sahip olduğu deneyim ve uzmanlık birikimi sayesinde durumları hızlı biçimde tanıyıp uygun kararlar verebilmesine olanak tanıdığı da vurgulanmaktadır (Simon, 1987; Simon, 1992).

Sistem 2 (Analitik, Yavaş ve Kontrollü Karar Verme): Akılcı karar verme, bireylerin karşılaştıkları problemlere çözüm üretirken mantık, sistematik düşünme ve bilgiye dayalı değerlendirme süreçlerini temel aldığı bir karar verme yaklaşımıdır (Scott ve Bruce, 1995). Bu yaklaşımda bireyler, mevcut alternatifleri ayrıntılı biçimde analiz etmekte ve planlı bir değerlendirme sürecinin ardından karar vermektedirler. Akılcı karar verme stilini benimseyen bireyler, karar sürecine kapsamlı bilgi toplama ile başlamakta; elde edilen

veriler doğrultusunda çeşitli seçenekler oluşturmakta ve bu seçenekleri analitik bir bakış açısıyla değerlendirerek en uygun olanı tercih etmektedirler (Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008). Bu süreçte birey, probleme yönelik bilinçli bir yaklaşım sergileyerek mantıksal ve sistemli bir değerlendirme sonucunda planlı biçimde karar almaktadır (Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008).

Akılcı karar verme süreci, belirli özellikler çerçevesinde yapılandırılmıştır. Öncelikle bu süreç, mantıksal ve sistematik bir işleyiş göstermektedir. Karar verme aşamasında bilgi toplama, analiz etme ve değerlendirme basamakları belirli bir düzen içinde yürütülmekte; alternatifler tutarlı bir yöntemle incelenerek en uygun seçeneğe ulaşılmaya çalışılmaktadır (Loureiro, 2020; Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008). Bunun yanı sıra bu yaklaşımın önemli bir yönü, bilgiye dayalı olmasıdır. Bireyler, alternatifler hakkında kapsamlı ve düzenli bilgi toplayarak değerlendirme yapmakta, bu durum da kararların daha öngörülebilir ve tutarlı sonuçlar doğurmasına katkı sağlamaktadır (Dane ve Pratt, 2007; Dean ve Sharfman, 1993; Loureiro, 2020; Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008; Ticha vd., 2010; Tozlu, 2016).

Akılcı karar verme sürecinde alternatifler ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır. Her bir seçenek kapsamlı bir değerlendirmeye tabi tutulmakta ve kararın temelini yapılandırılmış bilgi analizi oluşturmaktadır. Bu aşamada alternatiflerin avantaj ve dezavantajları dikkatle incelenmekte, olası sonuçları öngörülmekte ve belirlenen hedeflere uygunluk açısından karşılaştırmalar yapılmaktadır (Dane ve Pratt, 2007; Dean ve Sharfman, 1993; Kuo, 1998; Loureiro, 2020; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008; Ticha vd., 2010).

Bununla birlikte akılcı karar verme süreci zaman ve bilişsel çaba gerektiren bir yapıdadır. Ayrıntılı bilgi toplama, alternatiflerin belirlenmesi ve kapsamlı analizlerin yapılması nedeniyle karar verme süreci çoğu zaman uzun ve dikkat gerektiren bir değerlendirme sonucunda tamamlanmaktadır (Loureiro, 2020; Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008; Ticha vd., 2010). Ancak bu sürecin sonunda alınan kararların genellikle daha tutarlı ve amaca uygun olduğu görülmektedir. Kararların sistemli bilgiye dayanması, daha öngörülebilir sonuçlar ortaya çıkmasına katkı sağlamakta ve hata yapma olasılığını azaltmaktadır (Loureiro, 2020; Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008; Ticha vd., 2010).

Akılcı karar verme stili, bireylerin mantıklı ve planlı bir süreç izleyerek daha etkili kararlar almalarına katkı sağlayan önemli bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995). Bu yaklaşımın en önemli avantajlarından biri, karar alma sürecinin yapılandırılmış ve dikkatli bir analiz sürecine dayanmasıdır. Bu sayede daha dengeli ve rasyonel kararlar alınabilmekte ve hata olasılığı azalmaktadır (Fidan, 2024; Thunholm, 2008). Ayrıca bilgiye dayalı analiz süreçlerini sistemli biçimde kullanması nedeniyle özellikle yapılandırılmış problemlerin çözümünde etkili olduğu belirtilmektedir (Loureiro, 2020). Bunun yanı sıra akılcı karar verme yaklaşımının hem iş yaşamında hem de akademik performans üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ifade edilmektedir (Scott ve Bruce, 1995). Mesleki özerklik ile ilişkili olması, bu karar verme stilinin bireylerin çalışma ortamlarında daha profesyonel davranışlar sergilemesine katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Erol vd., 2023). Ayrıca akılcı karar verme stratejilerini kullanan bireylerde depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha düşük olabileceği belirtilmektedir (Alver, 2003). Benzer şekilde bu stilin bireylerin yeni deneyimlere açıklığı ile ilişkili olduğu da ortaya konmuştur (Kalı-Soyer vd., 2021). Bu bulgular, akılcı karar verme stilinin yalnızca karar sonuçları açısından değil, bireyin psikolojik ve davranışsal özellikleri bakımından da önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

1.1.4. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri

İnsan yaşamının hemen her döneminde karar verme süreciyle karşılaşılmaktadır. Karar verme, günlük yaşamın doğal bir parçası olduğundan bireyler çoğu zaman gerçekleştirdikleri eylemlerin aslında bir karar verme süreci olduğunu fark etmeyebilmektedirler (Tekin, 2009). Karar verme sürecine ilişkin literatürde farklı kuramsal yaklaşımlar bulunmakla birlikte (Hoy ve Tarter, 2004; Kıral, 2015; Lewis, Goodman ve Fandt, 2004), bu yaklaşımların ortak noktası karar vermeyi, bireyin belirli bir amaca ulaşmak için mevcut alternatifler arasından birini seçmesi olarak tanımlamalarıdır (Koçel, 2010; Miller ve Byrnes, 2001; Sağır, 2006).

Karar verme süreci, ikili süreç biliş kuramı çerçevesinde ele alındığında, iki farklı bilgi işleme mekanizmasına dayanmaktadır. Bunlardan ilki, hızlı, otomatik ve bilişsel çaba gereksinimi düşük olan sezgisel işlem sürecidir. İkincisi ise daha yavaş işleyen, dikkat ve çaba gerektiren, kural temelli ve analitik düşünmeye dayalı akılcı işlem sürecidir. Bu iki sistemin birlikte işleyişi, karar verme sürecinin çok boyutlu ve karmaşık bir yapı sergilemesine neden olmaktadır (Pekdoğan, 2015).

Bireyler farklı durumlarda farklı karar verme stillerini kullanabilmekle birlikte, çoğu zaman belirli bir stile daha yatkınlık göstermektedirler. Bu bağlamda bireylerin karar verirken ağırlıklı olarak kullandıkları bilişsel süreçler, yani bilgiyi işleme biçimleri, onların karar verme stillerinin belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Nitekim karar verme stilleri, bireylerin bilgiyi nasıl değerlendirdikleri ve kullandıkları temelinde kavramsallaştırılmaktadır (Rowe ve Davis, 1996). Bu doğrultuda karar verme stilleri, akılcı ve sezgisel olmak üzere iki temel boyut altında ele alınmaktadır. Akılcı karar verme stili, bireyin karar sürecinde kapsamlı bilgi toplaması ve alternatifleri sistematik biçimde değerlendirmesi ile karakterize edilirken; sezgisel karar verme stili, bireyin önsezilerine, duygularına ve geçmiş deneyimlerine dayanarak daha hızlı ve otomatik biçimde karar vermesini ifade etmektedir (Hamilton vd., 2016). Bu nedenle karar verme stillerinin anlaşılması, bireylerin karar alma süreçlerinin daha kapsamlı biçimde açıklanabilmesi açısından önem taşımaktadır.

Akılcı Karar Verme: Akılcı karar verme, bireyin karşılaştığı problemleri çözme sürecinde mantık temelli, planlı ve bilgiye dayalı bir değerlendirme süreci yürütmesini ifade eden bir karar verme yaklaşımıdır (Scott ve Bruce, 1995). Bu yaklaşımın temeli klasik karar verme modeline dayanmaktadır. Klasik modele göre karar verici, mevcut tüm alternatifler ile bu alternatiflerin olası sonuçları hakkında bilgi sahibidir ve kendi çıkarlarını maksimize edecek biçimde rasyonel tercihlerde bulunmaktadır (Güngör ve Özcan, 2022, s. 120). Bu doğrultuda karar verme süreci, alternatiflerin sağlayacağı faydaların karşılaştırılması ve en yüksek faydayı sunan seçeneğin tercih edilmesi esasına dayanmaktadır (Kaya ve Özçim, 2020, s. 7). Ancak gerçek yaşam koşullarında bireylerin her zaman tam anlamıyla rasyonel davranmaları mümkün olmayabilmektedir (Can, Aşan ve Aydın, 2006, s. 385).

Akılcı karar verme sürecinde birey, karar aşamasına kapsamlı bilgi toplayarak başlamakta; elde edilen bilgiler doğrultusunda alternatif seçenekler oluşturmakta ve bu seçenekleri analitik bir bakış açısıyla değerlendirerek en uygun olanı seçmektedir (Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008). Bu yaklaşımı benimseyen bireyler, problem çözme sürecine bilinçli ve planlı bir şekilde yaklaşmakta; mantıksal ve sistemli analizler sonucunda kararlarını şekillendirmektedirler (Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008). Bu bağlamda akılcı karar verme; mantıksal düşünme, sistematik analiz, bilgi temelli değerlendirme ve maksimum faydayı hedefleme gibi temel özellikleri içermektedir.

Akılcı karar verme sürecinin en belirgin yönlerinden biri, yapılandırılmış ve düzenli bir ilerleyişe sahip olmasıdır. Bu süreçte bilgi toplama, analiz etme ve değerlendirme aşamaları belirli bir sistem dahilinde yürütülmekte; alternatifler tutarlı bir çerçevede ele alınarak en uygun seçenek belirlenmektedir (Loureiro, 2020; Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008). Aynı zamanda bu süreç, güçlü biçimde bilgiye dayanmaktadır. Karar verici, alternatiflere ilişkin kapsamlı veri toplayarak değerlendirmelerini bu bilgiler doğrultusunda gerçekleştirmekte ve bu durum kararların daha tutarlı ve öngörülebilir olmasına katkı sağlamaktadır (Dane ve Pratt, 2007; Dean ve Sharfman, 1993; Loureiro, 2020; Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008; Ticha vd., 2010; Tozlu, 2016).

Bu süreçte alternatif seçenekler ayrıntılı biçimde analiz edilmekte; her bir seçeneğin avantajları ve dezavantajları değerlendirilmekte, olası sonuçları öngörülmekte ve belirlenen amaç doğrultusunda karşılaştırmalar yapılmaktadır (Dane ve Pratt, 2007; Dean ve Sharfman, 1993; Kuo, 1998; Loureiro, 2020; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008; Ticha vd., 2010). Bu yönüyle kararlar, nesnel verilere dayalı olarak ele alınmakta ve sistemli bir değerlendirme sürecinden geçirilmektedir (Küçükkendirci vd., 2016, s. 204). Böylece çok sayıda seçenek arasından en tutarlı ve uygun alternatifin belirlenmesi mümkün hale gelmekte, bu durum hem bilişsel hem de davranışsal düzeyde daha etkili sonuçların ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır (Saygılı vd., 2018, s. 33–36).

Bununla birlikte akılcı karar verme süreci, zaman ve bilişsel çaba gerektiren bir yapıya sahiptir. Alternatiflerin belirlenmesi, kapsamlı bilgi toplanması ve bu bilgilerin ayrıntılı biçimde analiz edilmesi sürecin daha uzun ve emek yoğun olmasına neden olmaktadır (Loureiro, 2020; Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008; Ticha vd., 2010). Bu süreçte birey, duygusal etkilerden ve önyargılardan mümkün olduğunca uzak kalarak maksimum faydayı gözetmekte ve kararlarını mantıksal çıkarımlar doğrultusunda oluşturmaktadır (Kıral, 2015, s. 82; Lezki, 2016, s. 9).

Akılcı karar verme stili, bireylerin sistemli ve mantık temelli bir süreç izleyerek daha etkili kararlar almalarına katkı sağlamaktadır (Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995). Bu yaklaşımın önemli avantajlarından biri, karar sürecinin yapılandırılmış ve analiz temelli olmasıdır. Bu sayede daha dengeli, tutarlı ve hata olasılığı daha düşük kararlar alınabilmektedir (Fidan, 2024; Thunholm, 2008). Ayrıca akılcı karar verme, özellikle yapılandırılmış problemlerin çözümünde etkili bir yöntem olarak öne çıkmakta (Loureiro,

2020), iş ve akademik performans üzerinde olumlu etkiler göstermektedir (Scott ve Bruce, 1995). Bunun yanı sıra mesleki özerklik ile ilişkili olması, bireylerin çalışma yaşamında daha profesyonel davranışlar sergilemesine katkı sağlamaktadır (Erol vd., 2023). Akılcı karar verme stratejilerini kullanan bireylerde depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu (Alver, 2003) ve bu stilin bireyin yeni deneyimlere açıklığı ile ilişkili olduğu da ifade edilmektedir (Kalı-Soyer vd., 2021). Bu bulgular, akılcı karar verme stilinin yalnızca karar sonuçları açısından değil, bireyin genel psikolojik ve davranışsal işleyişi açısından da önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Sezgisel Karar Verme: Sezgisel karar verme stili, bireyin karar alma sürecinde ayrıntılı ve analitik değerlendirmelerden ziyade içsel sezgilerine, duygularına ve önceki deneyimlerine dayanarak hareket etmesini ifade eden bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Scott ve Bruce, 1995). Bu yaklaşımda bireyler, sistematik veri toplama ve kapsamlı analiz süreçlerine başvurmak yerine, geçmiş yaşantılarından elde ettikleri deneyimlere ve sezgisel çıkarımlara dayanarak karar verme eğilimi göstermektedirler (Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995). Bu yönüyle sezgisel karar verme, hızlı işleyen ve çoğu zaman bilinçli değerlendirme süreçlerinden bağımsız olarak ortaya çıkan bir karar verme biçimidir. Bireyler, karşılaştıkları durumlarda ayrıntılı analizler yapmak yerine, doğru olduğuna inandıkları ya da hissettikleri seçeneğe yönelme eğilimi gösterebilmektedirler (Loureiro, 2020; Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008).

Sezgisel karar verme sürecinin temel özelliklerinden biri, büyük ölçüde bireyin geçmiş deneyimlerine ve sezgilerine dayanmasıdır. Bireyin daha önce karşılaştığı benzer durumlar, edindiği bilgiler ve yaşantılar, karar verme sürecinde önemli bir referans noktası oluşturmaktadır. Bu nedenle verilen kararlar, çoğu zaman bireyin önceki deneyimlerinden beslenerek şekillenmektedir (Dane ve Pratt, 2007; Kuo, 1998; Loureiro, 2020; Scott ve Bruce, 1995; Simon, 1987; Thunholm, 2008).

Sezgisel karar verme sürecinde bilinçdışı işleyen bilişsel mekanizmalar ve duygusal süreçler önemli bir rol oynamaktadır. Karar verme sırasında bireyin zihninde yer alan tanıdık örüntüler hızlı bir şekilde işlenmekte ve bu süreçte duygular yönlendirici bir işlev üstlenmektedir. Bu nedenle sezgisel kararlar çoğu zaman hızlı, otomatik ve duygusal temelli olarak ortaya çıkmaktadır (Dane ve Pratt, 2007; Kuo, 1998; Loureiro, 2020; Scott ve Bruce, 1995; Simon, 1987; Thunholm, 2008).

Sezgisel karar verme, hızlı gerçekleşen bir süreçtir. Bilinçdışı bilişsel süreçlerin etkin şekilde devreye girmesi ve kararın güçlü bir sezgisel his ile desteklenmesi, bireyin kısa sürede sonuca ulaşmasını sağlamaktadır (Dane ve Pratt, 2007; Kuo, 1998; Loureiro, 2020; Scott ve Bruce, 1995; Simon, 1987; Thunholm, 2008). Bu nedenle özellikle zaman baskısının yüksek olduğu ya da hızlı karar alınması gereken durumlarda sezgisel karar verme daha işlevsel hale gelebilmektedir. Bununla birlikte sezgisel karar verme, bazı durumlarda hatalı sonuçlar doğurma riskini de beraberinde getirmektedir. Kararların hızlı alınması, sınırlı bilgiye dayanması ve ayrıntılı analizlerin yapılmaması, zaman zaman yanlış değerlendirmelere yol açabilmektedir (Dane ve Pratt, 2007; Kuo, 1998; Loureiro, 2020; Scott ve Bruce, 1995; Simon, 1987; Thunholm, 2008).

Sezgisel karar verme stili, özellikle belirsizliğin yüksek olduğu ve zaman baskısının yoğun biçimde hissedildiği durumlarda etkili bir karar verme aracı olarak öne çıkmaktadır. Bu yaklaşımın hızlı ve pratik çözümler sunabilmesi önemli bir avantaj olarak değerlendirilmektedir (Parker vd., 2007; Scott ve Bruce, 1995; Simon, 1987; Totan vd., 2023). Bilgiye erişimin sınırlı olduğu koşullarda sezgilere dayalı çözümler üretme kapasitesi, bu stilin işlevselliğini artırmaktadır (Ticha vd., 2010). Ayrıca riskli ya da acil kararların söz konusu olduğu durumlarda bireyin hızlı hareket edebilmesine olanak sağlamaktadır (Fidan, 2024; Loureiro, 2020). Bu yönüyle sezgisel karar verme, günümüzün hızlı ve değişken koşullarına uyum sağlayabilen bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Erol vd., 2023).

Öte yandan sezgisel karar verme, bireyin uzmanlık düzeyi ile yakından ilişkilidir. Uzmanlaşmış bireyler, karşılaştıkları durumları daha hızlı tanıyabilmekte ve geçmiş deneyimlerinden yararlanarak daha isabetli kararlar verebilmektedirler. Bu durum, sezgisel kararların rastlantısal ya da irrasyonel süreçler olmadığını; aksine deneyim ve bilgi birikiminin bir sonucu olarak ortaya çıktığını göstermektedir (Simon, 1987; Simon, 1992).

Sonuç olarak, karar verme süreci, bireyin karşılaştığı durumlara bağlı olarak basit ya da karmaşık yapılar gösterebilen ve çoğu zaman belirsizlik içeren dinamik bir süreçtir. Günlük yaşamda bireyler, farklı seçenekler arasından en uygun olanı belirlemek amacıyla hem bilgiye dayalı değerlendirmeler yapmakta hem de geçmiş deneyimlerinden ve sezgisel çıkarımlarından yararlanmaktadır (Çelik ve Atilla, 2019; Kökdemir, 2003). Bu yönüyle karar verme, yalnızca analitik düşünme süreçlerine indirgenemeyecek; aksine sezgisel mekanizmaların da aktif biçimde rol oynadığı çok boyutlu bir yapı sergilemektedir.

Karar verme süreci genellikle bireyin bir problem durumunun farkına varmasıyla başlamakta, alternatif seçeneklerin oluşturulması ve değerlendirilmesi ile devam etmekte ve seçilen davranışın uygulanmasıyla sonuçlanmaktadır (Ersever, 1996). Bununla birlikte bu süreç her zaman doğrusal bir ilerleyiş göstermemekte; bireyin bilişsel kapasitesi, deneyimleri ve içinde bulunduğu bağlamsal koşullar karar verme sürecinin işleyişini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bağlamda etkili karar verme, yalnızca doğru seçimin yapılmasıyla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireyin psikolojik uyumunu ve işlevselliğini destekleyen bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Çakır, 2004).

Karar verme sürecinde akıl ve duyguların rolü uzun yıllardır tartışılan temel konulardan biridir. Bu doğrultuda zihinsel işleyişin yalnızca rasyonel süreçlerle açıklanamayacağı; bireyin içgüdüsel ve duygusal yönlerinin de karar verme üzerinde belirleyici olduğu ifade edilmektedir (James, 1950). Bu çerçevede karar verme sürecinin, biri daha hızlı, otomatik ve sezgisel; diğeri ise daha yavaş, kontrollü ve analitik olmak üzere farklı bilişsel sistemlerin etkileşimiyle gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Bu iki farklı işleyişin birlikte değerlendirilmesi, karar verme sürecinin doğasının daha bütüncül biçimde kavranmasına olanak sağlamaktadır. Nitekim Tversky ve Kahneman (1981), bireylerin karar verme süreçlerinde her zaman tam anlamıyla rasyonel davranmadıklarını, sıklıkla bilişsel kestirme yollar kullandıklarını ve bu durumun sistematik sapmalara yol açtığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, karar verme davranışının psikolojik boyutunun göz ardı edilemeyecek düzeyde önemli olduğunu göstermektedir.

Tüm bu değerlendirmeler ışığında, karar verme sürecinin yalnızca akılcı ya da yalnızca sezgisel bir yapıya indirgenemeyeceği açıktır. Aksine etkili ve işlevsel karar verme, analitik değerlendirme süreçleri ile sezgisel süreçlerin dengeli ve duruma duyarlı biçimde birlikte kullanılmasını gerektirmektedir. Bu denge, hem kararların doğruluğunu ve tutarlılığını artırmakta hem de bireyin değişen koşullara daha esnek uyum sağlamasına katkı sunmaktadır. Bu nedenle akılcı ve sezgisel karar verme süreçlerinin birlikte ele alınması, bireylerin karar verme davranışlarının daha derinlemesine ve bütüncül biçimde anlaşılabilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

1.1.5. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Üzerine Yapılan Araştırmalar

Karar verme süreçleri üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, bireylerin kişilik özellikleri, benlik algıları, motivasyon düzeyleri ve çevresel faktörlerinin karar verme stilleri

üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, Yılmaz (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, karar verme stilleri ile karar vermede özsaygı düzeyleri utangaçlık ve benlik saygısı değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin utangaçlık düzeyleri azaldıkça karar vermede özsaygılarının arttığını göstermektedir. Ayrıca kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme stillerinin de düşük utangaçlık düzeyi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında, benlik saygısı yüksek olan bireylerin karar vermede özsaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, benlik saygısındaki artışın ise kaçıngan karar verme eğiliminde azalma ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Yılmaz, 2011).

Öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada, karar verme stilleri ile karar vermede özsaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların daha çok dikkatli karar verme stilini kullandıkları ve karar vermede özsaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, dikkatli karar verme ile karar vermede özsaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken; erteleyici, kaçıngan ve panik karar verme stilleri ile karar vermede özsaygı arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu ortaya konmuştur (Ulaş, Epçaçan, Epçaçan ve Koçak, 2015).

Karar verme süreçlerinin motivasyonel değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalarda da dikkat çekici bulgular elde edilmiştir. Aktaş (2016) tarafından lise öğrencileri ile yürütülen araştırmada, dışsal motivasyon kaynakları ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bulgular, öğrencilerin karar verme stratejilerinin okul türüne göre farklılaştığını göstermiştir. Ayrıca kız öğrencilerin bazı karar verme boyutlarında erkek öğrencilere göre farklı düzeylerde puan aldığı belirlenmiştir. Bu durum, karar verme süreçlerinin bireysel özelliklerin yanı sıra çevresel etkenlerden de etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Öğrenilmiş güçlülük ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda ise karar verme biçimlerinin bireyin psikolojik dayanıklılığı üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Tatar ve arkadaşları (2017), dikkatli karar verme, erteleyici karar verme ve karar vermede özsaygı boyutlarının öğrenilmiş güçlülüğü anlamlı düzeyde açıkladığını belirtmiştir.

Kariyer karar verme süreçlerine ilişkin araştırmalar da literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Salman (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen

çalışmada, kariyer karar verme güçlüklerinin algılanan engeller, öz yeterlik düzeyi ve karar verme durumlarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları, özellikle karar verme durumunun kariyer karar verme güçlükleri üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Xing ve Rojewski (2018), kariyer karar verme sürecinde aile desteği ve öz-yeterliğin önemli rol oynadığını belirtmiş; ebeveynlerden alınan psikososyal desteğin bireyin kariyer kararlarını olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir. Ayrıca Fraizer, Bendixen ve Hoskins (2019), öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeylerinin mesleki karar verme süreçlerini desteklediğini ortaya koymuştur.

Karar verme stillerinin kişilik özellikleriyle ilişkisini inceleyen çalışmalarda ise farklı sonuçlar elde edilmiştir. Karakaş (2020), lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik düzeyinin bazı karar verme stillerini anlamlı biçimde yordadığını belirtmiştir. Özellikle panik karar verme, umursamazlık ve sorumluluktan kaçma eğilimlerinin mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, Kaur (2019), ebeveynlik stilleri ile çocukların karar verme ve problem çözme becerileri arasında doğrudan bir ilişki tespit etmemiş; ancak bu değişkenlerin dolaylı biçimde ilişkili olabileceğini ifade etmiştir.

Eğitsel karar verme süreçlerine ilişkin araştırmalar incelendiğinde, öğrencilerin ders seçimi ve akademik tercih süreçlerinin çok boyutlu yapıda olduğu görülmektedir. Bonney (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin seçmeli ders tercihine ilişkin algı ve deneyimleri incelenmiş; ders seçimi kararlarının hem bireysel özelliklerden hem de okulun yapısal koşullarından etkilendiği belirlenmiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin eğitsel karar verme süreçlerinde çevresel faktörlerin önemli rol oynadığını göstermektedir.

Son olarak, karar verme süreçlerinin bilişsel ve duygusal değişkenlerle ilişkisini ele alan araştırmalar da bulunmaktadır. Murugan ve Vinoth (2020), düşünme stilleri ile karar verme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Buna karşılık, McCarty, Redmond ve Peel (2021), öğretmenlerin sınıf içi karar verme süreçlerinde bilişsel yük, farkındalık ve duygusal durumun etkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları, olumlu duygusal durumların ve artan farkındalığın karar verme sürecini kolaylaştırdığını ve bilişsel yükü azalttığını göstermektedir.

1.2. Bilişsel Çarpıtmalar

1.2.1. Bilişsel Çarpıtma Kavramı ve Türleri

Bilişsel çarpıtmalar, bireylerin gerçekliği değerlendirirken sistematik hatalar yapmasına neden olan ve irrasyonel düşünce örüntülerini içeren bilişsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Beck, 1976; Burns, 1980). Bu düşünce kalıpları, bireyin nesnel gerçekliğe dayanmayan yorumlar geliştirmesine yol açmakta ve olayları çarpıtılmış bir bakış açısıyla değerlendirmesine neden olmaktadır. Günlük yaşamda her bireyde belirli düzeylerde görülebilen bu bilişsel hatalar, işlevselliği olumsuz etkilemeye başladığında psikopatolojik süreçlerin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilmektedir (Türkçapar, 2014). Bu kavram, Aaron T. Beck'in bilişsel terapi modeli kapsamında ele alınmakta olup, bireyin kendisi, çevresi ve geleceği hakkında geliştirdiği işlevsiz inançlarla yakından ilişkilendirilmektedir (Beck, 1976). Beck'e göre, çoğunlukla otomatik ve farkında olmadan işleyen bu düşünce kalıpları, bireyin olayları değerlendirme biçiminde sistematik sapmalara neden olmakta ve duygusal ile davranışsal sorunların temelinde yer almaktadır (Covin, Dozois, Ogniewicz ve Seeds, 2011).

Burns (1980) ise bilişsel çarpıtmaların bireyin algı süreçlerini bozarak kaygı, depresyon ve öfke gibi psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasını tetikleyebileceğini belirtmektedir. Bu çarpıtmalar, olayların nesnel bir biçimde değerlendirilmesini engelleyerek bireyin içsel yorumlama sürecini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu doğrultuda bilişsel çarpıtmalar, bireyin psikolojik işleyişini olumsuz etkileyen temel bilişsel mekanizmalar arasında yer almakta ve çeşitli psikopatolojilerin gelişiminde önemli bir rol üstlenmektedir (Leung ve Poon, 2001).

İki Uçlu Düşünme (Siyah-Beyaz Düşünme): Birey, bu bilişsel çarpıtma türünde kendine ilişkin özellikleri ya tamamen olumlu ya da bütünüyle olumsuz biçimde değerlendirme eğilimi göstermektedir. "İkili düşünme" ya da "siyah-beyaz düşünme" olarak adlandırılan bu bilişsel yapı, olayların ara boyutlarının ve bağlamsal farklılıklarının göz ardı edilmesine yol açmaktadır. Bu doğrultuda birey, gri alanları dikkate almaksızın değerlendirmelerini yalnızca uç kategoriler üzerinden gerçekleştirmektedir (Hollon ve Kendall, 1980). Örneğin, bireyin "eleştiriliyorsam mükemmel değilimdir" ya da "arkadaşım bana soğuk davrandı, artık beni hiç sevmiyor" şeklinde çıkarımlarda bulunması bu çarpıtmaya örnek olarak değerlendirilebilir.

Aşırı Genelleme: Aşırı genelleme, bireyin tek bir olaydan ya da birbiriyle doğrudan ilişkili olmayan sınırlı sayıdaki deneyimden hareketle geniş kapsamlı sonuçlara ulaşmasıyla ilişkili bir bilişsel çarpıtmadır (Leahy, 2021, s. 27). Bu çarpıtma türünde kişi, yaşadığı olumsuz bir deneyimin benzer durumlarda da aynı biçimde sonuçlanacağına inanmakta ve bu deneyimi genellenebilir, hatta evrensel bir gerçeklik gibi değerlendirmektedir. Böylece olayların her zaman aynı şekilde tekrar edeceği yönünde bir beklenti geliştirilmekte ve bu durum bireyin olayları daha gerçekçi ve dengeli bir biçimde değerlendirmesini zorlaştırmaktadır **(**Burns, 2005, s. 56). Sınırlı sayıda örnekten hareketle katı genellemelere ulaşılması, bu çarpıtmanın temel özelliklerinden biridir. Örneğin eşinden ayrılan bir bireyin "bir daha sevilemeyeceğim" şeklinde düşünmesi ya da aldatılan bir kişinin "tüm erkekler aynı, bir daha kimseye güvenmeyeceğim" biçiminde genelleyici çıkarımlarda bulunması aşırı genellemeye örnek olarak gösterilebilir (Türkçapar, 2012, s. 89).

Zihin Okuma: Zihin okuma, bireyin başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğüne ilişkin herhangi bir kanıta dayanmaksızın çıkarımlarda bulunmasıyla karakterize edilen bir bilişsel çarpıtmadır. Bu çarpıtma türünde kişi, karşısındaki bireyin düşüncelerini bildiğine inanmakta ve bu doğrultuda davranışlara çoğunlukla olumsuz anlamlar yüklemektedir. Hatta birey, bu varsayımlarını gerçeklik olarak kabul ederek kendini savunma amacıyla karşı tepki geliştirebilmektedir (Leahy, 2010, s. 29). Aynı zamanda kişi, yalnızca başkalarının kendi hakkında ne düşündüğünü bildiğini varsaymakla kalmayıp, diğer insanların da kendi zihninden geçenleri bildiğine inanabilmektedir (Türkçapar, 2020b, s. 120; Leahy, 2021, s. 27). Örneğin konuşma sırasında esneyen birini "konuşmamdan sıkıldı" şeklinde yorumlamak ya da selam verilen bir kişinin karşılık vermemesi durumunda "beni önemsemiyor" biçiminde çıkarımda bulunmak zihin okumaya örnek olarak gösterilebilir (Türkçapar, 2018, s. 120).

Zorunluluk İfadeleri: Zorunluluk ifadeleri, bireyin geçmiş yaşantılarından hareketle kendisi ve çevresindeki kişiler için katı kurallar ve beklentiler geliştirmesiyle ilişkili bir bilişsel çarpıtma türüdür. Bu çarpıtma kapsamında birey, gelecekte olayların nasıl olması gerektiğine dair kesin yargılar oluşturmakta ve bu doğrultuda hem kendisine hem de başkalarına yönelik değerlendirme ve tahminlerde bulunmaktadır (Ağır, 2007, s. 45). Kişinin, kendisinin ve diğer insanların nasıl davranması gerektiğine ilişkin değişmez inançlara sahip olması, bu düşünce yapısının temelini oluşturmaktadır. Bu beklentilerin karşılanmaması durumunda ise sonucun olumsuz olacağına yönelik bir varsayım geliştirilmekte ve bu durum bireyin duygusal açıdan olumsuz etkilenmesine yol

açabilmektedir **(**Köroğlu, 2009, s. 94). Nitekim birey, "yeterince başarılı olmalıyım" ya da "herkes bana adil davranmalı" gibi gerçekçi olmayan ve katı düşünceler nedeniyle kendini baskı altında hissedebilmekte ve olumsuz duygulanım yaşayabilmektedir.

Zihinsel Filtreleme (Seçici Soyutlama): Zihinsel filtreleme, bireyin yaşadığı bir durumu bağlamından koparark yalnızca belirli bir ayrıntıya odaklanması ve olayın diğer, daha bütüncül yönlerini göz ardı etmesiyle karakterize edilen bir bilişsel çarpıtmadır. Bu çarpıtma türünde kişi, sınırlı bir bilgi parçasını temel alarak genelleyici bir değerlendirme yapma eğilimi göstermekte ve durumu bu dar çerçevede anlamlandırmaktadır. Bu durum, bireyin olayları daha dengeli ve gerçekçi bir biçimde değerlendirmesini zorlaştırmaktadır. Örneğin bir çalışması birçok kişi tarafından beğenilen bireyin, süreç içerisinde ya da sonrasında aldığı birkaç eleştiriye odaklanarak yalnızca bu olumsuz geri bildirimleri dikkate alması zihinsel filtrelemeye örnek olarak gösterilebilir (Türkçapar ve Sargın, 2012, s. 89).

Etiketleme: Etiketleme, bireyin kendisi ya da başkaları hakkında, belirli bir olay veya davranıştan yola çıkarak genelleyici ve yargılayıcı tanımlamalarda bulunmasıyla karakterize edilen bir bilişsel çarpıtmadır. Bu çarpıtma türünde kişi, sınırlı bir duruma ilişkin değerlendirmesini genişleterek kendisine veya diğer bireylere yönelik katı ve olumsuz etiketler kullanmaktadır. Nesnel kanıtları göz ardı ederek oluşturulan bu genelleyici yargılar, bireyin hem kendisi hem de başkaları hakkında olumsuz algı ve değerlendirmeler geliştirmesine ve bu değerlendirmelerin zamanla kalıcı hale gelmesine yol açabilmektedir (Ardanıç, 2017, s. 20). Örneğin hata yapan bir bireyin kendisini "beceriksizim" şeklinde tanımlaması etiketleme çarpıtmasına örnek olarak gösterilebilir (Türkçapar, 2020b, s. 121).

Felaketleştirme: Felaketleştirme, bireyin gelecekte yaşanabilecek olaylara ilişkin alternatif ve daha gerçekçi olasılıkları göz ardı ederek yalnızca olumsuz sonuçlara odaklanmasıyla karakterize edilen bir bilişsel çarpıtmadır. Bu çarpıtma türünde kişi, yaşadığı ya da yaşayabileceği durumu abartılı bir biçimde değerlendirmekte ve olaylara ilişkin en kötü senaryoları kurgulamaktadır. Gerçekte bu olumsuz senaryoların gerçekleşme olasılığı düşük olsa da birey, bu ihtimalleri kaçınılmaz olarak algılamakta ve buna bağlı olarak yoğun kaygı yaşayabilmektedir **(Türkçapar, 2020a, s.112).** Örneğin sınava girecek bir öğrencinin "bu sınavdan kalacağım" şeklinde düşünmesi felaketleştirmeye örnek olarak gösterilebilir. Bu çarpıtma, günlük dilde "pireyi deve yapmak" ifadesiyle de örtüşmektedir.

Kişiselleştirme: Kişiselleştirme, bireyin dışsal olaylar ya da diğer insanların davranışları üzerinde gerçekçi olmayan bir biçimde kendini sorumlu hissetmesiyle tanımlanan bir bilişsel çarpıtmadır (Beck, 1976). Bu çarpıtma türünde birey, başkalarının davranışlarını ve yaşanan durumları kendisiyle ilişkilendirme eğilimi göstermekte ve çoğu zaman bu durumları kendi eksikliklerine bağlamaktadır. Örneğin bir arkadaşının selam vermemesi durumunu "bana kızgın" şeklinde yorumlamak kişiselleştirmeye örnek olarak gösterilebilir (Türkçapar, 2020a, s.116). Bu tür bilişsel çarpıtmaların, özellikle çocukluk döneminde yoğun eleştiriye maruz kalan ya da duygusal ihmal yaşayan bireylerde daha sık görüldüğü ve depresif belirtiler ile düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Burns, 1980; Ingram, Miranda ve Segal, 1998).

Olumluyu Azımsama: Olumluyu azımsama, bireyin yaşadığı olumlu olay ve deneyimleri değersizleştirmesi, göz ardı etmesi ya da bunları rastlantısal faktörlerle açıklamasıyla karakterize edilen bir bilişsel çarpıtmadır (Leahy, 2021, s. 27). Bu çarpıtma türünde kişi, olumlu yaşantıları geçersiz kılarak olumsuz düşünce örüntülerini sürdürmekte ve böylece gerçekliği çarpıtılmış bir biçimde algılamaktadır. Bu durum, bireyin duygusal zorluklarının devamlılık kazanmasına yol açabilmekte ve çoğu zaman kişi bu sürecin farkında olmadan bu düşünce biçimini sürdürmektedir. Nitekim olumlu yaşantıların sistematik biçimde göz ardı edilmesi, bireyin olumlu duygulara karşı duyarsızlaşmasına, benlik algısının olumsuz yönde etkilenmesine ve depresif belirtilerin devam etmesine neden olabilmektedir (Burns, 2005, s. 57). Örneğin bir öğrencinin başarılı olduğu bir sınavı "kolaydı, herkes yapabilirdi" ya da "şansım yaver gitti" şeklinde değerlendirmesi, olumluyu azımsamaya örnek olarak gösterilebilir (Türkçapar, 2018, s. 118).

Duygudan Sonuca Ulaşma: Duygudan sonuca ulaşma, bireyin yaşadığı duyguları nesnel bir gerçeklik olarak kabul ederek bu duygulara dayanarak yargılara varmasıyla karakterize edilen bir bilişsel çarpıtmadır. Bu düşünme biçiminde kişi, yalnızca kendisini belirli bir şekilde hissettiği için bu durumun doğru olduğuna inanmakta ve aksi yöndeki kanıtları göz ardı edebilmektedir. Birey, içsel yaşantılarını birer kanıt gibi değerlendirerek duygularını gerçekliğin doğrudan bir göstergesi olarak yorumlamaktadır (Beck, 2014, s. 181).

1.2.2. Kuramsal Açıklamalar

Bilişsel kuram, bireyin düşünce süreçlerinin duygu ve davranışlar üzerindeki belirleyici rolünü açıklamaya odaklanan bir yaklaşım olarak psikoloji literatüründe önemli

bir yere sahiptir. 1960'lı yıllarda psikoloji alanında davranışçı yaklaşımın baskın olduğu görülmekteyken, 1970'li yıllardan itibaren bilişsel kuramın gelişmesiyle birlikte bu anlayışta önemli bir dönüşüm yaşanmıştır. Davranışçı yaklaşım bireyin çevresel uyaranlara verdiği gözlenebilir tepkilere odaklanırken, bilişsel yaklaşım bireyin bilgiyi nasıl algıladığı, işlediği ve yorumladığı süreçleri merkeze alarak davranışın anlaşılmasına daha kapsamlı bir bakış açısı kazandırmıştır (Dobson ve Dozois, 2021, s. 277).

Biliş kavramı ise bilme, anlama, düşünme, akıl yürütme ve problem çözme gibi zihinsel süreçlerin bütününü ifade etmektedir. Bu kapsamda biliş; algılama, bellek, dil, düşünme, duygu, öğrenme, hatırlama, karar verme ve yargılama gibi çeşitli zihinsel işlevleri içermektedir (Bulut, Mercan ve Yüksel, 2020). Bilişsel kuram doğrultusunda bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerinin, yaşanan olayların kendisinden çok bu olayların birey tarafından nasıl anlamlandırıldığı ile ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin duygularını belirleyen temel unsur, olayın kendisinden ziyade bireyin o olaya yüklediği anlamdır (Beck, 1976).

Bilişsel yapı içerisinde yer alan işlevsel olmayan inançlar, dış çevreden elde edilen bilgilerin işlenmesi sürecinde çeşitli hatalara yol açabilmektedir. Bu hataların süreklilik göstermesi sonucunda otomatik düşünceler ortaya çıkmakta ve bu düşünceler belirli özellikler çerçevesinde sınıflandırıldığında bilişsel çarpıtmalar meydana gelmektedir (Yazıcı Çelebi ve Odacı, 2018). Bu bağlamda bilişsel çarpıtmalar, bilişsel kuram kapsamında ele alınan önemli kavramlardan biri olarak bireyin düşünce, duygu ve davranış süreçleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Beck, 1976).

Psikanalitik kuramın deneysel dayanaklarının yetersiz olduğu yönündeki eleştirilerin artması, Beck'i bu kuramın bilimsel temellerini sınamaya yöneltmiştir. Bu doğrultuda depresyon üzerine ampirik çalışmalar yürütmeyi planlamış ve özellikle depresif bireylerin rüyalarını incelemiştir. Ancak bu incelemeler sonucunda psikodinamik yorumların çoğunlukla bilimsel kanıtlardan ziyade kuramsal varsayımlara dayandığını fark etmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012: 12). Bu bulgular, Beck'in psikanalitik yaklaşımdan uzaklaşmasına ve terapi sürecinde bilinçdışı süreçler yerine bireyin mevcut yaşantıları ve gözlemlenebilir bilişsel süreçlerine odaklanmasına neden olmuştur. Nitekim yaptığı klinik gözlemler ve bilimsel çalışmaların bulguları doğrultusunda Beck, psikanalitik ekol ile bağlarını koparmıştır (Türkçapar, 2020b: 72).

Bu süreçte Beck, depresyonu bireyin kendine yönelmiş öfkesinin bir sonucu olarak açıklayan görüşten ayrılarak, olumsuz düşüncelerin duygusal ve davranışsal tepkilerin temel belirleyicisi olduğunu ileri süren bir model geliştirmiştir (Dobson ve Dozois, 2021: 278). Bu bağlamda çalışmalarına öncelikle depresyon tanısı almış bireylerle başlamış ve depresif belirtileri "bilişsel üçlü" kavramı ile açıklamıştır. Bilişsel üçlü, bireyin kendisine, çevresine ve geleceğine ilişkin olumsuz düşünceler geliştirmesini ifade etmektedir. Sonraki araştırmalar, bu kuramsal çerçevenin yalnızca depresyonla sınırlı olmadığını; anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluk gibi farklı psikolojik rahatsızlıklarda da geçerli olduğunu ortaya koymuştur (Köroğlu, 2009: 90).

Beck tarafından geliştirilen bilişsel model, bireyin olay ve durumları nasıl algıladığı ve anlamlandırdığı üzerine temellenmektedir. Bu modele göre bireylerin duygusal tepkileri, yaşanan olayların kendisinden çok, bu olaylara yükledikleri anlamlara bağlı olarak şekillenmektedir. Bireyin düşünce içeriği, duygusal durum üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Beck, 1979). Bu kapsamda bireyin duyguları, davranışları ve fizyolojik tepkileri, olayları algılama ve değerlendirme biçimi ile yakından ilişkilidir. Bilişsel model aynı zamanda bireyin geçmiş yaşantıları doğrultusunda geliştirdiği ve deneyimlerini anlamlandırmasını sağlayan bilişsel yapıları, yani şemaları da dikkate almaktadır (Arkar, 1992).

Bilişsel davranışçı terapi, bu kuramsal temele dayanan yapılandırılmış bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, bireyde yer alan çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünce ve inançların belirlenmesi, değerlendirilmesi ve yeniden yapılandırılması sürecini kapsamaktadır. Bu süreç, terapist ile danışan arasında kurulan iş birliği çerçevesinde yürütülmekte ve bireyin zamanla bu becerileri kendi başına kullanabilmesi hedeflenmektedir (Bülbül, 2022). Bilişsel modele göre işlevsel olmayan düşünme biçimleri, farklı psikolojik bozuklukların ortak bir özelliğini oluşturmaktadır. Bireyler düşüncelerini daha gerçekçi ve işlevsel bir biçimde değerlendirmeyi öğrendikçe, duygusal durumlarında ve davranışlarında olumlu yönde değişimler gözlenmektedir (Beck, 2011).

Bu doğrultuda bilişsel kuram, psikolojik belirtilerdeki iyileşmenin işlevsel olmayan düşüncelerin dönüştürülmesi ile mümkün olduğunu savunmaktadır. Bununla birlikte kalıcı bir iyileşmenin sağlanabilmesi için yalnızca yüzeydeki düşüncelerin değil, bu düşüncelerin temelini oluşturan işlevsiz inançların da değiştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Alford ve Beck, 1997). Bu yönüyle bilişsel terapi, bireyin bilişsel süreçlerini yeniden yapılandırarak

duygu ve davranışlarında kalıcı değişim sağlamayı amaçlayan bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Beck ve arkadaşları (1979) tarafından ortaya konulan bilişsel üçlü (Kendilik, Dünya, Gelecek) modeli, bireyin kendisi, dünya ve geleceğe ilişkin geliştirdiği olumsuz düşünce örüntülerini ifade etmektedir. Bilişsel kuramın temel yapı taşlarından biri olarak kabul edilen bu kavram, bireyin bilişsel süreçlerinde yer alan üç temel olumsuz değerlendirme alanını kapsamaktadır ve özellikle depresif yaşantıların açıklanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Türkçapar, 2014).

Bilişsel üçlünün ilk boyutu, bireyin kendisine yönelik olumsuz algılarını içermektedir. Bu kapsamda kişi, kendisini yetersiz, değersiz, kusurlu ya da eksik olarak değerlendirebilmekte; yaşadığı olumsuz deneyimleri çoğunlukla kendi kişisel özelliklerine atfetme eğilimi göstermektedir. Birey, hatalarını abartarak kendini eleştirebilmekte ve mutluluk ya da doyuma ulaşmak için gerekli niteliklerden yoksun olduğu inancını geliştirebilmektedir (Beck, 1979).

İkinci boyut, bireyin çevresine yönelik olumsuz değerlendirmelerini kapsamaktadır. Bu doğrultuda kişi, dünyayı adaletsiz, zorlayıcı ve kendisinden sürekli daha fazlasını talep eden bir yapı olarak algılayabilmektedir. Birey, yaşadığı deneyimleri çarpıtılmış biçimde yorumlayarak çevresiyle olan ilişkilerini bir başarısızlık ya da engellenmişlik durumu olarak değerlendirme eğilimindedir. Bu tür bilişsel yorumlamalar zamanla bireyin dış dünyaya ilişkin genel bakış açısını şekillendirmektedir (Beck, 1979).

Üçüncü boyut ise bireyin geleceğe yönelik karamsar beklentilerini içermektedir. Bu bağlamda kişi, mevcut sorunlarının kalıcı olacağına inanmakta ve gelecekte de benzer olumsuzluklar yaşayacağını düşünmektedir. Geleceğe ilişkin umutsuzluk, bireyin plan yapma ve hedef belirleme süreçlerini olumsuz etkileyebilmekte ve psikolojik işlevselliğini zayıflatabilmektedir (Beck, 1979).

Bireyin kendisi, dünya ve geleceğe ilişkin geliştirdiği bu olumsuz bilişsel yapılar, yalnızca psikolojik durumunu değil; aynı zamanda duygusal, davranışsal ve fizyolojik işlevselliğini de önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bilişsel örüntülerin katı ve sorgulanmadan sürdürülmesi, bireyin yaşadığı psikolojik güçlüklerin süreklilik kazanmasına yol açabilmektedir (Arkar, 1992: 38). Bu yönüyle bilişsel üçlü, bireyin bilişsel çarpıtmalarının

anlaşılmasında ve psikopatolojilerin bilişsel temelde açıklanmasında önemli bir kavramsal çerçeve sunmaktadır.

Bilişsel kuram çerçevesinde bir diğer önemli kavram olan şemalar, bireyin zihinsel süreçlerinde bilginin algılanması, yorumlanması ve organize edilmesinde temel rol oynayan bilişsel yapılardır. Bu yapılar, yalnızca bilginin işlenmesini değil, aynı zamanda uzun süreli bellekte depolanmasını ve gerektiğinde yeniden kullanılmasını da sağlamaktadır. Bireyin dış dünyayı anlamlandırmasına katkı sunan şemalar, aynı zamanda yaşamı daha hızlı ve işlevsel bir biçimde yönlendirmeye olanak tanımaktadır (Türkçapar, 2020b: 98). Bilişsel şemalar, bireyin karşılaştığı olay ve durumları anlamlandırmasını, yorumlamasını ve bu durumlara uygun tepkiler geliştirmesini sağlayan örgütleyici yapılardır. Birey, geçmiş deneyimlerinden hareketle bu şemalar aracılığıyla gelecekteki durumlara ilişkin beklentiler oluşturmakta ve davranışlarını bu doğrultuda şekillendirmektedir. Bu yönüyle şemalar, bireyin duygu ve davranışlarını yönlendiren içsel mekanizmalar gibi işlev görmekte; kişi çoğu zaman olayları nesnel özelliklerinden ziyade kendi bilişsel yapılarının etkisiyle değerlendirmektedir (Beck ve Emery, 2023: 124). Alford ve Beck (1997)'e göre şemalar hem bilinçli hem de bilinçdışı düzeyde işleyebilen, genetik ve çevresel etkenlerin etkisiyle şekillenen yapılardır ve bireyin çevreye uyum sağlamasında önemli bir işlev üstlenmektedir.

Şemalar, bireyin çevresindeki çok sayıdaki uyarıcı arasından belirli olanlara dikkat yöneltmesini, bu bilgileri seçmesini ve anlamlı bir bütün hâline getirerek yorumlamasını sağlamaktadır. Zaman içinde geçmiş deneyimlere bağlı olarak gelişen bu yapılar, benzer durumlar karşısında benzer tepkilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bununla birlikte bazı bilgilerin göz ardı edilmesine neden olarak olayların çarpıtılmış biçimde algılanmasına ve işlevsel olmayan inançların oluşmasına da yol açabilmektedir. Bu bağlamda bilişsel şemalar, bireyin ruhsal yapısını şekillendiren temel bilişsel yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir (Arkar, 1992: 38; Beck ve Emery, 2023: 123–126).

Bireyler, erken çocukluk dönemlerinden itibaren kendileri, diğer insanlar ve dünya hakkında çeşitli inançlar geliştirmektedir. Bu inançlar çoğu zaman bireyin doğrudan farkında olmadığı, derin, kalıcı ve katı bilişsel yapılar niteliğindedir ve bireyler tarafından çoğunlukla sorgulanmadan doğru kabul edilmektedir (Beck, 2014: 32). Temel inançlar olarak adlandırılan bu yapılar, bireyin bilişsel sisteminin en derin katmanını oluşturarak otomatik düşünceler ve ara inançların temelini meydana getirmektedir. Bu yönüyle bireyin yaşadığı

olayları nasıl algıladığı ve yorumladığı üzerinde belirleyici olmakta; dolayısıyla düşünce, duygu ve davranışlarını doğrudan etkilemektedir (Köroğlu, 2009: 95).

Beck, temel inançları içeriklerine göre değersizlik, çaresizlik ve sevilmeme olmak üzere üç temel kategori altında ele almıştır (Türkçapar, 2020b: 113). Bu temel inançlar, bireyin belirli durumlar karşısında geliştirdiği otomatik düşünceleri ve algıları etkileyerek bilişsel süreçlerin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Ara inançlar ise bu temel inançlardan türeyen ve bireyin sahip olduğu kurallar, sayıltılar ve varsayımlar çerçevesinde gelişen bilişsel yapılardır (Karahan ve Sardoğan, 2004). Bu yapılar çoğunlukla doğrudan ifade edilmemekte; ancak otomatik düşüncelerde tekrar eden temalar aracılığıyla dolaylı biçimde ortaya çıkmaktadır (Türkçapar, 2020a: 112).

Ara inançlar, bilişsel yapı içerisinde temel inançlara göre daha yüzeyde, otomatik düşüncelere göre ise daha derin bir düzeyde konumlanmaktadır. Bireyin düşünce ve davranış örüntüleri incelendiğinde bu inançların izlerine ulaşmak mümkündür. Her ne kadar otomatik düşünceler kadar kolay fark edilip değiştirilemeseler de temel inançlara kıyasla daha esnek bir yapıya sahip oldukları için bilişsel terapi sürecinde değiştirilmeleri daha mümkün olmaktadır (Beck, 2014: 198). Bu doğrultuda, şemalar, temel inançlar ve ara inançlar, bireyin bilişsel yapısını oluşturan ve otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayan birbirleriyle ilişkili yapılar olarak değerlendirilmektedir. Bu bilişsel yapıların anlaşılması, bireyin duygu ve davranışlarının açıklanmasında ve psikolojik sorunların bilişsel temelde ele alınmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır.

1.2.3. Bilişsel Çarpıtmaların Karar Verme Süreçleri ile İlişkisi

Bilişsel çarpıtmalar, bireyin kendisi, çevresi ve yaşantılarına ilişkin değerlendirmelerinde sistematik düşünme hatalarına yol açan bilişsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Fair, 1986; Murad, 2002). Bu çarpıtmalar, bireyin olayları nesnel ve dengeli bir biçimde değerlendirmesini zorlaştırarak gerçekliği çarpıtılmış bir bakış açısıyla yorumlamasına neden olmaktadır. Bilişsel terapi yaklaşımında önemli bir yere sahip olan bu düşünce hataları arasında seçici soyutlama, keyfi çıkarım, aşırı genelleme, kişiselleştirme, kutuplaşmış düşünme ve büyütme/abartma gibi örüntüler yer almaktadır (Köknel, 1987).

Beck'e göre şemalar, bireyin geçmiş yaşantıları doğrultusunda gelişen ve bilgiyi ayıklama, kodlama ve değerlendirme süreçlerinde rol oynayan bilişsel yapılardır. Bu yapılar, bireyin olayları nasıl algıladığını ve yorumladığını belirleyerek özellikle işlevsel olmayan

düşünce örüntülerinin oluşumunda etkili olmaktadır. Bu doğrultuda bireyin kendisi, çevresi ve geleceğine yönelik olumsuz değerlendirmelerinde bilişsel çarpıtmaların önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Ünal ve Özcan, 2000).

Karar verme ise bireyin karşılaştığı durumlar karşısında çeşitli alternatifleri değerlendirerek bir seçimde bulunmasını içeren bilişsel bir süreçtir (Güçray, 2001; Deniz, 2004). Bu süreçte bireyin sahip olduğu bilişsel yapılar, bilgiyi nasıl işlediğini ve seçenekleri nasıl değerlendirdiğini doğrudan etkilemektedir. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin bilgi işleme sürecinde yanlılıklara yol açarak mevcut durumu eksik ya da hatalı değerlendirmesine neden olabilmektedir. Bu durum, karar verme sürecinde alternatiflerin sağlıklı bir biçimde karşılaştırılmasını zorlaştırmakta ve bireyin daha çok hızlı, otomatik ve sezgisel değerlendirmelere yönelmesine yol açabilmektedir (Kahneman, 2011). Aynı zamanda bilişsel çarpıtmalar, bireyin risk algısını ve olasılık değerlendirmelerini de etkileyerek daha temkinli ya da hatalı kararlar vermesine neden olabilmektedir. Sonuç olarak bilişsel çarpıtmalar, bireyin karar verme sürecinin hem işleyişini hem de kalitesini etkileyen önemli bilişsel faktörler arasında yer almaktadır. Bu çarpıtmalar, bireyin daha çok sezgisel ve hızlı kararlar vermesine zemin hazırlarken, analitik ve akılcı değerlendirme süreçlerini sınırlayabilmektedir.

1.2.4. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Türkiye'de bilişsel çarpıtmalar üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu yapıların farklı psikolojik değişkenlerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle depresyon alanında gerçekleştirilen araştırmalar, bilişsel çarpıtmaların psikolojik belirtilerle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, Banu Tegin (1990) tarafından yapılan çalışmada, depresif bireylerin bilişsel çarpıtmaları diğer bireylere kıyasla daha yoğun kullandıkları belirlenmiştir. Benzer şekilde, Aydın (1990) depresyon ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Aydemir, Vedin ve Gökay (2002), depresyon ve öz kıyım davranışlarında bilişsel süreçlerin önemli rol oynadığını vurgulamıştır.

Bilişsel çarpıtmaların aile ilişkileri ve ebeveyn tutumları ile ilişkisini inceleyen araştırmalar da dikkat çekmektedir. Eryüksel (1996), ebeveynlerin psikiyatrik durumlarının bireylerin bilişsel inançları üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Benzer biçimde, Öztütüncü (1996), ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin aile içi ilişkiler ve ebeveyn tutumlarıyla

ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Yurtal-Dinç (1999), akılcı olmayan inançların ebeveyn tutumlarına göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Bunun yanında, Eryüksel ve Akün (2003), depresyon tanısı bulunan ergenlerin aile ilişkilerine yönelik daha fazla çarpıtılmış inanç geliştirdiklerini ve çatışma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bilişsel çarpıtmaların çeşitli demografik ve sosyal değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Bilge ve Arslan (2001), yetişkin bireylerde akılcı olmayan düşüncelerin cinsiyet ve çalışma durumuna göre farklılaştığını belirlemiş; kadınların bilişsel çarpıtma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu, düzenli bir işe sahip bireylerin ise daha düşük düzeyde akılcı olmayan düşünceler sergilediğini ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, Kılınç (2005) yalnızlık düzeyi ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ifade etmiştir.

Bilişsel çarpıtmaların bireyin bilişsel ve davranışsal işlevleri üzerindeki etkileri de araştırmalarda ele alınmıştır. Ağır (2007), bilişsel çarpıtmalar arttıkça bireylerin umutsuzluk düzeylerinin yükseldiğini ve problem çözme becerilerine ilişkin algılarının azaldığını ortaya koymuştur. Ayrıca bilişsel çarpıtmaların müdahale programları aracılığıyla değiştirilebilir olduğu da belirtilmektedir. Bu kapsamda Türküm (1999) tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı eğitim programının, bireylerin bilişsel çarpıtmalarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Yurt dışı literatür incelendiğinde ise bilişsel çarpıtmaların özellikle kaygı, öfke, bağlanma ve davranışsal sorunlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Himle ve arkadaşları (1982), akılcı davranış düzeyi ile kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu; kaygı düzeyi arttıkça akılcı düşünmenin azaldığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Zwemer ve Deffenbacher (1984), kaygı ve öfke ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Bağlanma ve kişilerarası ilişkiler açısından değerlendirildiğinde, Stackert ve Bursik (2003), güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin daha fazla bilişsel çarpıtma sergilediklerini belirtmiştir. Aile yapısı üzerine yapılan çalışmalarda ise Vincent-Roehling ve Robin (1986), sorunlu aile ortamlarında yetişen ergenlerin daha fazla irrasyonel inanç geliştirdiğini ifade etmiştir (Akt. Eryüksel, 1996).

Bilişsel çarpıtmaların davranışsal sonuçlarla ilişkisini inceleyen araştırmalarda da önemli bulgular elde edilmiştir. Murad (2002), saldırgan davranışların bilişsel çarpıtmalar ve düşük benlik algısı ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında, Cash (1984), irrasyonel inançların dışsal denetim odağı ve olumsuz başa çıkma stratejileri ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Bornstein (1986), yeme bozukluğu yaşayan bireylerde bilişsel çarpıtmaların daha yaygın görüldüğünü belirtmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, bilişsel çarpıtmaların yalnızca bireyin düşünce yapısını değil; aynı zamanda duygusal, davranışsal ve kişilerarası işleyişini de etkileyen önemli bir bilişsel yapı olduğu söylenebilir.

1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

1.3.1. Farkındalık ve Bilinçli Farkındalık Kavramı

Farkındalık, bireyin gerçeklikle doğrudan temas kurmasını sağlayan uyaranların bilinçli biçimde algılanmasını ve dikkat süreçleri aracılığıyla işlenmesini içermektedir. Bu kapsamda yalnızca beş temel duyu değil, aynı zamanda kinestetik duyumlar ve zihinsel etkinlikler de farkındalığın kapsamına dâhil edilmektedir (Brown ve ark., 2007). Farkındalık ve dikkat süreçleri birbirleriyle yakından ilişkili olup, dikkat mekanizması farkındalık temelinde belirli uyaranları öne çıkarmakta ve bu uyaranları belirli sürelerle odakta tutmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık (mindfulness) ise, bireyin mevcut anda gerçekleşen deneyimlere yönelttiği dikkat ve bu deneyimlerin farkında olma hali olarak tanımlanmaktadır. Bu yönüyle bilinçli farkındalık, bireyin içinde bulunduğu ana odaklanmasını sağlayan ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı düşünülen bir bilinç özelliği olarak değerlendirilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bu kapsamda bilinçli farkındalık kavramının tarihsel gelişimi, temel bileşenleri ve psikolojik süreçlerle ilişkisi izleyen paragraflarda ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.

Bilinçli farkındalık kavramı, günümüzde özellikle Batı literatüründe geniş bir ilgi alanı bulmakla birlikte, kökenleri yaklaşık 2500 yıl öncesine dayanmaktadır (Kang ve Whittingham, 2010). Kavramın temeli, Buda'nın öğretilerinde yer alan ve Pali dilinde kullanılan "Sati" terimine dayanmaktadır. "Sati" kavramı genel olarak hatırlama ya da zihinsel farkındalık anlamlarıyla ilişkilendirilmekte olup, Rhys Davids tarafından 1881 yılında İngilizceye "mindfulness" olarak çevrilmiştir. Bu çeviriyle birlikte kavram, zaman

içerisinde bilimsel literatürde yaygın bir kullanım alanı kazanmıştır (Levey ve Levey, 2018). Türkçe literatürde ise mindfulness kavramı çoğunlukla "bilinçli farkındalık" olarak ifade edilmektedir (Özyeşil ve ark., 2011).

Bilinçli farkındalık, dikkat ve farkındalık bileşenlerini birlikte içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu kapsamda dikkat, bireyin içinde bulunduğu ana yönelttiği, yargılayıcı olmayan ve değerlendirme içermeyen bir dikkat biçimini ifade etmektedir. Birey, bu süreçte çevresinden duyu organları aracılığıyla aldığı uyaranların farkına vararak mevcut gerçeklikle daha doğrudan bir ilişki kurabilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bu yönüyle bilinçli farkındalık, genel anlamda farkında olma ve dikkatin belirli bir noktaya yönlendirilmesi sürecini ifade etmektedir (Bodhi, 2000).

Kabat-Zinn'e (1990) göre bilinçli farkındalık, bireyin içinde bulunduğu ana, yani "şu an" deneyimine yönelik bilinçli bir dikkat geliştirme kapasitesidir. Bununla birlikte bilinçli farkındalık yalnızca anlık bir durumdan ibaret olmayıp, aynı zamanda belirli becerileri içeren dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Dimidjian ve Linehan, 2003). Nitekim Coffey ve Hartman (2008), bilinçli farkındalığı bireyin yaşadığı anlık deneyime bilinçli ve kasıtlı biçimde katılabilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda bilinçli farkındalık, bireyin geçmiş yaşantıların ya da geleceğe ilişkin beklentilerin etkisinden uzaklaşarak mevcut anı olduğu gibi kabul etmesini ve deneyimlemesini ifade etmektedir (Bishop vd., 2004).

Bilinçli farkındalığın temel özellikleri arasında, bireyin dikkatini yargılayıcı olmayan, kabul edici ve anlayışlı bir tutumla şimdiki zamana, kendi duygu, düşünce ve davranışlarına yönlendirebilmesi yer almaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Ayrıca bilinçli farkındalık, bireyin zihinsel süreçlerine ilişkin farkındalık geliştirmesine de katkı sağlamaktadır. Zihin çoğu zaman geçmiş, şimdi ve gelecek arasında sürekli bir hareket halindeyken, birey dikkatinin dağıldığını fark ederek odağını yeniden mevcut ana yönlendirebilmektedir. Bu süreçte bilinçli farkındalık, bireyin olumsuz düşünce ve duyguları ortadan kaldırmaya çalışmasından ziyade, bu düşüncelerle kurduğu ilişkiyi dönüştürmesine yardımcı olmaktadır (Williams ve Penman, 2015).

Bu doğrultuda bilinçli farkındalık, bireyin akılcı olmayan inançlarını ve olumsuz içsel konuşmalarını fark etmesini sağlayarak, bunları daha nesnel bir bakış açısıyla değerlendirmesine olanak tanımaktadır (Thomas, 2011). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek

bireylerin, o anda zihinlerinden geçen düşüncelerin ve içinde bulundukları çevrenin daha açık bir farkındalığına sahip oldukları belirtilmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Bu yönüyle bilinçli farkındalık, bireyin yaşam deneyimlerini daha bilinçli, açık ve canlı bir şekilde yaşamasına katkı sağlamaktadır (Germer, 2005). Sonuç olarak bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini mevcut ana yöneltmesi, bu deneyimin farkında olması ve yaşananları yargılamadan kabul etmesi sürecini ifade etmektedir (Atalay, 2018).

1.3.2. Jon Kabat-Zinn ve Farkındalık Temelli Yaklaşımlar

Kabat-Zinn'e (2000) göre bilinçli farkındalık, kökeni yaklaşık 2500 yıl öncesine uzanan Doğu meditasyon geleneklerine dayanan bir kavramdır. Bu kavram, bireyin dikkatini içinde bulunduğu anda yaşanan deneyimlere yöneltmesi ve bu deneyimleri bilinçli bir biçimde fark etmesi olarak tanımlanmaktadır. Dikkatin sürekliliğini geliştirmesi sayesinde bireyin yeni deneyimlere daha açık hale gelmesini sağlamakta ve an içerisinde gerçekleşen yaşantılara yönelik farkındalığın artmasına katkıda bulunmaktadır. Bu yönüyle bilinçli farkındalık, bireyin zihinsel ve bedensel açıdan canlı, uyanık ve farkında olma hâlini ifade etmektedir (Germer vd., 2005). Ayrıca bireyin içsel dünyasında iyi oluşunu destekleyen ve zihinsel ile bedensel süreçlerini düzenlemeye katkı sağlayan bir uygulama biçimi olarak da değerlendirilmektedir. Her ne kadar kökeni Doğu felsefesine dayansa da bilinçli farkındalık, herhangi bir dini ya da ideolojik çerçeveye bağlı olmaksızın ele alınmakta ve günümüzde Batı dünyasında giderek daha fazla ilgi görerek yaygın biçimde uygulanmaktadır.

Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini mevcut anda ortaya çıkan yaşantılara yöneltmesi, bu yaşantıları yargılamadan ve kabul edici bir tutumla deneyimlemesi şeklinde açıklanmaktadır. Bu süreç, bireyin günlük yaşamda otomatikleşmiş davranış örüntülerinden uzaklaşarak daha bilinçli bir farkındalık geliştirmesine olanak tanımaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994; Siegel, 2010). Siegel (2010) bilinçli farkındalığı, bireyin dikkat ve farkındalığını tüm benliğiyle, kabul edici bir yaklaşımla şimdiki ana yöneltmesi olarak ifade etmektedir.

Germer (2004), bilinçli farkındalığı bireyin yaşam içinde daha uyanık ve bilinçli kalabilmesine imkân sağlayan bir yaklaşım olarak ele almaktadır. Bu bağlamda birey, yaşadığı olumlu ya da olumsuz deneyimlerde ortaya çıkan acıdan kaçınmak yerine, bu duygularla daha sağlıklı bir ilişki kurarak onları yargılamadan değerlendirme becerisi geliştirmektedir (Neff, 2003). Böylece birey, deneyimlerini bastırmak ya da yok saymak

yerine, düşünce ve duygularına karşı açık ve kabul edici bir tutum geliştirmeyi öğrenmektedir.

Günlük yaşamla doğrudan ilişkili olan bilinçli farkındalık, bireyin hem kendi iç dünyasıyla hem de çevresiyle daha dengeli bir uyum içerisinde yaşamasına katkı sağlamaktadır. Kendilik farkındalığı gelişmiş bireylerin, kimliklerini daha iyi tanıdıkları, özsaygılarının daha yüksek olduğu ve yaşamlarındaki sorumlulukları daha sağlıklı biçimde anlamlandırabildikleri görülmektedir. Bu süreç aynı zamanda bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimleri yeniden değerlendirebilmesine ve bu deneyimlere farklı bir bakış açısıyla yaklaşabilmesine olanak tanımaktadır. Bu bağlamda bireyin "şu an ne yaşıyorum?" sorusuna verebildiği yanıt, kendi düşünce ve duygularının farkında olmasıyla ilişkilidir (Özyeşil, 2011).

Çok boyutlu bir yapı sergileyen bilinçli farkındalık, bireyin öznel deneyimlerini ayırt edebilmesi ve bu deneyimleri kabul edebilmesini içeren bir süreçtir. Bu süreçte birey, dikkatini sürdürülebilir biçimde odakta tutabilmekte ve mevcut anın deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmektedir. Bilinçli farkındalığın temelinde iki ana bileşen öne çıkmaktadır. Bunlardan ilki, dikkat süreçlerinin özdenetim yoluyla bireyin anlık deneyimlerine yönelmesi ve bu deneyimlerin farkında olunmasıdır. İkinci bileşen ise bireyin yaşantılarını değerlendirirken merak, açıklık ve kabullenme gibi tutumlar geliştirmesidir (Bishop vd., 2004). Bu unsurlar, bireyin geçmişe takılı kalmadan ya da geleceğe yönelik kaygılara kapılmadan, içinde bulunduğu anda var olabilmesini mümkün kılmaktadır (Kabat-Zinn, 2003).

1.3.3. Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları

Bilinçli farkındalığın gelişiminde bireylerin benimsemesi gereken bazı temel tutumlar bulunmaktadır. Kabat-Zinn (2009), bu tutumları yedi başlık altında ele almakta ve bilinçli farkındalık uygulamalarının bu tutumlar aracılığıyla şekillendiğini belirtmektedir. Bu tutumlar; yargılayıcı olmamak, sabır, acemi zihin, güven, hırslanmamak, kabul ve oluruna bırakmak olarak sıralanmaktadır.

Yargılayıcı olmamak, bireyin deneyimlerini iyi-kötü ya da doğru-yanlış gibi kategorilere ayırmadan, ön yargılardan uzak bir şekilde kabul etmesini ifade etmektedir. Günlük yaşamda bireyler çoğunlukla yaşantılarını çeşitli etiketlerle değerlendirme eğilimindedir. Ancak bu tür değerlendirmeler, bireyin içinde bulunduğu anın farkına

varmasını zorlaştırmaktadır. Bilinçli farkındalıkta ise birey, yaşadığı deneyimleri olduğu gibi kabul ederek yargılamadan gözlemlemeye yönelmektedir (Kabat-Zinn, 2009; Demir, 2014).

Sabır, her deneyimin kendine özgü bir zamanı olduğu anlayışını benimsemeyi ifade etmektedir. Bireylerin çoğu zaman geçmiş ya da geleceğe odaklanmaları, içinde bulunulan anla bağlarının zayıflamasına neden olmaktadır. Sabır tutumu ise bireyin her anı olduğu gibi kabul etmesini ve zamanın doğal akışına uyum sağlamasını gerektirmektedir (Kabat-Zinn, 2009).

Acemi zihin, bireyin yaşadığı deneyimlere ilk kez karşılaşıyormuş gibi açık ve meraklı bir tutumla yaklaşmasını ifade etmektedir. Bu yaklaşım sayesinde birey, daha önce fark etmediği ayrıntıları görebilmekte ve her anın kendine özgü olduğunu kavrayabilmektedir (Kabat-Zinn, 2009).

Güven, bireyin kendi deneyimlerine, sezgilerine ve içsel süreçlerine inanmasını kapsamaktadır. Bilinçli farkındalık yaklaşımında, bireyin dış otoritelerden ziyade kendi içsel rehberliğine güvenmesi önem taşımaktadır. Bu durum, bireyin kendi kararlarını daha sağlıklı bir şekilde alabilmesine katkı sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2009).

Hırslanmamak, bireyin sürekli bir şey elde etme ya da belirli hedeflere ulaşma çabasından uzaklaşarak, içinde bulunduğu anı olduğu gibi deneyimlemesini ifade etmektedir. Bu tutum, bireyin yalnızca bir sonuç elde etmeye odaklanmak yerine, sürecin kendisine değer vermesini desteklemektedir (Kabat-Zinn, 2009).

Kabul, bireyin hem kendisini hem de çevresinde meydana gelen olayları olduğu gibi değerlendirmesini ifade etmektedir. Olumsuz deneyimlerin reddedilmesi yerine kabul edilmesi, bireyin bu durumlarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olmaktadır (Kabat-Zinn, 2009).

Oluruna bırakmak ise bireyin deneyimlerini kontrol etme çabasından vazgeçerek, düşünce ve duyguların doğal akışına izin vermesini ifade etmektedir. Bu tutum, bireyin zihinsel süreçleri zorlamadan, yaşantılarını daha esnek bir şekilde deneyimlemesine katkı sağlamaktadır (Bodian, 2006).

1.3.4. Bilinçli Farkındalığın Bilişsel Süreçler ve Karar Verme Üzerindeki Rolü

Yaşanılan anın fark edilmesi ve bu deneyimin yargılayıcı olmayan bir tutumla kabul edilmesi, bilinçli farkındalık kavramının özünü oluşturan temel unsurlar arasında yer almaktadır. Tek bir tanım üzerinde uzlaşmak güç olmakla birlikte, genel çerçevede bilinçli farkındalık; bireyin içinde bulunduğu anda meydana gelen içsel ve dışsal deneyimleri

yargılamadan fark edebilmesi ve bu deneyimleri kabul edebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda birey, düşüncelerini, duygularını ve çevresel uyaranları bilinçli bir farkındalıkla gözlemlemekte; ancak bu yaşantılara otomatik ve tepkisel biçimde karşılık vermek yerine daha dengeli ve sakin bir tutum benimsemektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bu yönüyle bilinçli farkındalık, modern psikoloji literatüründe bireyin hem zihinsel hem de duygusal iyilik halini destekleyen önemli bir beceri olarak değerlendirilmektedir.

Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmekte, dikkat süreçlerini geliştirmekte ve duygusal dengeyi sağlamalarına katkıda bulunmaktadır. Özellikle stres ve kaygı düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu bağlamda bilinçli farkındalık, bireyin geçmişe ilişkin ruminatif düşüncelere takılıp kalmasını ya da geleceğe yönelik kaygılara odaklanmasını azaltarak, içinde bulunulan anın daha etkin ve bilinçli biçimde deneyimlenmesine olanak tanımaktadır (Baer, 2003). Böylece birey, duygusal tepkilerini daha sağlıklı bir biçimde düzenleyebilmekte ve bu durum hem psikolojik hem de fizyolojik iyilik haline olumlu katkılar sağlamaktadır.

Bu doğrultuda bilinçli farkındalık, bireyin dikkat süreçlerini düzenleyerek otomatik ve çarpıtılmış düşünce kalıplarını fark etmesine olanak tanımakta; bu sayede karar verme sürecinde daha bilinçli, dengeli ve akılcı değerlendirmeler yapmasına katkı sağlamaktadır.

1.3.5. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bilinçli farkındalık ile ilişkili değişkenleri inceleyen araştırmalar incelendiğinde, bu kavramın bireylerin bilişsel ve duygusal süreçleri üzerinde önemli etkilerinin olduğu görülmektedir. Raes ve Williams (2010) tarafından gerçekleştirilen kesitsel araştırmada bilinçli farkındalık ile kontrolsüz dalgın düşüncelere yönelme eğilimi arasındaki ilişki incelenmiş ve iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin kontrol edilemeyen düşünce süreçlerine daha az yöneldiğini göstermektedir (Raes ve Williams, 2010).

Hill ve Updegraff (2012) tarafından yürütülen çalışmada ise bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma sonucunda bilinçli farkındalığın daha yüksek duygu farklılaşması ve daha düşük düzeyde duygu düzensizliği ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca duygu düzenleme becerilerinin, bilinçli farkındalık ile olumlu ve olumsuz duygu süreçleri arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği ifade edilmiştir.

Goodall, Trejnowska ve Darling (2012) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalık, güvenli bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Farkındalık eğitimi almamış bireylerden oluşan örneklem üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda, güvenli bağlanma ve duygu düzenleme becerilerinin bilinçli farkındalık ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Araştırma bulguları, bireylerin duygu düzenleme becerileri arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin de artabileceğini göstermektedir.

Caldwell ve Shaver (2013) tarafından yürütülen çalışmada yetişkin bağlanma örüntüleri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide aracı değişkenler araştırılmıştır. Çalışma sonucunda bağlanma ile ilişkili kaçınma ve kaygının daha düşük bilinçli farkındalık düzeylerini yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca düşünce bastırma, ruminasyon ve dikkat kontrolündeki zayıflığın bu ilişkide aracı rol oynadığı ifade edilmiştir. Araştırmacılar, bağlanma örüntülerinin bireylerin farkındalık düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini vurgulamışlardır.

Gámez-Guadix ve Calvete (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bilinçli farkındalık ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerde interneti duygu düzenleme amacıyla kullanma, öz düzenleme yetersizliği ve problemli internet kullanımına bağlı olumsuz sonuçların daha düşük düzeyde görüldüğünü ortaya koymuştur. Araştırmacılar bu doğrultuda bilinçli farkındalığın problemli internet kullanımına karşı koruyucu bir özellik taşıyabileceğini belirtmişlerdir.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin ve psikolojik iyi oluşlarının arttığı belirlenmiştir. Ayrıca duygusal zekânın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide dolaylı bir etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir.

Erus (2019) tarafından gerçekleştirilen doktora çalışmasında ise evli bireylerde bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca

duygusal zekânın bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği görülmüştür.

Şahin (2019) tarafından yürütülen araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bunun yanında bilinçli farkındalığın mental iyi oluş düzeyinin önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülte türüne göre farklılaştığı ifade edilmiştir.

1.4. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

1.4.1. Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişki

Bilinçli farkındalık ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmekle birlikte, bu iki değişkenin ayrı ayrı ele alındığı araştırmalar incelendiğinde ilişkili bulgulara rastlanmaktadır. Bilinçli farkındalık; bireyin dikkatini içinde bulunduğu ana bilinçli, açık ve yargılamayan bir biçimde yöneltebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Keng vd., 2011). Buna karşılık bilişsel çarpıtmalar, bireyin olayları sistematik biçimde hatalı, yanlı ve gerçeklikten uzak değerlendirmesine neden olan düşünce örüntülerini ifade etmektedir (Everaert vd., 2017). Bu doğrultuda, bilinçli farkındalık ile bilişsel çarpıtmaların kuramsal açıdan birbirine zıt işlevler taşıdığı söylenebilir.

Whisman ve Friedman (1998) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel çarpıtmaların bireylerin olumsuz davranış örüntüleri geliştirmelerine neden olduğu ve gerçekçi olmayan inançların kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyebildiği belirtilmiştir. Bilinçli farkındalığın ise bireyin otomatik ve olumsuz düşüncelerini fark etmesine ve bu düşüncelere karşı daha kabul edici bir yaklaşım geliştirmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalığın, bilişsel çarpıtmalarla ters yönlü ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Segal vd., 2002).

Araştırmalar, bilişsel çarpıtmaların reddedilme duyarlılığı ile de ilişkili olduğunu göstermektedir. Gerçekçi olmayan inançların yoğun olduğu bireylerin sosyal ilişkilerde daha fazla yalnızlık ve reddedilme algısı yaşayabildikleri belirtilmektedir (Young, 1982, akt. Küyük, 2021). Bunun yanında, bilişsel çarpıtmaların bireyin öfke duygusunu algılama ve ifade etme biçimini etkileyebildiği ifade edilmektedir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık

düzeyinin artırılmasının bireyin öfke düzenleme süreçlerinde koruyucu ve düzenleyici bir rol üstlenebileceği belirtilmektedir (Yüksel ve Yılmaz, 2019).

Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin düşüncelerini mutlak gerçekler olarak değerlendirmek yerine onları yalnızca zihinsel deneyimler olarak gözlemleyebildikleri ifade edilmektedir. Bu durum bireyin otomatik düşüncelerle arasına psikolojik mesafe koyabilmesini sağlamakta, bilişsel esnekliği artırmakta ve çarpıtılmış düşünce örüntülerinin etkisini azaltabilmektedir (Gu vd., 2015). Ayrıca bilinçli farkındalığın, ruminatif düşünce süreçlerini ve olumsuz bilişsel örüntüleri azaltarak psikolojik iyi oluşu desteklediği belirtilmektedir (Querstret vd., 2020).

Bilişsel çarpıtmalar açısından değerlendirildiğinde ise bu düşünce kalıplarının bireyin duygusal tepkileri ve davranışları üzerinde önemli etkiler oluşturduğu bilinmektedir. Güncel çalışmalar, bilişsel çarpıtmaların özellikle depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik sorunlarla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Everaert vd., 2017). Bu doğrultuda bireyin düşünce süreçlerine yönelik farkındalık geliştirmesi, bilişsel çarpıtmaların fark edilmesini ve düzenlenmesini kolaylaştırabilmektedir. Nitekim bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin bireylerin olumsuz düşünce örüntülerini azaltmada etkili olduğu ve psikolojik belirtiler üzerinde olumlu etkiler sağladığı çeşitli meta-analiz çalışmalarında da desteklenmektedir (Goldberg vd., 2018).

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık ile bilişsel çarpıtmalar arasında kuramsal olarak ters yönlü bir ilişkinin bulunduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalık bireyin düşüncelerini yargılamadan gözlemleyebilmesine ve otomatik bilişsel süreçlere mesafe koyabilmesine olanak sağlarken, bilişsel çarpıtmalar bireyin gerçekliği katı ve hatalı biçimde değerlendirmesine neden olmaktadır. Bu doğrultuda, bilinçli farkındalığın artmasının bilişsel çarpıtmaların fark edilmesini kolaylaştırarak bu düşünce örüntülerinin etkisini azaltabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmaların düzenlenmesinde koruyucu ve düzenleyici bir bilişsel süreç olarak değerlendirilebilir.

1.4.2. Bilinçli Farkındalık ile Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Arasındaki İlişki

Bilinçli farkındalık ile akılcı–sezgisel karar verme arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen tez çalışmalarına literatürde rastlanmamış olmakla birlikte, mevcut araştırmanın bu alandaki önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, bilinçli

farkındalık ile karar verme süreçleri arasındaki ilişkiyi ele alan çeşitli araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, bilinçli farkındalığın bireylerin karar alma biçimleri üzerinde etkili bir yapı olduğu söylenebilir.

Asthana (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bilinçli farkındalığın iş analizi ve karar verme süreçleri üzerindeki etkisi incelenmiş, ayrıca stres değişkeninin bu süreçlerdeki rolü değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, bilinçli farkındalığın hem iş analizi hem de karar verme süreçleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bunun yanında stres düzeyinin karar verme süreçlerini olumsuz yönde etkilediği, bilinçli farkındalığın ise stresin etkisini azaltarak bireylerin daha dengeli kararlar almasına katkı sağladığı belirtilmiştir. Elde edilen sonuçlar, bilinçli farkındalığın karar verme sürecinde düzenleyici bir işlev üstlenebileceğini ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, Galles, Lenz, Peterson ve Sampson Jr. (2019) tarafından yürütülen çalışmada bilinçli farkındalık ile karar verme süreçleri kariyer gelişimi bağlamında ele alınmıştır. Araştırmada karar verme stilleri, olumsuz kariyer düşünceleri ve mesleki kimlik değişkenleri birlikte değerlendirilmiştir. Bulgular, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin daha az olumsuz düşünceye sahip olduğunu ve karar verme sürecinde daha sağlıklı değerlendirmeler yapabildiğini göstermektedir. Bu durum, bilinçli farkındalığın bireyin karar verme sürecinde karşılaştığı bilişsel ve duygusal engelleri azaltarak daha işlevsel kararlar alınmasına katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Sezgisel karar verme ise özellikle belirsizlik, zaman baskısı ve risk içeren durumlarda bireyin hızlı ve otomatik değerlendirmeler yapmasını sağlayan bilişsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte birey, geçmiş yaşantıları ve örtük bilgi birikiminden yararlanarak kısa sürede karar verebilmekte ve analitik düşünme süreci devreye girmeden çeşitli bağlantılar kurabilmektedir (Gosar ve Solomon, 2019: 6). Bununla birlikte sezgisel karar verme süreçleri her zaman işlevsel sonuçlar doğurmayabilmektedir. Bireyin duygusal durumu, dikkat düzeyi ve bilişsel önyargıları sezgisel kararların niteliğini etkileyebilmektedir. Bu noktada bilinçli farkındalık, sezgisel süreçleri düzenleyen önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir.

Bilinçli farkındalık, bireyin o anda ortaya çıkan düşünce, duygu ve bedensel deneyimlerini yargılamadan gözlemleyebilmesini sağlayarak otomatik tepkiler üzerinde farkındalık geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Bu özellik sayesinde birey, sezgisel olarak

ortaya çıkan ilk tepkiyi doğrudan davranışa dönüştürmek yerine, bu tepkiyi fark ederek yeniden değerlendirme fırsatı elde etmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalığın dikkat kontrolünü ve duygu düzenleme becerilerini güçlendirdiği, bu sayede bireyin stresli ve karmaşık durumlarda daha dengeli kararlar alabildiği ifade edilmektedir (Tang, Hölzel, ve Posner, 2015).

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalığın karar verme süreçleri üzerinde düzenleyici ve kolaylaştırıcı bir rol üstlendiği söylenebilir. Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini mevcut ana yönlendirmesi ve düşüncelerini yargılamadan değerlendirebilmesi sayesinde karar verme sürecindeki bilişsel kontrolünü artırmakta ve daha sistematik değerlendirmeler yapmasına olanak sağlamaktadır. Bu durumun özellikle akılcı karar verme eğilimini desteklediği, sezgisel süreçlerin ise daha dengeli ve farkındalık temelli biçimde kullanılmasına katkı sunduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın, akılcı ve sezgisel karar verme süreçleri arasında denge kurulmasını destekleyen ve bireyin daha sağlıklı kararlar almasına katkıda bulunan önemli bir bilişsel mekanizma olduğu değerlendirilmektedir.

1.4.3. Bilişsel Çarpıtmalar ile Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Arasındaki İlişki

Bilişsel çarpıtmaların karar verme süreçleri üzerindeki etkisini inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmasına rağmen, bu ilişkinin akılcı ve sezgisel karar verme boyutları kapsamında ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle mevcut çalışmanın, ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bilişsel süreçler, bireyin karar verme mekanizmasının temel bileşenlerinden birini oluşturmaktadır. Bireyler, sahip oldukları bilişsel yapılar doğrultusunda çevreden gelen bilgileri seçmekte, yorumlamakta ve değerlendirmektedir. Ancak karar verme süreci her zaman tamamen rasyonel biçimde ilerlememektedir. Bireyin bilişsel sınırlılıkları ve zihinsel kısayolları, karar verme sürecinde çeşitli sapmaların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Karar vericilerin rasyonellikten uzaklaşmasına yol açan bu durum, bilişsel çarpıtmalar ile karar verme süreçleri arasındaki ilişkinin önemini ortaya koymaktadır. Nitekim karar verme süreçlerinin yalnızca mantıksal değerlendirmelerden oluşmadığı, aynı zamanda bilişsel ve psikolojik faktörlerden de etkilendiği ifade edilmektedir (Kahneman ve Tversky, 1984; Kahneman, 1991; 1994).

Davranışsal karar verme kuramları çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireylerin çoğu zaman sınırlı rasyonellik doğrultusunda hareket ettikleri ve özellikle karmaşık durumlarda bilişsel kısayollara başvurdukları belirtilmektedir (Cyert ve March, 1963). Bu bilişsel kısayollar bir yandan hızlı ve pratik kararlar alınmasını kolaylaştırırken, diğer yandan bilişsel çarpıtmaların oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu doğrultuda stratejik karar verme üzerine gerçekleştirilen çalışmalar, bilişsel süreçlerde meydana gelen sapmaların karar verme davranışı üzerindeki etkisini açıklamaya yönelmiştir (Anderson ve Paine, 1975; Barnes, 1984; Hodgkinson vd., 1999; Lovallo ve Sibony, 2006; Roxburgh, 2003).

Diğer taraftan bireyin çevreyi algılama biçimi, geçmiş deneyimleri ve bilişsel yapıları; problem tanımlama, alternatifleri değerlendirme ve seçim yapma süreçlerinde belirleyici rol oynamaktadır (Haley ve Stumpf, 1989: 481-483). Bireyler çoğu zaman en doğru kararı vermekten ziyade kendileri açısından yeterli ve kabul edilebilir olan seçeneklere yönelmekte, bu süreçte ise bilişsel kısayollardan yararlanmaktadır (Mintzberg vd., 1976: 246-250). Bu durum, bilişsel çarpıtmaların karar verme sürecinde nasıl ortaya çıktığını açıklayan önemli göstergelerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Ayrıca bireyler arasındaki bilişsel farklılıklar da karar verme süreçlerinde çeşitliliğe neden olmakta ve aynı durumun farklı biçimlerde değerlendirilmesine yol açabilmektedir (Pellegrino ve Carbo, 2001: 377). Bu durum bilişsel çeşitlilik kavramı ile açıklanmakta olup, bireylerin inanç, değer ve algılarındaki farklılıkların karar verme süreçlerine yansıdığı belirtilmektedir (Miller, Burke ve Glick, 1998: 41). Dolayısıyla karar verme sürecinin yalnızca akılcı değerlendirmelerden oluşan bir yapı olmadığı; bilişsel çarpıtmalar, sezgisel süreçler ve bireysel farklılıkların birlikte etkili olduğu çok boyutlu bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Schwenk, 1984: 118). Bu doğrultuda bilişsel çarpıtmalar ile akılcı–sezgisel karar verme süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin, bireylerin karar alma davranışlarının daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tüm bu açıklamalar ve araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde, bilişsel çarpıtmalar ile akılcı–sezgisel karar verme süreçleri arasında anlamlı ilişkilerin olabileceği söylenebilir. Bilişsel çarpıtmaların, bireyin bilgiyi değerlendirme biçimini etkileyerek karar verme sürecinde farklı eğilimlerin ortaya çıkmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bilişsel çarpıtmaların artmasının, bireyin daha hızlı ve otomatik değerlendirmelere yönelmesine katkı sağlayabileceği; buna karşılık sistematik ve analitik

düşünme süreçlerinin kullanımını sınırlayabileceği öne sürülebilir. Bununla birlikte bu ilişkinin; bağlam, bireysel özellikler ve kararın niteliği gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaşabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla bilişsel çarpıtmalar ile akılcı–sezgisel karar verme süreçleri arasındaki ilişkinin çok boyutlu ve dinamik bir yapı sergilediği ifade edilebilir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi kapsamında araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca araştırmanın yürütülme süreci açıklanmış ve elde edilen verilerin hangi analiz yöntemleri kullanılarak değerlendirildiği belirtilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve akılcı–sezgisel karar verme arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2025–2026 yılları arasında Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise çevrim içi veri toplama yöntemi ile ulaşılan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan toplam 439 birey oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılara çevrim içi platformlar aracılığıyla ulaşılmış ve veri toplama süreci gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, aylık gelir düzeyi, eğitim durumu, anne ve baba eğitim düzeyi, medeni durum ve çalışma durumuna ilişkin sorular yer almaktadır. Ayrıca formda, katılımcıların kendilerini içedönük ya da dışadönük olarak tanımlamalarına yönelik bir maddeye de yer verilmiştir.

2.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (MAAS)

Araştırmada katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır.

Ölçek 15 maddeden oluşmakta ve tek boyutlu bir yapı sergilemektedir. Maddeler, bireylerin günlük yaşamda bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmeye yöneliktir. Ölçek 6'lı Likert tipinde olup "Hemen hemen her zaman" ile "Hemen hemen hiçbir zaman" arasında derecelendirilmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamakta olup, toplam puanın yüksek olması bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe formuna ilişkin iç tutarlılık katsayısı ,80 olarak rapor edilmiştir. Bu araştırma kapsamında ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ,91 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

2.3.3. Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği)

Araştırmada katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerini belirlemek amacıyla Düşünme Türleri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Covin ve Dozois (2011) tarafından geliştirilen yapı temel alınarak Ardanıç (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Ölçek, 10 bilişsel çarpıtma türünü değerlendirmekte olup her bir çarpıtma iki madde ile temsil edilmektedir. Bu doğrultuda ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu azımsama şeklindedir.

Ölçek 7'li Likert tipinde olup "Asla" ile "Her zaman" arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin bilişsel çarpıtma eğilimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ardanıç (2017) tarafından rapor edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) toplam ölçek için .93 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin Cronbach Alfa değerlerinin ise .67 ile .87 arasında değiştiği rapor edilmiştir (Ardanıç, 2017).

2.3.4. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Ölçeği

Araştırmada bireylerin karar verme stillerini belirlemek amacıyla Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Kathleen Hamilton, Shih ve Mohammed (2016) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe uyarlaması İme, Kalı Soyer ve Keskinoğlu (2020)

tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireylerin karar verme süreçlerinde analitik (akılcı) ve sezgisel eğilimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir.

Ölçek iki alt boyuttan oluşmakta olup akılcı karar verme ve sezgisel karar verme eğilimlerini ayrı ayrı ölçmektedir. Her iki alt boyut, bireylerin karar verme süreçlerinde bilgiye dayalı, planlı ve analitik düşünme ile daha hızlı, otomatik ve sezgiye dayalı karar verme eğilimlerini ortaya koymaktadır.

Ölçek 5'li Likert tipinde olup "Kesinlikle katılmıyorum" ile "Kesinlikle katılıyorum" arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar ilgili karar verme stilinin daha baskın olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı akılcı karar verme alt boyutu için .78, sezgisel karar verme alt boyutu için ise .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam varyansın %52'sini açıkladığı ve geçerlik–güvenirlik bulgularının yeterli düzeyde olduğu rapor edilmiştir (İme, Kalı Soyer ve Keskinoğlu, 2020).

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmaya başlanmadan önce İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuruda bulunulmuş ve araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğu değerlendirilmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve çalışmaya ilişkin etik kurul onayı alınmıştır.

Gerekli izinlerin alınmasının ardından katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş; elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağı açıklanmıştır. Araştırmaya yalnızca gönüllü olarak katılmayı kabul eden 18 yaş ve üzeri bireyler dahil edilmiştir. Araştırma süreci etik ilkelere uygun biçimde yürütülmüş ve katılımcı haklarına özen gösterilmiştir.

Araştırmanın verileri 2025–2026 yılları içerisinde çevrim içi anket yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmada kullanılan Akılcı–Sezgisel Karar Verme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (MAAS), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu Google Forms aracılığıyla çevrim içi forma dönüştürülmüştür. Hazırlanan form bağlantısı çeşitli sosyal medya platformları ve çevrim içi iletişim kanalları aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır.

Çevrim içi formun giriş bölümünde katılımcılara araştırmanın amacı, formun doldurulma şekli, katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve verilerin yalnızca akademik

amaçlarla kullanılacağı açıklanmıştır. Ayrıca araştırma bulgularının güvenilirliği açısından soruların dikkatli ve samimi biçimde yanıtlanmasının önemi vurgulanmıştır. Veri toplama süreci sonunda araştırmaya toplam 439 kişi katılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Veri toplama sürecinin tamamlanmasının ardından elde edilen veriler düzenlenerek elektronik ortama aktarılmıştır. Katılımcılardan toplanan anket verileri kontrol edilip düzenlendikten sonra analizlere uygun hale getirilmiş ve SPSS 25 paket programına aktarılmıştır. Ardından araştırma kapsamında gerekli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Daha sonra araştırma kapsamında gerekli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1

Ölçeklere İlişkin Normallik Analiz Tablosu

Değişken / Alt Boyut	Çarpıklık	Basıklık
Zihin Okuma	-,034	-,565
Felaketleştirme	,316	-,410
İki Uçlu Düşünme	,185	-,503
Duygudan Sonuca Ulaşma	,232	-,359
Etiketleme	,332	-,580
Zihinsel Filtreleme	,328	-,373
Aşırı Genelleme	,279	-,398
Kişiselleştirme	,323	-,287
Zorunluluk İfadeleri	,210	-,492
Olumluyu Azımsama	,376	-,465
Akılcı Karar Verme	-,611	,315
Sezgisel Karar Verme	-,058	-,135
Bilinçli Farkındalık	,076	-,293

Araştırmada kullanılan değişken ve alt boyutlara ilişkin normallik varsayımı, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, tüm değişkenlere ait çarpıklık değerlerinin -,611 ile ,376 arasında değiştiği görülmektedir. Basıklık değerlerinin ise -,580 ile ,315 aralığında olduğu belirlenmiştir. Söz konusu değerlerin literatürde kabul edilen ±1,5 sınırları içerisinde yer

aldığı görülmektedir. Bu durum, veri setinde anlamlı düzeyde bir çarpıklık ya da basıklık probleminin bulunmadığını göstermektedir.

Normal dağılım varsayımının karşılandığı görülmüş ve verilerin parametrik analizler açısından uygun olduğu değerlendirilmiştir. Bu kapsamda araştırmada bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu doğrusal regresyon analizlerinin kullanılmasının uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamında belirlenen hipotezlerin testleri adına ilk olarak frekans analizi gerçekleştirilmiş ve tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 2

Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Grup	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	119	27,1
	Erkek	320	72,9
Yaş	18-25	260	59,2
	26-35	142	32,3
	36-45	20	4,6
	46 ve üstü	17	3,9
Medeni Durum	Evli	43	9,8
	Bekar	382	87,0
	Boşanmış	12	2,7
	Dul	2	0,5
Eğitim Durumu	İlkokul Mezunu	13	3,0
	Ortaokul Mezunu	5	1,1
	Lise Mezunu	78	17,8
	Ön Lisans	81	18,5
	Lisans Mezunu	192	43,7
	Yüksek Lisans	65	14,8
	Doktora	5	1,1
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul Mezunu	167	38,0
	Ortaokul Mezunu	78	17,8
	Lise Mezunu	121	27,6
	Ön Lisans Mezunu	22	5,0
	Lisans Mezunu	41	9,3
	Yüksek Lisans / Doktora	10	2,3
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul Mezunu	121	27,6
	Ortaokul Mezunu	60	13,7
	Lise Mezunu	157	35,8
	Ön Lisans Mezunu	21	4,8
	Lisans Mezunu	68	15,5
	Yüksek Lisans / Doktora	12	2,7
Çalışma Durumu	Öğrenci	112	25,5
	Çalışıyor	289	65,8
	Çalışmıyor	30	6,8
	Emekli	8	1,8

Araştırmanın örneklemini toplam 439 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin bulgular incelendiğinde, örneklemin belirli değişkenler açısından belirgin bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %27,1'inin (n = 119) kadın, %72,9'unun (n = 320) erkek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, örneklemde erkek katılımcıların daha yüksek oranda temsil edildiğini göstermektedir.

Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun %59,2'sinin (n = 260) 18–25 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Bunu %32,3 (n = 142) ile 26–35 yaş grubu izlemektedir. Daha ileri yaş gruplarının oranlarının görece düşük olduğu, %4,6'sının (n = 20) 36–45 yaş aralığında ve %3,9'unun (n = 17) 46 yaş ve üzeri olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 74 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 26,76'dır (SS = 7,49).

Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun %87,0'ının (n = 382) ile bekar olduğu görülmektedir. Evli bireyler %9,8 (n = 43), boşanmış bireyler %2,7 (n = 12) ve dul bireyler ise %0,5 (n = 2) oranında temsil edilmektedir.

Eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların en yüksek oranda %43,7 (n = 192) ile lisans mezunu olduğu belirlenmiştir. Ön lisans mezunları %18,5 (n = 81), lise mezunları %17,8 (n = 78) oranında yer almaktadır. Daha düşük oranlarda ise ilkokul mezunlarının %3,0 (n = 13) ve ortaokul mezunlarının %1,1 (n = 5) olduğu görülmektedir. Ayrıca yüksek lisans mezunlarının oranı %14,8 (n = 65), doktora mezunlarının oranı ise %1,1 (n = 5) olarak saptanmıştır.

Anne eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların annelerinin büyük çoğunluğunun %38,0 (n = 167) ile ilkokul mezunu olduğu görülmektedir. Bunu %27,6 (n = 121) ile lise ve %17,8 (n = 78) ile ortaokul mezunları izlemektedir. Daha düşük oranlarda ise %9,3 (n = 41) lisans, %5,0 (n = 22) ön lisans ve %2,3 (n = 10) yüksek lisans/doktora mezunları yer almaktadır.

Baba eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde ise katılımcıların babalarının en yüksek oranda %35,8 (n = 157) ile lise mezunu olduğu görülmektedir. İlkokul mezunları %27,6 (n = 121), ortaokul mezunları %13,7 (n = 60) oranında yer almaktadır. Ayrıca %15,5 (n = 68) lisans, %4,8 (n = 21) ön lisans ve %2,7 (n = 12) yüksek lisans/doktora mezunları bulunmaktadır.

Çalışma durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun %65,8'inin (n = 289) ile çalışıyor olduğu görülmektedir. Öğrenciler %25,5 (n = 112), çalışmayan bireyler %6,8 (n = 30) ve emekliler %1,8 (n = 8) oranında yer almaktadır.

Araştırmada yer alan bağımlı değişkenler ve alt boyutlara ilişkin betimleyici istatistiklerin belirlenmesi amacıyla ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Bağımlı Değişkenler ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	N	Min.	Max.	Ort.	SS
Akılcı Karar Verme	439	5	25	19,19	3,76
Sezgisel Karar Verme	439	5	25	16,23	4,11
Bilinçli Farkındalık	439	23	90	58,13	13,02
Zihin Okuma	439	2	14	8,07	2,65
Felaketleştirme	439	2	14	6,61	2,83
İki Uçlu Düşünme	439	2	14	7,14	2,99
Duygudan Sonuca Ulaşma	439	2	14	7,05	2,73
Etiketleme	439	2	14	6,36	2,96
Zihinsel Filtreleme	439	2	14	6,40	2,84
Aşırı Genelleme	439	2	14	6,72	2,87
Kişiselleştirme	439	2	14	6,29	2,76
Zorunluluk İfadeleri	439	2	14	6,78	2,85
Olumluyu Azımsama	439	2	14	6,34	2,94

Tablo 3'te araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin betimleyici istatistik bulguları sunulmuştur. Bulgular incelendiğinde, katılımcıların akılcı karar verme puan ortalamasının 19,19 (SS = 3,76), sezgisel karar verme puan ortalamasının ise 16,23 (SS = 4,11) olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık puan ortalamasının ise 58,13 (SS = 13,02) olduğu belirlenmiştir.

Bilişsel çarpıtma alt boyutları incelendiğinde, en yüksek puan ortalamasının zihin okuma alt boyutunda (Ort. = 8,07; SS = 2,65) olduğu görülmektedir. Bu alt boyutu sırasıyla

iki uçlu düşünme (Ort. = 7,14; SS = 2,99) ve duygudan sonuca ulaşma (Ort. = 7,05; SS = 2,73) izlemektedir. En düşük puan ortalamasının ise kişiselleştirme alt boyutunda (Ort. = 6,29; SS = 2,76) olduğu belirlenmiştir.

Araştırma değişkenlerine ilişkin minimum ve maksimum puanlar incelendiğinde, akılcı ve sezgisel karar verme puanlarının 5–25 aralığında, bilinçli farkındalık puanlarının 23–90 aralığında ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarına ilişkin puanların ise 2–14 aralığında dağılım gösterdiği görülmektedir.

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmada ilk olarak ele alınan "Katılımcıların yaş, aylık gelir, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ile bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtma ve akılcı–sezgisel karar verme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" probleminin yanıtlanması için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4 ve Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 4

Sosyodemografik Değişkenler ile Bilişsel Çarpıtma Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	Yaş	Eğitim Düzeyi	Anne Eğitim Düzeyi	Baba Eğitim Düzeyi	Aylık Gelir
Zihin Okuma	-,047	,144**	-,036	,002	-,037
Felaketleştirme	-,022	,105*	,028	,040	-,076
İki Uçlu Düşünme	-,012	-,099*	-,069	-,086	,006
Duygudan Sonuca Ulaşma	-,033	,128**	,033	,075	-,022
Etiketleme	-,002	,058	,067	,029	,005
Zihinsel Filtreleme	-,060	,134**	,061	,066	-,019
Aşırı Genelleme	-,077	,065	,061	,009	-,068
Kişiselleştirme	-,072	,113*	,063	,049	-,047
Zorunluluk İfadeleri	-,072	,055	,065	,016	-,089
Olumluyu Azımsama	-,039	,035	,004	,013	-,076
Akılcı Karar Verme	,073	,197**	-,023	,096*	,122*
Sezgisel Karar Verme	-,022	-,041	-,068	-,079	,020
Bilinçli Farkındalık	,019	-,001	-,045	,020	,159**

Tablo 4'te sosyodemografik değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon analizine ilişkin bulgular yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre eğitim düzeyi ile zihin okuma, felaketleştirme, duygudan sonuca ulaşma, zihinsel filtreleme ve kişiselleştirme arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişkiler (sırasıyla r= ,144; r= ,105; r= ,128; r= ,134; r= ,113); iki uçlu düşünme arasında ise düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki (r= -,099) bulunmuştur (p< ,05).

Akılcı karar verme ile eğitim düzeyi (r= ,197), baba eğitim düzeyi (r= ,096) ve aylık gelir (r= ,122) arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (p< ,05). Bilinçli farkındalık ile aylık gelir arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu görülmüştür (r= ,159; p< ,01). Sezgisel karar verme ile sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Diğer sosyodemografik değişkenler ile araştırma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmada yer alan bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtma alt boyutları ile akılcı ve sezgisel karar verme değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Akılcı Karar Verme	1												
2.Sezgisel Karar Verme	,035	1											
3.Bilinçli Farkındalık	,243**	-,105*	1										
4.Zihin Okuma	,104*	,199**	-,128**	1									
5. Felaketleştirme	-,005	,167**	-,168**	,442**	1								
6.İki Uçlu Düşünme	-,056	,132**	-,140**	,265**	,407**	1							
7.Duygudan Sonuca Ulaşma	,033	,203**	-,129**	,459**	,445**	,388**	1						
8. Etiketleme	-,131**	,165**	-,202**	,368**	,581**	402**	,507**	1					
9.Zihinsel Filtreleme	-,108*	,157**	-,222**	,343**	,553**	,423**	,453**	,664**	1				
10.Aşırı Genelleme	-158**	,189**	-258**	,360**	,570**	,402**	,498**	,673**	,647**	1			
11. Kişiselleştirme	-,146**	,237**	-,207**	,320**	,513**	,340**	,502**	,600**	,607**	,640**	1		
12.Zorunluluk İfadeleri	-140**	,167**	-,234**	,315**	,463**	,362**	,487**	,560**	,489**	,592**	,631**	1	
13.Olumluyu Azımsama	-102*	,210**	-201**	,314**	,470**	,359**	,477**	,582**	,498**	,616**	,628**	,631**	1

*p < .05, **p < .01

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere ait bulgular Tablo 5'de sunulmuştur. Bulgular incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile akılcı karar verme arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu görülmektedir (r = ,243; p < .01). Bilinçli farkındalık ile sezgisel karar verme arasında ise negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (r = -,105; p < .05).

Bilişsel çarpıtma alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Buna göre zihin okuma (r = -,128; p < .01), felaketleştirme (r = -,168; p < .01), iki uçlu düşünme (r = -,140; p < .01), duygudan sonuca ulaşma (r = -,129; p < .01), etiketleme (r = -,202; p < .01), zihinsel filtreleme (r = -,222; p < .01), aşırı genelleme (r = -,258; p < .01), kişiselleştirme (r = -,207; p < .01), zorunluluk ifadeleri (r = -,234; p < .01) ve olumluyu azımsama (r = -,201; p < .01) alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Sezgisel karar verme ile bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Zihin okuma (r = ,199; p < .01), felaketleştirme (r = ,167; p < .01), iki uçlu düşünme (r = ,132; p < .01), duygudan sonuca ulaşma (r = ,203; p < .01), etiketleme (r = ,165; p < .01), zihinsel filtreleme (r = ,157; p < .01), aşırı genelleme (r = ,189; p < .01), kişiselleştirme (r = ,237; p < .01), zorunluluk ifadeleri (r = ,167; p < .01) ve olumluyu azımsama (r = ,210; p < .01) alt boyutları ile sezgisel karar verme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Akılcı karar verme ile etiketleme (r = -,131; p < .01), zihinsel filtreleme (r = -,108; p < .05), aşırı genelleme (r = -,158; p < .01), kişiselleştirme (r = -,146; p < .01), zorunluluk ifadeleri (r = -,140; p < .01) ve olumluyu azımsama (r = -,102; p < .05) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir."

3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Katılımcıların araştırma değişkenlerine ilişkin puanlarının sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gruplar arası karşılaştırma analizleri yapılmıştır. İki grup içeren değişkenlerde bağımsız örneklemler t testi, ikiden fazla grup içeren değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 6

Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklemler T-Testi Sonuçları

Değişken	Kadın (n=119)		Erkek (n=320)		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
Zihin Okuma	8,2689	2,45190	7,9906	2,72051	,978	.329
Felaketleştirme	7,4202	2,80585	6,3063	2,78711	3,716	.000**
İki Uçlu Düşünme	7,2941	2,90340	7,0813	3,02751	,662	.508
Duygudan Sonuca Ulaşma	7,5714	2,51292	6,8531	2,78042	2,468	.014*
Etiketleme	6,9832	2,87297	6,1281	2,96148	2,711	.007**
Zihinsel Filtreleme	7,1008	2,59855	6,1344	2,88940	3,199	.001**
Aşırı Genelleme	7,3193	2,58067	6,5000	2,94889	2,674	.008**
Kişiselleştirme	6,6639	2,47796	6,1469	2,85386	1,746	.081
Zorunluluk İfadeleri	7,1513	2,77592	6,6438	2,87099	1,661	.097
Olumluyu Azımsama	6,7479	2,96653	6,1875	2,92474	1,778	.076
Akılcı Karar Verme	19,2353	3,68622	19,1750	3,79168	,149	.881
Sezgisel Karar Verme	16,6639	3,81406	16,0688	4,20870	1,350	.178
Bilinçli Farkındalık	56,6471	13,83412	58,6875	12,68286	-1,461	.145

Katılımcıların cinsiyetlerine göre bilişsel çarpıtma alt boyutları, akılcı karar verme, sezgisel karar verme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler t-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular, bazı bilişsel çarpıtma türlerinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Analiz sonuçlarına göre, felaketleştirme ($t = 3,716$, $p < ,001$), duygudan sonuca ulaşma ($t = 2,468$, $p < ,05$), etiketleme ($t = 2,711$, $p < ,01$), zihinsel filtreleme ($t = 3,199$, $p < ,01$) ve aşırı genelleme ($t = 2,674$, $p < ,01$) alt boyutlarında kadın katılımcıların ortalama

puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Buna karşılık, zihin okuma ($t = 0,978$, $p > ,05$), iki uçlu düşünme ($t = 0,662$, $p > ,05$), kişiselleştirme ($t = 1,746$, $p > ,05$), zorunluluk ifadeleri ($t = 1,661$, $p > ,05$) ve olumluyu azımsama ($t = 1,778$, $p > ,05$) alt boyutlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Karar verme stilleri açısından incelendiğinde, akılcı karar verme ($t = 0,149$, $p > ,05$) ve sezgisel karar verme ($t = 1,350$, $p > ,05$) düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Benzer şekilde, bilinçli farkındalık düzeyi açısından da kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -1,461$, $p > ,05$).

Katılımcıların yaş gruplarına göre araştırma değişkenlerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 7

Yaş Gruplarına Göre Bağımlı Değişkenlerin ANOVA ve Tukey Testi Sonuçları

Değişken		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p	Tukey
Zihin Okuma	Gruplar Arası	7,604	3	2,535	,359	,783	-
	Grup İçi	3069,481	435	7,056			
	Toplam	3077,084	438				
Felaketleştirme	Gruplar Arası	17,152	3	5,717	,711	,546	-
	Grup İçi	3497,459	435	8,040			
	Toplam	3514,610	438				
İki Uçlu Düşünme	Gruplar Arası	8,545	3	2,848	,317	,813	-
	Grup İçi	3913,979	435	8,998			
	Toplam	3922,524	438				
Duygudan Sonuca Ulaşma	Gruplar Arası	9,297	3	3,099	,415	,742	-
	Grup İçi	3246,699	435	7,464			
	Toplam	3255,995	438				
Etiketleme	Gruplar Arası	2,576	3	,859	,097	,961	-
	Grup İçi	3832,558	435	8,810			
	Toplam	3835,134	438				
Zihinsel Filtreleme	Gruplar Arası	17,166	3	5,722	,706	,549	-
	Grup İçi	3523,869	435	8,101			
	Toplam	3541,034	438				
Aşırı Genelleme	Gruplar Arası	20,067	3	6,689	,809	,490	-
	Grup İçi	3598,028	435	8,271			
	Toplam	3618,096	438				
Kişiselleştirme	Gruplar Arası	20,099	3	6,700	,876	,453	-
	Grup İçi	3325,737	435	7,645			
	Toplam	3345,836	438				
Zorunluluk İfadeleri	Gruplar Arası	23,666	3	7,889	,970	,407	-
	Grup İçi	3537,341	435	8,132			
	Toplam	3561,007	438				
Olumluyu Azımsama	Gruplar Arası	5,802	3	1,934	,222	,881	-
	Grup İçi	3788,626	435	8,709			
	Toplam	3794,428	438				
Akılcı Karar Verme	Gruplar Arası	148,848	3	49,616	3,573	,014*	26–35> 18–25
	Grup İçi	6041,079	435	13,888			
	Toplam	6189,927	438				
Sezgisel Karar Verme	Gruplar Arası	3,325	3	1,108	,065	,978	-
	Grup İçi	7394,438	435	16,999			
	Toplam	7397,763	438				
Bilinçli Farkındalık	Gruplar Arası	278,849	3	92,950	,547	,651	-
	Grup İçi	73978,222	435	170,065			
	Toplam	74257,071	438				

p<,05 anlamlıdır.

Araştırmada, katılımcıların yaş gruplarına göre bilişsel çarpıtmalar, karar verme stilleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde, analiz kapsamına alınan değişkenler arasında yalnızca akılcı karar verme değişkeninde yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir ($F(3,435) = 3,573$, $p < ,05$). Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, 26–35 yaş grubundaki katılımcıların akılcı karar verme puan ortalamalarının 18–25 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Diğer yandan, araştırma kapsamında ele alınan zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu azımsama gibi bilişsel çarpıtma boyutları açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$).

Benzer şekilde, sezgisel karar verme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin de yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$).

3.4. Regresyon Analizi Bulguları

Bilişsel çarpıtmalar ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin akılcı ve sezgisel karar verme düzeylerini yordama gücünü incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Akılcı karar verme düzeyine ilişkin regresyon analizi bulguları Tablo 8'de, sezgisel karar verme düzeyine ilişkin regresyon analizi bulguları ise Tablo 9'da sunulmuştur.,

Tablo 8

Bilişsel Çarpıtmalar ve Bilinçli Farkındalığın Akılcı Karar Verme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	14,980	1,137	-	13,174	,000
Zihin Okuma	,218	,076	,154	2,881	,004
Felaketleştirme	,149	,083	,113	1,806	,072
İki Uçlu Düşünme	-,032	,066	-,026	-,488	,626
Duygudan Sonuca Ulaşma	,183	,082	,133	2,229	,026
Etiketleme	-,131	,091	-,103	-1,440	,151
Zihinsel Filtreleme	,009	,091	,007	,097	,922
Aşırı Genelleme	-,159	,096	-,122	-1,663	,097
Kişiselleştirme	-,140	,096	-,103	-1,468	,143
Zorunluluk İfadeleri	-,095	,087	-,072	-1,086	,278
Olumluyu Azımsama	,035	,085	,027	,407	,684
Bilinçli Farkındalık	,061	,014	,212	4,483	,000

$R = ,356$; $R^2 = ,127$; Düzeltilmiş $R^2 = ,105$; $F(11,427)=5,649$; $p<,001$

Tablo 8'de sunulan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, araştırma kapsamında ele alınan bilişsel çarpıtmalar ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin akılcı karar verme düzeyi üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, kurulan regresyon modelinin genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu göstermektedir ($F(11,427) = 5,649$, $p < ,001$). Modelin açıklayıcılık düzeyi değerlendirildiğinde, bağımsız değişkenlerin birlikte akılcı karar verme düzeyindeki toplam varyansın %12,7'sini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = ,127$).

Regresyon katsayıları incelendiğinde, zihin okuma ($\beta = ,154$; $p < ,05$), duygudan sonuca ulaşma ($\beta = ,133$; $p < ,05$) ve bilinçli farkındalık ($\beta = ,212$; $p < ,001$) değişkenlerinin akılcı karar verme düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Buna göre söz konusu değişkenlerde meydana gelen artışın akılcı karar verme düzeyinde de artışa yol açtığı söylenebilir.

Öte yandan, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu azımsama değişkenlerinin akılcı karar verme düzeyini anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir (p > ,05).

Bilişsel çarpıtmalar ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin sezgisel karar verme düzeyini yordama gücünü incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin elde edilen bulgular Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

Bilişsel Çarpıtmalar ve Bilinçli Farkındalık Değişkenlerinin Sezgisel Karar Verme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	13,543	1,274	-	10,631	,000
Zihin Okuma	,174	,085	,112	2,046	,041
Felaketleştirme	,005	,093	,004	,057	,954
İki Uçlu Düşünme	,035	,074	,026	,477	,633
Duygudan Sonuca Ulaşma	,096	,092	,064	1,047	,296
Etiketleme	-,045	,102	-,032	-,441	,659
Zihinsel Filtreleme	-,051	,102	-,035	-,498	,619
Aşırı Genelleme	,013	,107	,009	,123	,902
Kişiselleştirme	,238	,107	,160	2,221	,027
Zorunluluk İfadeleri	-,066	,098	-,046	-,677	,499
Olumluyu Azımsama	,115	,095	,082	1,207	,228
Bilinçli Farkındalık	-,016	,015	-,051	-1,057	,291

$R = ,288$; $R^2 = ,083$; Düzeltilmiş $R^2 = ,060$; $F(11,427)=3,522$; $p<,001$

Araştırmada bilişsel çarpıtma alt boyutları ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin sezgisel karar verme düzeyini yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($R = ,288$; $R^2 = ,083$; Düzeltilmiş $R^2 = ,060$; $F(11,427) = 3,522$; $p < ,001$). Modelin sezgisel karar verme düzeyindeki toplam varyansın yaklaşık %8,3'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Regresyon katsayıları incelendiğinde, zihin okuma ($\beta = ,112$, $p < ,05$) ve kişiselleştirme ($\beta = ,160$, $p < ,05$) değişkenlerinin sezgisel karar verme düzeyini anlamlı ve

pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Buna göre zihin okuma ve kişiselleştirme düzeyleri arttıkça sezgisel karar verme düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Buna karşılık felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin sezgisel karar verme üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırma bulgularına göre eğitim düzeyi ile zihin okuma, felaketleştirme, duygudan sonuca ulaşma, zihinsel filtreleme ve kişiselleştirme bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre bireylerin eğitim düzeyi arttıkça bu bilişsel çarpıtmalara daha fazla eğilim gösterebildiği görülmektedir.

Literatürde bilişsel çarpıtmaların bireyin olayları işlevsel olmayan biçimde yorumlamasına neden olduğu ve özellikle akademik, sosyal ve kişilerarası süreçlerden etkilenebildiği belirtilmektedir (Burns, 1980; Bilge ve Arslan, 2018; Tuncer ve Aksu, 2020; Yavuzer ve Karataş, 2023). Bilge ve Arslan (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, akademik süreçlerde bireylerin işlevsel olmayan düşünce örüntülerine yatkınlık gösterebildiği ifade edilmiştir. Tuncer ve Aksu (2020) ise üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmada bilişsel çarpıtmaların kişilerarası ilişkiler ve psikolojik uyum ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında Yavuzer ve Karataş (2023), bilişsel çarpıtmaların kaygı, depresyon ve duygusal sorunlarla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Burns (1980) ise özellikle zihin okuma, felaketleştirme ve zihinsel filtreleme gibi bilişsel çarpıtmaların bireyin olayları daha olumsuz değerlendirmesine neden olduğunu vurgulamaktadır.

Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin akademik başarı, performans beklentisi ve sosyal değerlendirilme süreçlerine daha fazla maruz kalmasının bilişsel süreçler üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Özellikle yoğun akademik sorumluluklar, başarı baskısı ve kişilerarası duyarlılık düzeyinin artmasının bireylerin olayları daha fazla analiz etmelerine ve bazı bilişsel çarpıtmalara daha yatkın hale gelmelerine neden olabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma bulgularına göre eğitim düzeyi ile iki uçlu düşünme bilişsel çarpıtması arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin olayları katı ve keskin biçimde değerlendirme eğilimlerinin azalabileceğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe olayları yalnızca "iyi-kötü" ya da "başarılı-başarısız" şeklinde değerlendirmek yerine daha esnek ve çok yönlü biçimde ele alabildikleri düşünülmektedir.

Literatürde bilişsel esnekliğin problem çözme, psikolojik uyum ve alternatif bakış açıları geliştirme ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012; Dennis ve Vander

Wal, 2010). Gülüm ve Dağ (2012), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada bilişsel esnekliği yüksek bireylerin olayları daha gerçekçi değerlendirebildiklerini ve katı düşünme biçimlerinden daha az etkilendiklerini ifade etmiştir. Dennis ve Vander Wal (2010) ise bilişsel esnekliği bireyin farklı çözüm yolları üretebilme ve durumları çeşitli açılardan değerlendirebilme becerisi olarak ele almaktadır. Bu doğrultuda eğitim sürecinin bireylere eleştirel düşünme, çok yönlü değerlendirme yapabilme ve alternatif çözüm yolları geliştirme becerileri kazandırmasının iki uçlu düşünme eğilimini azaltabileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda araştırma bulgusunun literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin bilişsel esnekliklerinin gelişmesi, olayları daha dengeli değerlendirmelerine katkı sağlayabilmektedir. Özellikle eleştirel düşünme becerilerinin gelişmesinin bireylerin keskin yargılardan uzaklaşmasına ve olayları daha gerçekçi biçimde yorumlamasına yardımcı olabileceği değerlendirilmektedir. Bu nedenle eğitim düzeyinin bilişsel süreçler üzerinde koruyucu bir role sahip olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında yaş grupları arasındaki farklılıklar incelendiğinde, yalnızca akılcı karar verme değişkeninde anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Tukey testi sonuçları, 26–35 yaş aralığındaki katılımcıların akılcı karar verme puanlarının 18–25 yaş grubundaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, yaşın ilerlemesine bağlı olarak bireylerin edindikleri yaşam deneyimlerinin ve geliştirdikleri problem çözme becerilerinin karar verme süreçlerine yansımasıyla açıklanabilir. Karar verme stillerinin bireylerin deneyimleri ve öğrenme yaşantıları doğrultusunda şekillendiği çeşitli çalışmalarda vurgulanmaktadır (Nutt, 1979; Driver vd., 1990). Bu bağlamda, artan yaşam deneyiminin bireylerin karar verme sürecinde daha fazla bilgiye başvurmasına ve mevcut seçenekleri daha kapsamlı değerlendirmesine katkı sağladığı düşünülebilir.

Akılcı karar verme, bireyin karar sürecinde bilgi toplaması, olası alternatifleri sistematik biçimde analiz etmesi ve mantıksal değerlendirmeler yapmasıyla karakterize edilen bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Scott ve Bruce, 1995; Thunholm, 2008). Bu doğrultuda, 26–35 yaş grubundaki bireylerin eğitim, mesleki yaşam ve sosyal deneyim bakımından daha fazla birikime sahip olmalarının, daha planlı ve analitik karar verme eğilimlerini desteklemiş olabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca elde edilen sonuç, akılcı karar vermenin bilinçli, kontrollü ve analitik bilişsel işlemleri içeren Sistem 2

mekanizmalarıyla ilişkili olduğunu öne süren Çift Süreç Kuramı'nın açıklamalarıyla da örtüşmektedir (Kahneman, 2003; Evans ve Stanovich, 2013).

Yaş değişkenine ilişkin elde edilen bulguların yanı sıra, eğitim düzeyinin de karar verme süreçleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularına göre eğitim düzeyi ile akılcı karar verme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin karar verme süreçlerinde daha planlı, sistematik ve analitik değerlendirmeler yapabildiklerini göstermektedir. Eğitim sürecinin bireylere eleştirel düşünme, problem çözme ve alternatifleri değerlendirme becerileri kazandırmasının akılcı karar verme eğilimini destekleyebileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre eğitim düzeyi ile akılcı karar verme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin karar verme süreçlerinde daha planlı, sistematik ve analitik değerlendirmeler yapabildiklerini göstermektedir. Eğitim sürecinin bireylere eleştirel düşünme, problem çözme ve alternatifleri değerlendirme becerileri kazandırmasının akılcı karar verme eğilimini destekleyebileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ayrıca baba eğitim düzeyi ile akılcı karar verme arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bunun yanında aylık gelir ile akılcı karar verme ve bilinçli farkındalık arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu durum, aile ve sosyoekonomik koşulların bireyin bilişsel süreçleri, psikolojik iyi oluşu ve karar verme becerileri üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarına daha fazla bilişsel destek sunabilmeleri, problem çözme süreçlerinde rehberlik etmeleri ve daha işlevsel iletişim biçimleri geliştirebilmelerinin bireyin karar verme süreçlerine olumlu katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca ekonomik açıdan daha yeterli kaynaklara sahip bireylerin stres düzeylerinin daha düşük olmasının ve yaşam koşulları üzerinde daha fazla kontrol hissedebilmelerinin bilinçli farkındalık ve akılcı karar verme süreçlerini destekleyebileceği düşünülmektedir.

Literatürde eğitim düzeyi ile analitik düşünme ve akılcı karar verme arasındaki ilişkiyi destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Stanovich ve West (2008), eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sezgisel düşünme hatalarına daha az başvurduklarını ve daha analitik karar verme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Benzer şekilde Klaczynski (2001), ergenler ve genç yetişkinlerle gerçekleştirdiği çalışmada eğitim ve bilişsel gelişim düzeyi arttıkça rasyonel düşünme performansının yükseldiğini ortaya koymuştur. Bunun yanında Bornstein ve Cote (2006), ebeveyn eğitim düzeyinin çocukların bilişsel gelişimi ve problem çözme

becerileri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ifade etmektedir. Literatürde sosyoekonomik düzeyin psikolojik iyi oluş, stres düzeyi ve bilişsel süreçlerle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Ekonomik koşulların bireyin yaşam doyumu, bilişsel kontrol ve öz düzenleme becerileri üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir.

Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Eğitim düzeyi, ebeveyn eğitimi ve ekonomik koşulların bireyin bilişsel süreçlerini destekleyerek daha kontrollü, planlı ve işlevsel karar verme süreçleri geliştirmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Özellikle bireyin sahip olduğu eğitimsel ve ekonomik olanakların problem çözme becerilerini, bilişsel farkındalığını ve olayları değerlendirme biçimini etkileyebileceği değerlendirilmektedir.

Aylık gelir ile akılcı karar verme ve bilinçli farkındalık arasında elde edilen pozitif yönlü ilişkiler, sosyoekonomik düzey ve bilişsel süreçler arasındaki ilişkiyi inceleyen literatür ile uyumludur. Araştırma bulguları, ekonomik koşulları daha iyi olan bireylerin daha kontrollü karar verme süreçleri geliştirebildiklerini ve bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olabildiğini göstermektedir. Ekonomik açıdan daha yeterli kaynaklara sahip bireylerin yaşam koşulları üzerinde daha fazla kontrol hissedebilmeleri, stres düzeylerinin görece daha düşük olması ve kendilerine yönelik farkındalık geliştirmeye daha fazla zaman ayırabilmeleri; bilinçli farkındalık ve akılcı karar verme süreçlerini destekleyebilmektedir.

Literatürde Adler ve Snibbe (2003), düşük sosyoekonomik düzeyin bireylerde stres düzeyini artırdığını ve bunun bilişsel kaynakları sınırlandırarak karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebildiğini belirtmiştir. Brown ve Ryan (2003) ise bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin dikkat düzenleme, öz farkındalık ve işlevsel karar verme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Kabat-Zinn (2003), mindfulness temelli yaklaşımların bireylerin farkındalık düzeyini artırdığını ve bilişsel kontrol süreçlerini desteklediğini vurgulamaktadır. Bu çalışmalar, ekonomik ve psikolojik kaynakların bireyin bilişsel değerlendirme süreçleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Eğitim düzeyi ile akılcı karar verme arasında elde edilen pozitif ilişkinin, bireylerin analitik düşünme ve problem çözme becerilerinin gelişmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde baba eğitim düzeyi ile akılcı karar verme arasında bulunan düşük düzeyde pozitif ilişkinin de ebeveynlerin bilişsel ve eğitsel desteklerinin bireyin karar verme süreçlerine dolaylı katkı sağlamasıyla ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca

ekonomik güvence hissinin bireyin daha kontrollü, planlı ve bilinçli değerlendirmeler yapmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada aylık gelir ile hem akılcı karar verme hem de bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu, sosyoekonomik düzeyin bireyin bilişsel ve duygusal süreçleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Ekonomik koşulları daha iyi olan bireylerin yaşam koşulları üzerinde daha fazla kontrol hissedebilmeleri, stres düzeylerinin görece daha düşük olması ve bilişsel kaynaklarını daha işlevsel kullanabilmeleri; akılcı karar verme ve bilinçli farkındalık süreçlerini olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Literatürde sosyoekonomik düzeyin bireyin bilişsel süreçleri ve psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli bir belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Özellikle daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin stresle daha etkili başa çıkabildikleri, bilişsel kaynaklarını daha verimli kullanabildikleri ve daha işlevsel karar verme süreçleri geliştirebildikleri belirtilmektedir. Bunun yanında bilinçli farkındalığın dikkat düzenleme, öz kontrol ve bilişsel farkındalık süreçlerini destekleyerek bireyin daha bilinçli değerlendirmeler yapmasına katkı sağladığı vurgulanmaktadır.

Elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, eğitim düzeyi, ebeveyn eğitimi ve ekonomik koşulların bireyin akılcı karar verme ve bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Özellikle bireyin sahip olduğu eğitimsel ve ekonomik olanakların bilişsel süreçleri destekleyerek daha kontrollü, planlı ve farkındalığa dayalı değerlendirmeler yapmasına katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalık ile akılcı karar verme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuç, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça bireylerin daha planlı, analitik ve kontrollü karar verme eğilimlerinin güçlendiğini göstermektedir. Literatürde bilinçli farkındalığın dikkat düzenleme, bilişsel kontrol ve duygusal farkındalık süreçlerini desteklediği; bu nedenle daha işlevsel karar verme süreçleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin düşüncelerini ve duygularını daha bilinçli değerlendirebildikleri, otomatik tepkiler yerine daha kontrollü bilişsel süreçler kullanabildikleri ifade edilmektedir.

Bunun yanında araştırmada bilinçli farkındalık ile sezgisel karar verme arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, bilinçli farkındalık

arttıkça bireylerin hızlı, otomatik ve içgüdüsel karar verme eğilimlerinin azalabileceğini düşündürmektedir. Literatürde bilinçli farkındalığın bireyin düşüncelerini fark ederek değerlendirmesine ve otomatik bilişsel süreçleri kontrol etmesine katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalığın artmasının sezgisel ve otomatik karar verme süreçlerini sınırlandırabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulgularının literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Özellikle bilinçli farkındalığın bireyin karar verme sürecinde daha kontrollü, bilinçli ve değerlendirmeye dayalı bir yaklaşım geliştirmesine katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalığın akılcı karar verme süreçlerini desteklediği, buna karşılık sezgisel karar verme eğilimini azaltabildiği görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar, bilinçli farkındalığın bireyin bilişsel kontrol süreçleri üzerindeki etkisini vurgulayan literatür ile uyumlu bir görünüm sergilemektedir. Bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının bireylerin düşünce süreçlerini daha bilinçli değerlendirmelerine ve karar verirken daha kontrollü bilişsel stratejiler kullanmalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile akılcı karar verme arasında elde edilen pozitif ilişki, literatürde yer alan araştırma bulgularını desteklemektedir. Brown ve Ryan (2003), bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin dikkatlerini daha etkili biçimde düzenleyebildiklerini, otomatik düşünme eğilimlerinin azaldığını ve daha bilinçli bilişsel süreçler kullandıklarını belirtmiştir. Bu durumun bireylerin daha kontrollü, planlı ve rasyonel kararlar almalarını desteklediği ifade edilmektedir. Türkçe literatürde de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Çatak ve Ögel (2010), bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe bireylerin bilişsel kontrol becerilerinin güçlendiğini belirtirken; Demir ve Ercan (2020), bilinçli farkındalığın problem çözme becerileri ve işlevsel düşünme süreçleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Bilinçli farkındalığın bireyin dikkatini daha etkili yönetmesine ve olayları daha kontrollü değerlendirmesine katkı sağlamasının akılcı karar verme eğilimini güçlendirebileceği düşünülmektedir.

Araştırmada bilinçli farkındalık ile sezgisel karar verme arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça bireylerin hızlı, otomatik ve içgüdüsel karar verme eğilimlerinin azalabileceğini göstermektedir. Literatürde bilinçli farkındalığın bireyin düşüncelerini fark ederek değerlendirmesine katkı sağladığı ve otomatik bilişsel süreçler üzerindeki kontrolü artırdığı belirtilmektedir (Hodgins ve Knee,

2002). Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) de bilinçli farkındalığın bireyin otomatik düşünme örüntülerini azaltarak daha kontrollü bilişsel süreçleri desteklediğini ifade etmektedir. Bu bağlamda araştırma bulgularının literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalığın bireyin karar verme sürecinde daha bilinçli değerlendirmeler yapmasına katkı sağlamasının, sezgisel ve otomatik karar verme eğilimlerini sınırlandırabileceği değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak araştırmada bilinçli farkındalık ile akılcı karar verme arasında pozitif yönde, sezgisel karar verme ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, bilinçli farkındalığın bireyin dikkat düzenleme, bilişsel kontrol ve değerlendirme süreçlerini destekleyerek daha işlevsel karar verme biçimlerine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Literatürde de bilinçli farkındalığın bireyin daha bilinçli, kontrollü ve değerlendirmeye dayalı karar verme süreçleri geliştirmesine yardımcı olduğu belirtilmektedir. Bu doğrultuda bilinçli farkındalığın hem akılcı karar verme becerilerini güçlendiren hem de sezgisel karar verme eğilimini azaltabilen önemli bir psikolojik süreç olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalık ile bilişsel çarpıtma alt boyutları olan zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme ve duygudan sonuca ulaşma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Bu bulgu, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça bireylerin olayları otomatik, işlevsel olmayan ve çarpıtılmış biçimde değerlendirme eğilimlerinin azalabileceğini göstermektedir. Bilinçli farkındalığın bireyin düşüncelerini yargılamadan fark etmesine ve bilişsel süreçlerini daha bilinçli biçimde değerlendirmesine katkı sağlaması nedeniyle bilişsel çarpıtmaların azalmasının beklenen bir durum olduğu düşünülmektedir. Özellikle zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme ve duygudan sonuca ulaşma gibi düşünce örüntülerinin bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerde daha düşük görülmesi, bireyin olayları daha dengeli ve gerçekçi değerlendirebilmesiyle ilişkili olabilir.

Literatürde bilinçli farkındalığın bilişsel çarpıtmaları azaltıcı etkisini ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Baer, Smith ve Allen (2004), bilinçli farkındalığın yargılayıcı olmayan farkındalık boyutunun bireylerin işlevsel olmayan otomatik düşüncelerini azaltmada önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Keng, Smoski ve Robins (2011) tarafından gerçekleştirilen derleme çalışmasında mindfulness temelli müdahalelerin ruminatif düşünme, bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz otomatik düşünceler üzerinde azaltıcı etkiler gösterdiği ifade edilmiştir. Özellikle felaketleştirme ve duygudan

sonuca ulaşma gibi bilişsel çarpıtmaların mindfulness düzeyi yüksek bireylerde daha düşük görülebileceği vurgulanmaktadır.

Türkçe literatürde de benzer araştırma bulguları yer almaktadır. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011), bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin daha düşük düzeyde olumsuz otomatik düşünme eğiliminde olduklarını ve olayları daha gerçekçi değerlendirebildiklerini belirtmiştir. Bu durumun zihin okuma ve iki uçlu düşünme gibi bilişsel çarpıtmaların azalmasıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca Brown ve Ryan (2003), bilinçli farkındalığın bireyin düşüncelerini otomatik tepki vermeden gözlemleyebilmesine katkı sağladığını ve bunun bilişsel çarpıtmalara karşı koruyucu bir işlev görebileceğini belirtmiştir.

Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın bireyin düşüncelerini fark ederek değerlendirmesine, otomatik bilişsel süreçlerden uzaklaşmasına ve olayları daha dengeli yorumlamasına katkı sağlamasının bilişsel çarpıtmaları azaltabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak araştırmada bilinçli farkındalık ile bilişsel çarpıtmalar arasında elde edilen negatif yönlü ilişkiler, bilinçli farkındalığın bilişsel süreçler üzerinde düzenleyici ve koruyucu bir rol üstlenebileceğini göstermektedir. Özellikle mindfulness temelli yaklaşımların bireylerin işlevsel olmayan düşünce örüntülerini azaltarak daha gerçekçi bilişsel değerlendirmeler geliştirmelerine katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde sezgisel karar verme ile bilişsel çarpıtma alt boyutları olan zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme ve duygudan sonuca ulaşma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Bu bulgu, sezgisel karar verme eğilimi arttıkça bireylerin olayları daha hızlı, otomatik ve yeterli bilişsel değerlendirme yapmadan yorumlama eğiliminde olabileceklerini göstermektedir. Sezgisel karar verme süreçlerinde bireyin çoğu zaman ilk izlenimlerine, duygularına ve hızlı değerlendirmelerine dayanması; bazı bilişsel çarpıtmaların daha sık ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Özellikle zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme ve duygudan sonuca ulaşma gibi bilişsel çarpıtmaların sezgisel değerlendirme süreçleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde hızlı ve otomatik düşünme süreçlerinin bilişsel yanlılıklar ve düşünce hataları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Stanovich ve West (2008), sezgisel düşünme eğilimi yüksek bireylerin bilişsel önyargılara daha açık olduklarını ve analitik düşünmenin bu tür hataları azaltabildiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Evans (2008), çift süreçli kuram

kapsamında sezgisel sistemin hızlı, otomatik ve çoğu zaman duygusal temelli çalıştığını; yeterli bilişsel kontrol sağlanmadığında ise yanlış çıkarımların ve bilişsel çarpıtmaların ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Özellikle felaketleştirme ve duygudan sonuca ulaşma gibi bilişsel çarpıtmaların bu süreçlerle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır.

Türkçe literatürde de karar verme stilleri ile bilişsel süreçler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda benzer sonuçlar elde edilmiştir. Deniz (2004), sezgisel karar verme eğilimi arttıkça bireylerin daha fazla bilişsel yanlılık gösterebildiklerini ve daha az rasyonel değerlendirme yapabildiklerini ifade etmiştir. Bu bulgular, sezgisel karar verme süreçlerinin işlevsel olmayan düşünce örüntüleriyle ilişkili olabileceğini desteklemektedir.

Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir. Sezgisel karar verme sürecinde bireyin olayları hızlı değerlendirmesi ve yeterli analitik inceleme yapmaması, bilişsel çarpıtmaların daha kolay devreye girmesine neden olabilmektedir. Sonuç olarak araştırmada sezgisel karar verme ile bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında bulunan pozitif yönlü ilişkiler, sezgisel karar verme eğiliminin işlevsel olmayan düşünce örüntülerini artırabileceğini göstermektedir. Özellikle hızlı, otomatik ve duygusal değerlendirmelerin bilişsel çarpıtmalara zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde bilişsel çarpıtma alt boyutlarının kendi aralarında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, bilişsel çarpıtmaların birbirinden bağımsız düşünce yapıları olmadığını; aksine birbiriyle ilişkili, birbirini besleyen ve aynı anda ortaya çıkabilen bilişsel örüntüler olduğunu düşündürmektedir. Özellikle etiketleme ile aşırı genelleme ve zihinsel filtreleme arasındaki güçlü ilişkiler, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri yalnızca belirli bir durumla sınırlı tutmayıp tüm benliğine ve yaşamına genelleyebildiğini göstermektedir. Bunun yanında bireyin olumsuz bilgilere seçici biçimde odaklanmasının da bu süreçleri güçlendirebileceği düşünülmektedir.

Benzer şekilde kişiselleştirme ile zorunluluk ifadeleri arasındaki pozitif ilişki, bireyin yaşadığı olayları kendisiyle aşırı ilişkilendirme eğiliminin katı ve kuralcı düşünce kalıplarıyla birlikte işleyebileceğini göstermektedir. Zorunluluk ifadeleri ile olumluyu azımsama arasındaki ilişkinin ise bireyin olumlu yaşantıları küçümsemesi ve bunları yeterince dikkate almaması ile katı bilişsel standartlar arasında bağlantı olabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir. Bu durum, bilişsel çarpıtmaların çoğu zaman birbirini destekleyen düşünce örüntüleri şeklinde ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Literatürde bilişsel çarpıtmaların bütüncül bir bilişsel yapı içerisinde değerlendirildiği görülmektedir. Beck'in bilişsel kuramına göre bireyin sahip olduğu olumsuz temel şemalar, farklı bilişsel çarpıtma türlerinin aynı anda ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Beck, 1976; Beck, 1995). Bu doğrultuda bilişsel çarpıtmaların birbirinden bağımsız değil, ortak bilişsel süreçlerden beslenen düşünce örüntüleri olduğu belirtilmektedir. Burns (1980) da "etiketleme", "aşırı genelleme" ve "olumluyu azımsama" gibi bilişsel hataların çoğu zaman birlikte görüldüğünü ve genel bir olumsuz düşünme biçiminin parçaları olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedir. Bu bulgular, özellikle etiketleme ile aşırı genelleme arasında elde edilen yüksek düzeyli ilişkileri desteklemektedir.

Türkçe literatürde de bilişsel çarpıtma alt boyutlarının birbirleriyle ilişkili yapılar olduğu belirtilmektedir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmalarda bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarının birlikte değişim gösterdiği ve olumsuz otomatik düşünce düzeyi arttıkça birden fazla bilişsel çarpıtmanın aynı anda yükseldiği ifade edilmektedir (Bilge ve Arslan, 2018; Tuncer ve Aksu, 2020). Ayrıca bilişsel davranışçı yaklaşımda kişiselleştirme, zihinsel filtreleme ve zorunluluk ifadeleri gibi bilişsel çarpıtmaların ortak olumsuz şemalardan beslendiği ve bu nedenle birlikte ortaya çıkma eğilimi gösterdiği vurgulanmaktadır (Beck, 1995). Özellikle olumsuz benlik şemalarının etkin olduğu durumlarda bireylerin hem olayları kendilerine atfetme hem de olumlu bilgileri göz ardı etme eğilimi gösterebildikleri belirtilmektedir.

Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir. Elde edilen sonuçlar, bilişsel çarpıtmaların tek başına ortaya çıkan düşünce hataları olmadığını; aksine birbirini destekleyen ve aynı bilişsel yapı içerisinde birlikte işleyen örüntüler olduğunu göstermektedir. Özellikle olumsuz değerlendirme biçimlerinin genellenmesi, seçici dikkat süreçleri ve katı düşünce kalıplarının birbirleriyle ilişkili biçimde çalışabileceği değerlendirilmektedir. Bu nedenle bilişsel çarpıtmaların bütüncül bir yapı içinde ele alınmasının bireyin bilişsel süreçlerini anlamada daha işlevsel olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın regresyon analizi bulguları incelendiğinde, zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin akılcı karar verme düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir. Bu bulgu, bireylerin sahip oldukları bazı bilişsel çarpıtmaların ve bilinçli farkındalık düzeylerinin karar verme süreçleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle zihin okuma ve duygudan sonuca ulaşma gibi bilişsel çarpıtmaların akılcı karar verme üzerinde negatif yönde etkili olması, bireylerin olayları duygusal ve çarpıtılmış biçimde yorumlamalarının rasyonel değerlendirme süreçlerini

zayıflatabileceğini düşündürmektedir. Başkalarının düşüncelerini varsayma ya da duygusal deneyimleri doğrudan gerçeklik olarak kabul etme eğiliminin, bireyin alternatifleri objektif biçimde değerlendirmesini zorlaştırabileceği değerlendirilmektedir.

Buna karşılık bilinçli farkındalığın akılcı karar vermenin anlamlı ve güçlü yordayıcılarından biri olması, bireyin düşüncelerini fark ederek değerlendirme, anda kalma ve bilişsel süreçlerini yargılamadan gözlemleme becerisinin daha işlevsel karar verme süreçlerini desteklediğini göstermektedir. Bilinçli farkındalığın bireyin otomatik düşünce örüntülerini fark etmesine katkı sağlamasının, bilişsel çarpıtmaların etkisini azaltarak daha kontrollü ve rasyonel kararlar alınmasını kolaylaştırabileceği düşünülmektedir.

Literatürde bilişsel çarpıtmaların karar verme süreçleri üzerindeki olumsuz etkisini destekleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Beck'in bilişsel modeline göre bireylerin olayları çarpıtılmış biçimde değerlendirmeleri, alternatif seçenekleri yeterince değerlendirememelerine ve daha hatalı kararlar almalarına neden olabilmektedir (Beck, 1995). Stanovich ve West (2008), bilişsel önyargılara yatkın bireylerin daha az rasyonel kararlar aldıklarını ve analitik düşünme düzeyi arttıkça karar kalitesinin yükseldiğini belirtmiştir. Bu durum, özellikle duygudan sonuca ulaşma gibi bilişsel çarpıtmaların akılcı karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebileceğini desteklemektedir. Benzer şekilde Kahneman ve Tversky (1979), bireylerin hızlı ve duygusal değerlendirmelere dayalı karar verdiklerinde sistematik hatalara daha yatkın olduklarını ifade etmiştir. Bu bulgular, sezgisel ve çarpıtılmış düşünce süreçlerinin rasyonel karar verme üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini göstermektedir.

Bilinçli farkındalığın akılcı karar vermeyi yordayan önemli bir değişken olması da literatürde mindfulness ve bilişsel kontrol arasındaki ilişkiyle uyumludur. Brown ve Ryan (2003), bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin otomatik düşünce örüntülerinden daha az etkilendiklerini ve daha bilinçli bilişsel süreçler kullandıklarını belirtmiştir. Dane ve Brummel (2014) ise mindfulness düzeyi yüksek bireylerin daha analitik karar verme eğiliminde olduklarını ve daha az bilişsel önyargı gösterdiklerini ifade etmiştir. Türkçe literatürde de Özyeşil ve arkadaşları (2011), bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin daha işlevsel problem çözme becerilerine ve daha güçlü bilişsel kontrol süreçlerine sahip olduklarını belirtmiştir. Bu bulgular, bilinçli farkındalığın akılcı karar verme üzerinde doğrudan etkili bir değişken olabileceğini desteklemektedir.

Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Regresyon analizi sonuçları, akılcı karar verme sürecinin yalnızca bilişsel

değerlendirmelerden değil; aynı zamanda işlevsel olmayan düşünce örüntüleri ve bilinçli farkındalık düzeyinden de etkilendiğini göstermektedir. Özellikle zihin okuma ve duygudan sonuca ulaşma gibi bilişsel çarpıtmaların bireyin olayları daha çarpıtılmış değerlendirmesine neden olarak akılcı karar verme süreçlerini zayıflatabileceği düşünülmektedir. Buna karşılık bilinçli farkındalığın bireyin düşüncelerini fark ederek değerlendirmesine ve otomatik bilişsel tepkilerden uzaklaşmasına katkı sağlayarak daha kontrollü ve rasyonel karar verme süreçlerini destekleyebileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma bulgularına göre felaketleştirme, iki uçlu düşünme, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu azımsama değişkenlerinin akılcı karar verme düzeyini anlamlı biçimde yordamadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, bilişsel çarpıtma alt boyutlarının tamamının karar verme süreçleri üzerinde doğrudan ve tek başına belirleyici bir etkiye sahip olmayabileceğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, bazı bilişsel çarpıtmaların karar verme süreçlerini etkileyebilmesi için farklı bilişsel ve duygusal mekanizmalarla birlikte değerlendirilmesi gerekebileceği düşünülmektedir.

Akılcı karar verme sürecinin yalnızca düşünce hatalarından değil; aynı zamanda bilişsel kontrol, farkındalık düzeyi, problem çözme becerileri ve durumsal etkenlerden de etkilendiği değerlendirilmektedir. Bu nedenle bazı bilişsel çarpıtma türlerinin karar verme üzerinde doğrudan etkili olmaması, karar verme sürecinin çok boyutlu yapısıyla ilişkili olabilir. Özellikle bireyin bilişsel süreçlerini düzenleme kapasitesi ve üst düzey değerlendirme becerilerinin, tekil bilişsel çarpıtmalardan daha belirleyici olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde de karar verme süreçlerinin yalnızca bilişsel hatalarla açıklanamayacağını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Gigerenzer (2008), sezgiler ve bilişsel kısa yolların her zaman işlevsiz sonuçlar doğurmadığını, bazı durumlarda bağlama bağlı olarak işlevsel olabileceğini belirtmiştir. Bu durum, tüm bilişsel çarpıtmaların karar verme süreçleri üzerinde doğrudan olumsuz etkiler göstermeyebileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde Reyna ve Brainerd (2011) tarafından geliştirilen "fuzzy-trace theory", bireylerin karar verme süreçlerinde ayrıntılı analitik değerlendirmeler yerine çoğu zaman anlam temelli öznel çıkarımlara başvurduklarını ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım, bazı bilişsel çarpıtmaların karar verme davranışlarını doğrudan açıklamada yetersiz kalabileceğini desteklemektedir.

Türkçe literatürde de karar verme stillerinin daha çok bilişsel kontrol, farkındalık ve problem çözme becerileriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Deniz (2004) ile Yılmaz ve

Altun (2015), bazı bilişsel çarpıtma türlerinin karar verme süreçleri üzerinde zayıf ya da anlamsız etkiler gösterebildiğini ifade etmiştir. Bu bulgular, tüm bilişsel çarpıtmaların karar verme davranışı üzerinde aynı düzeyde etkili olmadığını göstermektedir. Ayrıca Stanovich (2013), rasyonel düşünmenin yalnızca bilişsel hataların varlığıyla açıklanamayacağını; metabilişsel farkındalık ve üst düzey bilişsel kontrol süreçlerinin daha belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Bu yaklaşım, araştırmada bazı bilişsel çarpıtma alt boyutlarının anlamlı yordayıcı olmamasını açıklayabilecek önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir. Elde edilen sonuçlar, akılcı karar verme sürecinin yalnızca tekil bilişsel çarpıtmalardan etkilenen bir yapı olmadığını; bilişsel kontrol, farkındalık ve üst düzey değerlendirme süreçleriyle birlikte şekillendiğini göstermektedir. Ayrıca bilişsel çarpıtmaların her alt boyutunun karar verme üzerinde aynı düzeyde etkili olmayabileceği, bazı çarpıtma türlerinin daha dolaylı ya da bağlamsal etkiler gösterebileceği düşünülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, akılcı karar verme sürecinin çok faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve bilişsel çarpıtmaların etkisinin seçici biçimde ortaya çıkabileceği sonucuna ulaşılmaktadır.

Araştırmanın regresyon analizi bulgularına göre zihin okuma ve kişiselleştirme bilişsel çarpıtmalarının sezgisel karar verme düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin başkalarının düşüncelerini varsayma ve olayları kendileriyle aşırı ilişkilendirme eğilimleri arttıkça daha hızlı, otomatik ve sezgisel karar verme eğilimlerinin de güçlenebileceğini göstermektedir. Sezgisel karar verme sürecinin çoğunlukla hızlı değerlendirmelere ve sınırlı bilişsel işlemlemeye dayanması nedeniyle, bireyin olayları yeterince analiz etmeden yorumlamasına yol açabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda zihin okuma ve kişiselleştirme gibi bilişsel çarpıtmaların bireyin bilişsel değerlendirme sürecini kısaltarak daha otomatik ve içgüdüsel kararlar almasına zemin hazırlayabileceği değerlendirilmektedir.

Literatürde sosyal biliş ve karar verme süreçleri üzerine yapılan çalışmalar, hızlı ve otomatik değerlendirmelerin bilişsel çarpıtmalara yatkınlığı artırabileceğini göstermektedir. Krueger ve Funder (2004), bireylerin sosyal yargılama süreçlerinde çoğu zaman sezgisel çıkarımlara dayandıklarını ve bunun karşı tarafın niyetini yanlış yorumlama riskini artırdığını belirtmiştir. Bu durumun özellikle zihin okuma benzeri bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olabileceği ifade edilmektedir. Benzer şekilde Gilbert (1991), sosyal bilgi işleme modelinde bireylerin ilk aşamada otomatik ve sezgisel değerlendirmeler yaptığını, daha sonra düzeltici bilişsel süreçlerin devreye girdiğini; ancak bilişsel yük arttığında bu düzeltici

sürecin yeterince çalışmayabileceğini belirtmiştir. Bu yaklaşım, zihin okuma ve kişiselleştirme gibi bilişsel çarpıtmaların sezgisel karar verme süreçleriyle birlikte ortaya çıkabileceğini desteklemektedir.

Bilişsel çarpıtmalar üzerine yapılan çalışmalarda da benzer bulgular bulunmaktadır. Burns (1980), kişiselleştirme eğiliminin bireyin olayları kendisiyle aşırı ilişkilendirmesine ve daha hızlı, otomatik değerlendirmeler yapmasına neden olabileceğini ifade etmiştir. Bu tür düşünce örüntülerinin analitik değerlendirme süreçlerini zayıflatarak sezgisel karar verme eğilimini artırabileceği belirtilmektedir. Ayrıca Stanovich ve West (2008), sezgisel düşünme eğilimi yüksek bireylerin bilişsel ve sosyal önyargılara daha açık olduklarını ve daha az analitik değerlendirme yaptıklarını ortaya koymuştur. Bu bulgular, bilişsel çarpıtmaların özellikle hızlı karar verme süreçlerinde daha belirgin hale gelebileceğini göstermektedir.

Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Zihin okuma ve kişiselleştirme gibi bilişsel çarpıtmaların bireyin olayları hızlı ve yeterince değerlendirmeden yorumlamasına neden olmasının, sezgisel karar verme eğilimini artırabileceği düşünülmektedir. Özellikle sosyal bilgi işleme süreçlerinde bireyin başkalarının niyetlerini yanlış yorumlaması ya da olayları aşırı biçimde kendisiyle ilişkilendirmesi, daha otomatik ve içgüdüsel karar verme süreçlerini destekleyebilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak regresyon analizi bulguları, zihin okuma ve kişiselleştirme bilişsel çarpıtmalarının sezgisel karar verme düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, sezgisel karar verme sürecinin yalnızca hızlı karar alma eğilimiyle sınırlı olmadığını; aynı zamanda bireyin bilişsel çarpıtmalarıyla ilişkili karmaşık bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda bilişsel çarpıtmaların özellikle hızlı ve otomatik değerlendirme süreçlerinde daha belirgin hale gelebileceği ve bireyin karar verme biçimini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda hem uygulama alanına hem de gelecekte yürütülecek araştırmalara yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur. Araştırma sonuçları, bilişsel çarpıtmaların karar verme süreçleri üzerinde önemli bir role sahip olduğunu göstermiştir. Özellikle zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma ve kişiselleştirme gibi bilişsel çarpıtmaların akılcı ve sezgisel karar verme süreçlerini anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bu nedenle psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamalarında bireylerin karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebilecek bilişsel çarpıtmaların değerlendirilmesine ve bu düşünce örüntülerinin yeniden yapılandırılmasına yönelik müdahalelere yer verilmesi önerilmektedir. Özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi temelli uygulamalar ile bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmeleri ve alternatif düşünce geliştirme becerilerini kazanmaları desteklenebilir.

Araştırmada bilinçli farkındalığın akılcı karar vermenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda üniversitelerde, psikolojik danışmanlık merkezlerinde ve ruh sağlığı hizmeti sunan kurumlarda bilinçli farkındalık temelli eğitim ve müdahale programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Bu programlar aracılığıyla bireylerin dikkat düzenleme, duygu farkındalığı ve düşüncelerini yargılamadan gözlemleyebilme becerilerinin geliştirilmesi, daha sağlıklı ve rasyonel karar verme süreçlerine katkı sağlayabilir.

Araştırma bulguları ayrıca genç yetişkinlerin akılcı karar verme düzeylerinin daha ileri yaş grubundaki bireylere kıyasla daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu nedenle özellikle üniversite öğrencileri ve genç yetişkinlere yönelik karar verme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan psikoeğitim programlarının hazırlanması yararlı olabilir. Söz konusu programlarda bilişsel çarpıtmaların tanınması, problem çözme becerileri, eleştirel düşünme ve bilinçli farkındalık uygulamalarına yer verilmesi önerilmektedir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı yaş, meslek ve eğitim gruplarından oluşan örneklemlerle çalışılarak elde edilen bulguların genellenebilirliği sınanmalıdır. Bunun yanında, kaygı bozukluğu, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk gibi bilişsel süreçlerin daha belirgin şekilde etkilendiği klinik örneklemlerde benzer araştırmaların yürütülmesi, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırmada kadın ve erkek katılımcılar arasında bazı bilişsel çarpıtma boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu nedenle ileriki çalışmalarda söz konusu farklılıkların altında yatan psikolojik, sosyal ve kültürel etmenlerin incelenmesi önerilmektedir. Özellikle nitel araştırma yöntemleri veya karma yöntem desenleri kullanılarak bireylerin bilişsel süreçlerine ilişkin daha ayrıntılı bilgiler elde edilebilir.

Bu çalışma kesitsel bir araştırma deseniyle yürütüldüğünden değişkenler arasındaki ilişkilerin nedensel yönü hakkında kesin sonuçlara ulaşmak mümkün değildir. Bu nedenle gelecekte gerçekleştirilecek boylamsal çalışmalarla bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve karar verme süreçleri arasındaki ilişkilerin zaman içerisindeki değişimi incelenebilir. Ayrıca bilinçli farkındalığın aracı veya düzenleyici rolünün test edildiği yapısal eşitlik modellemesi gibi ileri düzey analizlerin kullanılması, değişkenler arasındaki etkileşimlerin daha ayrıntılı biçimde açıklanmasına katkı sağlayacaktır.

Son olarak araştırmada kullanılan öz bildirim temelli ölçüm araçları, katılımcıların öznel değerlendirmelerine dayanmaktadır. Bu nedenle ileriki araştırmalarda deneysel görevler, davranışsal ölçümler ve gözlem yöntemleri gibi farklı veri toplama tekniklerinden yararlanılması önerilmektedir. Bununla birlikte, bilişsel çarpıtmaları azaltmaya ve bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik müdahale programlarının karar verme süreçleri üzerindeki etkisinin deneysel ve kontrol gruplu araştırma desenleriyle incelenmesi alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Adler, N. E. ve Snibbe, A. C. (2003). The role of psychosocial processes in explaining the gradient between socioeconomic status and health. *Current Directions in Psychological Science*, *12*(4), 119–123. https://doi.org/10.1111/1467-8721.01245

Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. İstanbul Üniversitesi Akademik Arşiv.

Aktaş, N. (2016). *Lise öğrencilerinin motivasyon kaynakları ve karar verme stratejileri* [Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Alford, B. A., ve Beck, A. T. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. Guilford Press.

Alver, B. (2003). *Empati becerisi, karar verme stratejileri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Tez No: 125593) [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Anderson, C. R., ve Paine, F. T. (1975). Managerial perceptions and strategic behavior. *Academy of Management Journal*, *18*(4), 811–823. https://doi.org/10.2307/255381

Ardanıç, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yüksek lisans tezi], İstanbul Arel Üniversitesi. İstanbul Arel Üniversitesi ProQuest.

Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, *5*(1–3), 37–40.

Asthana, A. N. (2021). Effectiveness of mindfulness in business education: Evidence from a controlled experiment. *The International Journal of Management Education*, *19*(2), 100492. https://doi.org/10.1016/j.ijme.2021.100492

Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada*. Psikonet Yayınları.

Aydemir, Ç., Temiz, H., ve Vedin, G. (2002). Majör depresyon ve öz kıyımda kognitif ve emosyonel faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *13*(1), 33–39.

Aydın, B. (1990). Üniversite öğrencilerinde depresyon, bilişsel çarpıtmalar ve akademik başarı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2*, 27–36.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 125–143. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015

Baer, R. A., Smith, G. T. ve Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, *11*(3), 191–206. https://doi.org/10.1177/1073191104268029

Bağlıkol, Y. (2010). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kendine saygı ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. Yeditepe Üniversitesi Akademik Arşiv.

Baiocco, R., Laghi, F., ve D'Alessio, M. (2009). Decision-making style among adolescents: Relationship with sensation seeking and locus of control. *Journal of Adolescence*, *32*, 963–976.

Barnes, J. H. (1984). Cognitive biases and their impact on strategic planning. *Strategic Management Journal*, *5*(2), 129–137. https://doi.org/10.1002/smj.4250050204

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Plume.

Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.

Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2. baskı). Guilford Press.

Beck, A. T., ve Emery, G. (2023). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler: Bilişsel bir bakış açısı* (V. Öztürk, Çev.; 7. baskı). Litera Yayıncılık.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.

Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Bilge, F. ve Arslan, G. (2018). Akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *51*(3), 245–268. https://doi.org/10.34088/auenfad.331206

Bilge, F., ve Arslan, A. (2001). Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *2*(16), 23–30.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077

Bodhi, B. (2000). *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom Publications.

Bodian, S. (2006). *Meditation for dummies*. Wiley Publishing.

Bonney, I. (2016). *Middle school students' experiences and perceptions of educational decision making* [Yüksek lisans tezi], Massey University. Massey University Institutional Repository. http://hdl.handle.net/10179/7758

Bornstein, M. H. ve Cote, L. R. (2006). *The role of parenting in children's cognitive development*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Bornstein, M. T. (1986). *Cognitive distortion in anorexia nervosa and bulimia* [Doktora tezi, University of Montana]. ScholarWorks at University of Montana.

Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211–237. https://doi.org/10.1080/10478400701598298

Bulut, M., Mercan, N., ve Yüksel, Ç. (2020). Bilişsel çarpıtma düzeyi ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişki: Sistematik derleme. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, *9*(3), 215–226. https://dergipark.org.tr/tr/pub/balikesirsbd

Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. Penguin Books.

Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. Penguin Books.

Burns, D. D. (2005). *İyi hissetmek: Yeni duygudurum tedavisi*. Psikonet Yayınları.

Bülbül, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, benlik saygıları, bilişsel çarpıtmaları ve akademik kaygıları: Alternatif modellerin denenmesi* [Doktora tezi, Trabzon Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Caldwell, J. G., ve Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, *7*(2), 299–310. https://doi.org/10.5964/ijpr.v7i2.133

Can, H., Aşan, Ö., ve Aydın, E. M. (2006). *Örgütsel davranış*. Arıkan Basım.

Cash, T. F. (1984). The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. *Journal of Clinical Psychology*, *40*(6), 1399–1405.

Chaiken, S., ve Trope, Y. (Eds.). (1999). *Dual-process theories in social psychology*. Guilford Press.

Coffey, K. A., ve Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, *13*(2), 79–91. https://doi.org/10.1177/1533210108316307

Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., ve Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest). *International Journal of Cognitive Therapy*, *4*(3), 297–322. https://doi.org/10.1521/ijct.2011.4.3.297

Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., ve Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, *47*(6), 990–999. https://doi.org/10.1017/S0033291716003317

Cyert, R. M., ve March, J. G. (1963). *A behavioral theory of the firm*. Prentice-Hall.

Çakır, M. A. (2004). Mesleki karar envanterinin geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *37*(2), 1–14.

Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Bilinçli farkındalık (mindfulness) ve psikoterapide kullanımı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *13*(3), 165–172.

Çelik, Y., ve Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *9*(2), 177–198.

Dane, E. ve Brummel, B. J. (2014). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations*, *67*(1), 105–128. https://doi.org/10.1177/0018726713487753

Dane, E., ve Pratt, M. G. (2007). Exploring intuition and its role in managerial decision making. *Academy of Management Review*, *32*(1), 33–54. https://doi.org/10.5465/amr.2007.23463682

De Neys, W., ve Bialek, M. (2017). *Dual processes and conflict during moral and logical reasoning: A case for utilitarian intuitions?* Routledge.

Dean, J. W., Jr., ve Sharfman, M. P. (1993). Procedural rationality in the strategic decision-making process. *Journal of Management Studies*, *30*(4), 587–610. https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.1993.tb00315.x

Demir, A. ve Ercan, L. (2020). Bilinçli farkındalık ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*.

Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. İstanbul Arel Üniversitesi Akademik Arşiv.

Deniz, M. E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, *15*(1), 23–35.

Deniz, M. E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *4*(15), 25–35.

Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *7*(47), 17–31.

Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, *34*(3), 241–253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Deveci, M. (2011). Karar verme stilleri ve duygusal zekâ arasındaki ilişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *8*(1), 1321–1341.

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, *64*, 135–168.

Dimidjian, S., ve Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 166–171.

Dobson, K. S., ve Dozois, D. J. A. (Eds.). (2021). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Guilford Press.

Driver, M. J., Brousseau, K. R., ve Hunsaker, P. L. (1990). *The dynamic decision maker: Five decision styles for executive and business success*. Harper ve Row.

Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, *49*(8), 709–724. https://doi.org/10.1037/0003-066X.49.8.709

Erol, A., Dinçer, B., ve Aksu, G. (2023). Investigating the mediation effect of 21st century skills between teachers' decision making styles and professional autonomy. *Psycho-Educational Research Reviews*, *12*(2), 350–370. http://dx.doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V12.N2.01

Ersever, Ö. H. (1996). *Karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme becerileri üzerindeki etkileri* (Tez No. 51580) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü* [Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. Yıldız Teknik Üniversitesi Akademik Arşiv.

Eryüksel, G. (1996). *Ana babaların ve ergen ilişkilerinin problem çözme, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. Ege Üniversitesi DSpace.

Eryüksel, G. N., ve Akün, E. (2003). Depresyonu olan ergenler ile ana-babalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, *18*(51), 59–73.

Evans, J. S. B. (2008). Dual-processing accounts of reasoning, judgment, and social cognition. *Annual Review of Psychology*, *59*, 255–278. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093629

Evans, J. S. B. T. (2008). Dual-processing accounts of reasoning, judgment, and social cognition. *Annual Review of Psychology*, *59*(1), 255–278. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.1030

Evans, J. S. B. T., ve Stanovich, K. E. (2013). Dual-process theories of higher cognition: Advancing the debate. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(3), 223–241. https://doi.org/10.1177/1745691612460685

Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., ve Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *22*(4), 716–721. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.07.005

Everaert, J., Podina, I. R., ve Koster, E. H. W. (2017). A comprehensive meta-analysis of interpretation biases in depression. *Clinical Psychology Review*, *58*, 33–48. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.005

Fair, S. E. (1986). *Cognitive content and distortion associated with mood-induced depressive and anxious states*[Doktora tezi, Arizona State University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

Fidan, Ü. (2024). Shaping digital entrepreneurship: IT students' decision-making styles and entrepreneurial orientation. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *10*(3), 563–578. http://dx.doi.org/10.31592/aeusbed.1468300

Fraizer, R., Bendixen, L., ve Hoskins, J. W. (2019). Exploring the role of self-efficacy in prospective teachers' career decision-making. *Journal of Ethnographic ve Qualitative Research*, *13*(4), 261–271.

Galles, J., Lenz, J. G., Peterson, G. W., ve Sampson, J. P., Jr. (2019). Mindfulness and decision-making style: Predicting career thoughts and vocational identity. *The Career Development Quarterly*, *67*(1), 77–91. https://doi.org/10.1002/cdq.12164

Gámez-Guadix, M., ve Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, *7*(6), 1281–1288. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0568-1

Germer, C. K. (2004). What is mindfulness? In C. K. Germer, R. D. Siegel, ve P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3–27). Guilford Press.

Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. In C. K. Germer, R. D. Siegel, ve P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 113–129). Guilford Press.

Germer, C. K., Siegel, R. D., ve Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.

Gigerenzer, G. (2008). *Gut feelings: The intelligence of the unconscious*. Penguin Books.

Gilbert, D. T. (1991). How mental systems believe. *American Psychologist*, *46*(2), 107–119. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.2.107

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Simpson, T. L., Kearney, D. J., ve Davidson, R. J. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *59*, 52–60. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011

Goodall, K., Trejnowska, A., ve Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, *52*(5), 622–626. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.008

Gosar, A. K., ve Solomon, R. (2019). Literature review on the role of intuition in decision-making process. *World Journal of Research and Review*, *4*, 4–8.

Greene, J. D., ve Haidt, J. (2002). How (and where) does moral judgment work? *Trends in Cognitive Sciences*, *6*(12), 517–523. https://doi.org/10.1016/S1364-6613(02)02011-9

Griffiths, C. V. (2019). *Moral psychology, dual-process theory, and psychopathology* [Yüksek lisans tezi, Kent State University]. OhioLINK Electronic

Theses and Dissertations Center. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=kent1564526866237073

Gu, J., Strauss, C., Bond, R., ve Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? *Clinical Psychology Review*, *37*, 1–12. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006

Güçray, S. (1998). Bazı kişisel değişkenler, algılanan sosyal destek ve atılganlığın karar verme stilleri ile ilişkisi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *2*(9), 7–16.

Güçray, S. S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz-saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *8*(8), 106–119.

Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *13*(3), 216–223.

Güngör, S., ve Özcan, U. (2022). Karar kuramı ve karar verme. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (33), 119–125. https://doi.org/10.31590/ejosat.1035682

Haley, U. C. V., ve Stumpf, S. A. (1989). Cognitive trails in strategic decision-making: Linking theories of personalities and cognitions. *Journal of Management Studies*, *26*(5), 477–497. https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.1989.tb00739.x

Hamilton, K., Shih, S., ve Mohammed, S. (2016). The development and validation of the rational and intuitive decision styles scale. *Journal of Personality Assessment*, *98*(5), 1–13.

Hill, C. L., ve Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, *12*(1), 81–90. https://doi.org/10.1037/a0026355

Himle, D. P., Thayer, B. A., ve Papsdorf, J. D. (1982). Relationships between rational beliefs and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, *6*(2), 219–223.

Hodgins, H. S. ve Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. E. L. Deci ve R. M. Ryan (Ed.), *Handbook of self-determination research* içinde. University of Rochester Press.

Hodgkinson, G. P., Bown, N. J., Maule, A. J., Glaister, K. W., ve Pearman, A. D. (1999). Breaking the frame: An analysis of strategic cognition and decision making under uncertainty. *Strategic Management Journal*, *20*(10), 977–985. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0266(199910)20:10<977::AID-SMJ58>3.0.CO;2-X

Hollon, S. D., ve Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, *4*(4), 383–395. https://doi.org/10.1007/BF01178214

Hoy, W. K., ve Tarter, C. J. (2004). Administrators solving the problem of practice: Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, *11*(2), 75–85.

Ingram, R. E., Miranda, J., ve Segal, Z. V. (1998). *Cognitive vulnerability to depression*. Guilford Press.

İme, Y., Kalı Soyer, M., ve Keskinoğlu, P. (2020). Akılcı ve sezgisel karar verme ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies*, *15*(4), 2149–2165. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.43713

İme, Y., Kalı Soyer, M., ve Keskinoğlu, P. (2020). Akılcı–Sezgisel Karar Verme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*.

James, W. (1950). *The principles of psychology* (Cilt 1). Dover Publications.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: A practical guide to mindfulness, meditation, and healing*. Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2000). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. Delacorte.

Kahneman, D. (1991). Judgment and decision making: A personal view. *Psychological Science*, *2*(3), 142–145. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1991.tb00174.x

Kahneman, D. (1994). New challenges to the rationality assumption. *Journal of Institutional and Theoretical Economics, 150*(1), 18–36.

Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice. *American Psychologist*, *58*(9), 697–720.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.

Kahneman, D. (2017). *Hızlı ve yavaş düşünme* (O. Ç. Deniztekin ve F. B. Aydar, Çev.). Varlık Yayınları. (Orijinal çalışma 2011 yılında yayımlanmıştır)

Kahneman, D. ve Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, *47*(2), 263–291. https://doi.org/10.2307/1914185

Kahneman, D., ve Tversky, A. (1984). Choices, values, and frames. *American Psychologist*, *39*(4), 341–350. https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.341

Kalı-Soyer, M., Keskinoğlu, M. Ş., ve İme, Y. (2021). Kişilik özelliklerinin karar verme stilleri ve yaratıcı düşünmeyi yordama düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(2), 1828–1863. https://doi.org/10.17679/inuefd.938650

Kang, C., ve Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, *1*, 161–173.

Karahan, F., ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Deniz Kültür Yayınları.

Karakaş, F. (2020). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Karelaia, N., ve Reb, J. (2015). Improving decision making through mindfulness. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *128*, 1–15.

Kaur, M. (2019). *Influence of parenting styles on the decision-making and problem-solving strategies of primary school students aged 5–8 years* [Doktora tezi, Monash University]. Monash University Repository. https://doi.org/10.26180/5c484a3719720

Kaya, F., ve Özçim, H. (2020). Davranışsal iktisat, sınırlı rasyonellik ve İslam iktisadı ilişkisi. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, *6*(11), 1–24.

Keng, S. L., Smoski, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, *31*(6), 1041–1056. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006

Keng, S. L., Smoski, M. J., ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, *31*(6), 1041–1056. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006

Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Ankara Üniversitesi Akademik Arşiv.

Kıral, B. (2015). *Lise yöneticilerinin öğretmenleri güçlendirmesi ve öğretmenlerin kayıtsızlık (sinizm) davranışı ile ilişkisi* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Kıral, E. (2015). Yönetimde karar ve etik karar verme sorunsalı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *6*(2), 73–89.

Klaczynski, P. A. (2001). Analytic and heuristic processing influences on adolescent reasoning and decision-making. *Child Development*, *72*(3), 844–861. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00319

Koç, B. (2004). *Karar alma sürecine kişilik sistemlerinin etkisi ve liderlik* [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. Uludağ Üniversitesi Kurumsal Akademik Arşiv.

Koçel, T. (2010). *İşletme yöneticiliği*. Beta Yayınları.

Kökdemir, D. (2003). *Belirsizlik durumlarında karar verme ve problem çözme* (Tez No. 127649) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Köknel, Ö. (1987). *İnsanı anlamak* (3. bs.). Altın Kitaplar Yayınevi.

Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler: Temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. Esenkal Yayıncılık.

Krueger, J. I. ve Funder, D. C. (2004). Towards a balanced social psychology: Causes, consequences, and cures for the problem-focused strategy. *Behavioral and Brain Sciences, 27*(3), 313–327. https://doi.org/10.1017/S0140525X0400008X

Kuo, F.-Y. (1998). Managerial intuition and the development of executive support systems. *Decision Support Systems, 24*(2), 89–103. https://doi.org/10.1016/S0167-9236(98)00056-6

Kuzgun, Y. (1992). Karar stratejileri ölçeği: Geliştirilmesi ve standardizasyonu. *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları* içinde (ss. 161–170). Hacettepe Üniversitesi.

Kuzgun, Y. (2017). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Küçükkendirci, H., Şakır, A., Arıkan, A., ve Güler, Y. R. (2016). Kamu sağlık kurumları taşra yöneticilerinin karar verme stillerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, *19*(2), 201–218.

Küyük, S. (2021). *Romantik ilişkiler bağlamında bilişsel çarpıtmalar ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Ankara Üniversitesi Akademik Arşiv.

Leahy, R. L. (2010). *Bilişsel terapi yöntemleri* (K. Vardareli ve H. Türkçapar, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

Leahy, R. L. (2021). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. Litera Yayıncılık.

Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., ve Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology, 66*, 799–823.

Leung, P. W. L., ve Poon, M. W. L. (2001). Dysfunctional schemas and cognitive distortions in psychopathology: A test of the specificity hypothesis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *42*(6), 755–765. https://doi.org/10.1017/S0021963001007442

Levey, J., ve Levey, M. (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, *28*(3).

Lewis, P. S., Goodman, S. H., ve Fandt, P. M. (2004). *Management: Challenges in the 21st century*. West Publishing Company.

Lezki, Ş. (2016). Kararın temelleri. H. Durucası (Ed.), *İşletmelerde karar verme teknikleri* içinde (ss. 2–25). Anadolu Üniversitesi Basımevi.

Loewenstein, G., Weber, E. U., Hsee, C. K., ve Welch, N. (2001). Risk as feelings. *Psychological Bulletin*, *127*(2), 267–286. https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.267

Loureiro, R. J. (2020). Decision making in adolescents: A multifaceted construct. *Journal of Human Growth and Development*, *30*(2), 160–163. https://doi.org/10.7322/jhgd.v30.10362

Lovallo, D., ve Sibony, O. (2006). Distortions and deceptions in strategic decisions. *McKinsey Quarterly*, *1*, 18–29.

McCarty, C., Redmond, P., ve Peel, K. (2021). Teacher decision-making in the classroom: The influence of cognitive load and teacher affect. *Journal of Education for Teaching*, *47*(3), 1–14.

Miller, C. C., Burke, L. M., ve Glick, W. H. (1998). Cognitive diversity among upper-echelon executives: Implications for strategic decision processes. *Strategic Management Journal*, *19*(1), 39–58. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0266(199801)19:1<39::AID-SMJ932>3.0.CO;2-A

Miller, D. C., ve Byrnes, J. P. (2001). Adolescents' decision making in social situations: A self-regulation perspective. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *22*, 237–256.

Mintzberg, H., Raisinghani, D., ve Theoret, A. (1976). The structure of "unstructured" decision processes. *Administrative Science Quarterly*, *21*(2), 246–275. https://doi.org/10.2307/2392045

Murad, H. Y. (2002). *Cognitive processes and aggression in middle school children* [Doktora tezi, The University of Alabama]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

Murugan, P. V., ve Vinoth, J. (2020). Thinking styles and decision-making ability of XI grade students. *i-manager's Journal on Educational Psychology*, *13*(4), 58–63. https://doi.org/10.26634/jpsy.13.4.17050

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250.

Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, *9*(3), 225–240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Nutt, P. C. (1979). The influence of decision style on use of decision models. *Technological Forecasting and Social Change*, *14*, 77–93.

Nutt, P. C. (1990). Strategic decisions made by top executives and middle managers with data and process dominant style. *Journal of Management Studies*, *27*(2), 173–194.

Özgüven, H. D. (1999). Psikiyatrik kriz vakalarında hatalı otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığı. *Kriz Dergisi*, *7*(2).

Özyeşil, Z. (2011). Bilinçli farkındalık: Kavramsal bir çözümleme. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *4*(1), 91–102.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Eğitim ve Bilim*, *36*(160), 224–235.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Eğitim ve Bilim*, *36*(160), 224–235.

Parker, A. M., De Bruin, W. B., ve Fischhoff, B. (2007). Maximizers versus satisficers: Decision-making styles, competence, and outcomes. *Judgment and Decision Making*, *2*(6), 342–350. https://doi.org/10.1017/S1930297500000486

Pekdoğan, S. (2015). Karar verme stilleri araştırmaları: 2009–2013 yılları arasındaki yüksek lisans tezlerinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*, *34*, 321–331.

Pellegrino, K. C., ve Carbo, J. A. (2001). Behind the mind of the strategist. *The TQM Magazine*, *13*(6), 375–381. https://doi.org/10.1108/EUM0000000006176

Querstret, D., Cropley, M., ve Fife-Schaw, C. (2020). The effects of an online mindfulness intervention on perceived stress, depression and anxiety in a non-clinical sample. *Mindfulness*, *11*, 123–139. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01228-9

Raes, F., ve Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, *1*(4), 199–203. https://doi.org/10.1007/s12671-010-0021-6

Reyna, V. F. ve Brainerd, C. J. (2011). Dual processes in decision making and developmental transitions: A fuzzy-trace theory analysis. *Developmental Review*, *31*(2-3), 180–206. https://doi.org/10.1016/j.dr.2011.07.004

Rowe, A. J., ve Davis, S. A. (1996). *Intelligent information systems: Meeting the challenge of the knowledge era*. Quorum Books.

Roxburgh, C. (2003). Hidden flaws in strategy. *McKinsey Quarterly*, *2*, 26–39.

Sağır, C. (2006). *Karar verme sürecini etkileyen faktörler ve karar verme sürecinde etiğin önemi: Uygulamalı bir araştırma* [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Salman, N. (2018). *Kariyer karar verme güçlüklerinin kariyer engelleri, kariyer karar verme öz yetkinliği ve karar durumu ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Saygılı, S., Avcı, M., Bayrakdar, N., ve Denizer, N. (2018). *Disiplinler arası bir yaklaşımla felsefenin değeri*. Kimlik Yayınları.

Schwenk, C. R. (1984). Cognitive simplification processes in strategic decision-making. *Strategic Management Journal*, *5*(2), 111–128. https://doi.org/10.1002/smj.4250050202

Scott, S. G., ve Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, *55*(5), 818–831. https://doi.org/10.1177/0013164495055005017

Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. W. W. Norton ve Company.

Simon, H. A. (1957). *Models of man: Social and rational*. Wiley.

Simon, H. A. (1987). Making management decisions: The role of intuition and emotion. *Academy of Management Executive*, *1*(1), 57–64.

Simon, H. A. (1992). What is an "explanation" of behavior? *Psychological Science*, *3*(3), 150–161. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00017.x

Sproles, E. K., ve Sproles, G. B. (1990). Consumer decision-making styles as a function of individual learning styles. *Journal of Consumer Affairs*, *24*(1).

Stackert, R. A., ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *34*, 1419–1429.

Stanovich, K. E. (1999). *Who is rational? Studies of individual differences in reasoning*. Lawrence Erlbaum Associates.

Stanovich, K. E. (2013). *The comprehensive assessment of rational thinking*. Educational Psychologist, *48*(4), 229–251. https://doi.org/10.1080/00461520.2013.835038

Stanovich, K. E. ve West, R. F. (2008). On the relative independence of thinking biases and cognitive ability. *Journal of Personality and Social Psychology*, *94*(4), 672–695. https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.4.672

Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151–176.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., ve Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(4), 213–225. https://doi.org/10.1038/nrn3916

Tatar, A., Atsızelti, Ş., Çelik, F., ve Dağlı, F. (2017). Karar verme stillerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyinin belirlenmesine etkisinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *5*(48), 191–205.

Tegin, B. (1990). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtilerle atılganlık düzeyi arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (1–2), 51–63.

Tekin, Ö. A. (2009). *Yönetimde karar verme: Batı Antalya bölgesinde bulunan beş yıldızlı otel işletmelerindeki çeşitli departman yöneticilerinin karar verme stillerini tespit etmeye yönelik uygulamalı bir araştırma* [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Akdeniz Üniversitesi Akademik Arşiv.

Thomas, C. (2011). *A review of the relationships between mindfulness, stress, coping styles and substance use among university students* [Doktora tezi, Edith Cowan University]. Edith Cowan University Research Online.

Thunholm, P. (2004). Decision-making style: Habit, style, or both? *Personality and Individual Differences*, *36*, 931–944.

Thunholm, P. (2008). Decision-making styles and physiological correlates of negative stress: Is there a relation? *Scandinavian Journal of Psychology*, *49*(3), 213–219. https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00640.x

Ticha, I., Hron, J., ve Fiedler, J. (2010). Managerial decision making: Importance of intuition in the rational process. *Agricultural Economics – Czech*, *56*(12), 553–557.

Totan, T., Danacı, F. N., ve Bedir, İ. (2023). Duygu düzenleme stratejilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *5*(2), 86–93. https://doi.org/10.47770/ukmead.1298997

Tozlu, A. (2016). Karar verme yaklaşımları üzerinde Herbert Simon hegemonyası. *Sayıştay Dergisi*, (102), 27–36. https://dergipark.org.tr/en/pub/sayistay/issue/61558/919190

Tuncer, İ. ve Aksu, Ş. (2020). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *16*(30), 2801–2825. https://doi.org/10.26466/opus.734796

Türkçapar, H. (2014). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (8. bs.). HYB Basım Yayın.

Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi.

Türkçapar, H. (2020a). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi.

Türkçapar, H. (2020b). *Fark et, düşün, hisset, yaşa*. Epsilon Yayınevi.

Türkçapar, M. H., ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *1*(1), 7–14.

Türkel, F. (2003). *Başarılı insanların karar anı*. Hayat Yayıncılık.

Türküm, S. (1999). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Tversky, A., ve Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*, *211*(4481), 453–458. https://doi.org/10.1126/science.7455683

Ulaş, A. H., Epçaçan, C., ve Koçak, B. (2015). Öğretmen adaylarının karar vermede özsaygı düzeyi ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, *10*(3), 1031–1052.

Ünal, S., ve Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 1*(1),

Vincent-Roehling, P. V., ve Robin, A. L. (1986). Development and validation of family beliefs inventory: A measure of unrealistic beliefs among parents and adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(5), 693–697.

Wason, P. C., ve Evans, J. (1974–1975). Dual processes in reasoning? *Cognition*, *3*(2), 141–154. https://doi.org/10.1016/0010-0277(74)90017-1

Whisman, M. A., ve Friedman, M. A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, *22*(2), 149–160. https://doi.org/10.1023/A:1018728322555

Williams, M., ve Penman, D. (2015). *Farkındalık: Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber*. Pegasus Yayınları.

Xing, X., ve Rojewski, J. W. (2018). Family influences on career decision-making self-efficacy of Chinese secondary vocational students. *New Waves: Educational Research and Development Journal*.

Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 14*(1), 112–126. https://doi.org/10.51460/baebd.1172154

Yazıcı Çelebi, G., ve Odacı, H. (2018). Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *18*(40), 89–120. https://doi.org/10.21560/spcd.v18i38117.356353

Yıkılmaz, M. (2001). *Eğitim fakülteleri yöneticilerinin yönetimsel karar verme/sorun çözme yeterliliği* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Yılmaz, A. S. (2011). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stillerinin ve karar vermede özsaygı düzeylerinin utangaçlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Yılmaz, E. ve Altun, M. (2015). Karar verme stilleri ile bilişsel kontrol ve esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, *4*(1), 324–335

Yurtal-Dinç, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Yüksel, A., ve Yılmaz, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve öfke ifade tarzları. *Çukurova Medical Journal*, *44*(2), 542–548. https://doi.org/10.17826/cumj.487847

Zelazo, P. D., ve Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity. *Child Development Perspectives*, *6*(4), 354–360. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x

Zwemer, W. A., ve Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, *31*, 391–393.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve akılcı–sezgisel karar verme arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılardan herhangi bir kimlik bilgisi talep edilmeyecek, toplanan tüm veriler anonim olarak değerlendirilecektir. Katılım süresi yaklaşık 15 dakika olup, sorulara dürüst ve içten bir şekilde yanıt verilmesi beklenmektedir. Katılımcılar istedikleri anda araştırmadan çekilme hakkına sahiptir.

Elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak, üçüncü kişilerle paylaşılmayacak ve hiçbir şekilde ticari bir amaç güdülmeyecektir.

Araştırmaya katılarak, psikoloji alanında bireylerin karar verme süreçleri, farkındalık düzeyleri ve bilişsel değerlendirme biçimlerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamış olacaksınız.

Lütfen aşağıdaki seçeneği işaretleyerek gönüllü onayınızı belirtiniz:

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
2. Yaşınız? .....
3. Aylık Gelir Düzeyiniz?.....
4. Eğitim Durumunuz:

( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu

( ) Lise Mezunu ( ) Yüksek Okul Mezunu

( ) Üniversite Mezunu ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora

5. Anne Eğitim Düzeyi:

( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu

( ) Lise Mezunu ( ) Yüksek Okul Mezunu

( ) Üniversite Mezunu ( ) Yüksek Lisans/Doktora

6. Baba Eğitim Düzeyi:

( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu

( ) Lise Mezunu ( ) Yüksek Okul Mezunu

( ) Üniversite Mezunu ( ) Yüksek Lisans/Doktora

7. Medeni Durumunuz: ( ) Evli ( ) Boşanmış ( ) Bekar ( ) Dul
8. Çalışma Durumunuz: ( ) Çalışıyorum ( ) Çalışmıyorum ( ) Öğrenciyim ( ) Emekliyim
9. Kendinizi nasıl tanımlarsınız? ( ) İçedönük ( ) Dışadönük
10. Bir hata yaptığımda genellikle tüm çabalarımın boşa gittiğini düşünürüm.
    ( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Ara sıra ( ) Sıklıkla ( ) Her zaman
11. Küçük bir olumsuzluk yaşadığımda genellikle her şeyin kötü gideceğini hissederim.
    ( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Ara sıra ( ) Sıklıkla ( ) Her zaman
12. Günlük işlerimi yaparken çoğu zaman ne yaptığımın farkında olmadan davranırım.
    ( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Ara sıra ( ) Sıklıkla ( ) Her zaman
13. Bir şeyi yaparken dikkatim kolayca dağılır ve farkında olmadan hareket ederim.
    ( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Ara sıra ( ) Sıklıkla ( ) Her zaman
14. Karar verirken genellikle içgüdülerime güvenirim.
    ( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Ara sıra ( ) Sıklıkla ( ) Her zaman

EK-2. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği

		Hiçbir zaman (1)	Nadiren (2)	Ara sıra (3)	Sıklıkla (4)	Her zaman (5)
1.	Bir karar almadan önce gerekli bütün bilgileri toplamayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Nihai kararımı vermeden önce farklı karar seçeneklerini detaylıca incelerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Karar verirken, o durumun artı/eksilerini, ya da risklerini/yararlarını düşünüp taşınmaya zaman ayırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Karar verme sürecimin önemli bir bölümü gerçekleri araştırmaktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Karar verirken birçok farklı durumu ölçüp tartarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Karar verirken esas itibarıyla sezgilerime güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Karar verirken genellikle önsezime göre hareket ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Kararlarımı sezgilerime dayanarak alırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Karar verirken ilk izlenimlerime güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Karar verirken analizden çok hislerime ağırlık veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

1 Hemen hemen her zaman	2 Çoğu zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça Seyrek	6 Hemen hemen hiçbir zaman					
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.					1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.					1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.					1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.					1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.					1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.					1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.					1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.					1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.					1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.					1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.					1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.					1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.					1	2	3	4	5	6

EK-4. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Yönerge: Bu kısımda, kullandığınız farklı düşünce türleri hakkında bilgi edinmek istemekteyiz. İzleyen kısımda,10 tür düşünce türü okuyacaksınız. Size her bir düşünce türünün açıklaması verilecektir. Ayrıca düşünce türünü açıklamaya yardımcı olacak iki vaka örneği de okuyacaksınız. Biri sosyal ilişkilere (arkadaşlar, eşler ya da aile gibi) ve diğeri kişisel başarılara değinen (bir testi geçme ya da işle ilgili bir görevde başarısız olma gibi) iki vaka örneği her bir düşünce türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünce türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl göründüğünü anlamanızda size yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır. Sizden istenen, açıklanan düşünce türünü anlamaya çalışmanızdır. Daha sonra sizden bu düşünce türünü ne sıklıkla kullandığınızı değerlendirmeniz beklenmektedir. Daha önce açıklanan iki alanda (sosyal ilişkiler ve başarı) bu düşünce türünü ne sıklıkta kullandığınız konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.

A. ZİHİN OKUMA

İnsanlar bazen başkalarının onlar hakkında olumsuz düşündüğünü varsayarlar. Bu durum, diğer kişi olumsuz herhangi bir şey söylemediğinde bile ortaya çıkabilir. Bu, bazen, zihin okuma olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

1. Ayşe, erkek arkadaşı Kerem ile kahve içmektedir. Kerem durgundur ve Ayşe ters giden bir şeyin olup olmadığını sorar. Kerem ‘iyi’ olduğunu söyler. Ayşe ona inanmaz. Kerem’in kendisiyle mutsuz olduğunu düşünür.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2. Mert, haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktadır. Sonunda patronuna projenin bitmiş halini teslim eder. Patronunun projesi konusunda ne düşündüğünü merak etmektedir. Birkaç gün geçtikten sonra Mert, patronunun onun beceriksiz olduğunu düşünüyor olmasından endişe etmeye başlar.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B. FELAKETLEŞTİRME

İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında bu durum Felaketleştirme olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Enis'in üniversitedeki ilk yılıdır. Biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen, dersi düşük bir derece ile tamamlayacağına ve mezun olmakta çok zorlanacağına dair endişe etmeye başlar.

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2. Duygu'nun erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Duygu'ya kendi arkadaşları ile biraz daha fazla zaman geçirmek istediğini söyler. Onun bu ifadelerine dayanarak Duygu, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrılacaklarını düşünmeye başlar.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

C. İKİ UÇLU (YA HEP YA HİÇ) BİÇİMİNDE DÜŞÜNME

İnsanlar değerlendirmeler yaptığında, olayları "ya…ya..." olarak görürler. Örneğin, bir konser iyi ya da kötü olarak düşünülür. Diğer taraftan, insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilirler. Örneğin, bir konserin bazı olumsuz yönleri olabilir, ama genel olarak oldukça iyi olarak değerlendirilebilir. Bir kişinin herhangi bir şeyi iyi ya da kötü olarak görmesine Ya hep - ya hiç biçiminde düşünme diyoruz. Bu noktayı daha iyi açıklamak için, aşağıdaki pasajları okuyunuz.

1. Baran, bir sınavdan B alır. Hayal kırıklığına uğramış hisseder, çünkü notu A değildir. O, sınavlardaki başarıyı şu şekilde görme eğilimdedir: "Bir iş ya tam yapılır ya da başarısızlıktır."

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Ya hep- Ya hiç düşünce biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2. Emel, birinden ya hoşlanan ya da ondan nefret eden tarzda bir kişidir. Ya onun 'İyi' kitabındasınızdır ya da değilsinizdir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla "Ya hep-Ya hiç" düşünce biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

D. DUYGUDAN SONUCA ULAŞMA

İnsanlar öyle "hissettikleri" için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler. Örneklemek için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Filiz'in arkadaşları, herkes için yeterli bilvdamadıkları için, onun kendileri ile birlikte konsere gelemeyeceğini söylerler. Filiz, onların kendisini bilerek dışlamadığını bilse de kendisini reddedilmiş hissetmektedir. Bu nedenle, bir tarafı reddedildiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2. Patronu Selim'e şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Yine de Selim daha iyi yapıp yapamayacağını merak etmektedir. Aslında, kendisini başarısız hissetmektedir. Sonuç olarak, başarısız olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

E. ETİKETLEME

İnsanlar kendilerini belli bir tür insan olarak etiketleyebilirler. Bu durum, kötü bir şey meydana geldikten sonra ortaya çıkarsa Etiketleme olarak adlandırılır. Örneklemek için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Bir sosyal etkinlik sırasında Selim, bir kadını dansa kaldırmak ister. Kadın onu geri çevirir. Sonuç olarak, Selim kendini başarısız biri olarak görür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2. Ders esnasında, Nihal'in öğretmeni sorunun cevabını bilen var mı diye sorar. Nihal el kaldırır ve bir cevap verir. Öğretmeni: "Maalesef, yanlış cevap. Cevabı bilen başka biri var mı?" diye sorar. Nihal kendisine bir salak olduğunu söyler.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

F. ZİHİNSEL FİLTRELEME

İnsanlar bazen, bilgiye ulaşırken filtre kullanırlar. Olumlu ve olumsuz bilgi olduğunda onlar sadece olumsuza odaklanırlar. Bu durum, Zihinsel Filtreleme olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Aslı, erkek arkadaşı Furkan'a kulak misafiri olur. Furkan, arkadaşlarına kendisinden bahsetmektedir. Furkan: "Evet, şu ana kadar her şey mükemmel gidiyor. O gerçekten akıllı ve eğlenceli biri. Çok ortak yönümüz var. Bazen biraz talepkâr olabiliyor ama sorun yok" demektedir. Furkan'ın daha çok olumlu şeyler söylemiş olmasına rağmen Aslı olumsuz yorum üzerinde durur ve kendini kötü hisseder.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2. Burak, bir lise öğrencisidir. Son denemesi ile ilgili öğretmeninin yorumlarını okumaktadır. Öğretmeni: "Düşüncelerini ifade etmede mükemmel bir tarzın var. Yazım tarzını gerçekten çok beğeniyorum. Ancak, bir fikirden diğerine geçerken daha iyi geçişler yapmaya çalışmalısın." yazmıştır. Burak, iyi bir performans sergilemiş olmasına rağmen, sadece bu küçük eleştiriyi düşünmekte ve kendisini yetersiz hissetmektedir.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

G. AŞIRI GENELLEME

Olumsuz bir olay meydana geldiğinde, insanlar daha kötü şeylerin olacağını varsayarlar. Bir örüntünün başlangıcı olarak olumsuz olayı görürler. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Sibel ve erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Sibel kendi kendine: "Asla istikrarlı bir ilişki içine giremeyeceğim" şeklinde düşünür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2. Volkan yakın zamanda matematik sınavında başarısız olmuştur. Kendi kendine: "Herhalde diğer derslerin sınavlarında da başarısız olacağım" şeklinde düşünür.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

H. KİŞİSELLEŞTİRME

İnsanlar, öyle olmasa bile, olumsuz şeylerden kendilerinin sorumlu olduğuna inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı ele alıp, bunun nedeninin kendileri olduğunu varsayabilirler. Bu durum, Kişiselleştirme olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için, lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Selen'in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyi başaramaz. Buna rağmen birçok insan, bu proje üzerinde çok sıkı çalışmıştır. Selen bunun, kendi hatası olduğunu varsaymaktadır.

Lütfen başarıyla ilgili durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2. Tolga'nın en iyi arkadaşı son zamanlarda kötü bir ruh hali içindedir ve onunla ilişki kurmak zor bir hal almıştır. Tolga, arkadaşının bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını sanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

İ. ZORUNLULUK İFADELERİ (…MELİ, …MALI)

İnsanlar bazen olayların belli bir şekilde olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Bülent, sınavdan 85 aldığı için üzgündür, çünkü en azından 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Birçok şey hakkındaki bu düşünceleri sık sık ortaya çıkmaktadır

(örneğin, futbol oynarken asla pas kaçırmaması gerektiğini; odasının sürekli belli bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini hissetmektir).

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2. Melis, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

J. OLUMLUYU AZIMSAMA veya YOK SAYMA

İnsanlar bazen başlarına gelen olumlu şeyleri yok sayabilirler. Bu durum, "Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma" olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için, lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz.

1. Büşra, bir emlakçı olarak çalışmaktadır. Patronu ona, son satışta harika bir iş çıkardığını söyler. Büşra, başarısını görmezden gelir, çünkü ona göre kendisi muhtemelen 'sadece şanslıdır'.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya Yetersiz Bulma düşünce biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2. Can kız arkadaşıyla ilk buluşması için hazırlanmaktadır. Arkadaşları kendisine iyi göründüğünü söylerler. Can, onların iltifatını görmezden gelir, çünkü sadece nazik olmaya çalıştıklarını düşünmektedir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya yetersiz bulma düşünce biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

ÖZ GEÇMİŞ

Lisans eğitimini Demiroğlu Bilim Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde tamamlamış olup 2024 yılında mezun olmuştur. Yüksek Lisans eğitimini ise Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı bünyesinde tez aşamasında sürdürmektedir.

Eğitim süreci boyunca psikoloji alanına yönelik akademik çalışmalara ilgi duymuş; özellikle bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtmalar ve karar verme süreçleri üzerine çalışmalar yürütmüştür. Ayrıca rehberlik hizmetleri kapsamında öğrencilerin motivasyon, sınav kaygısı ve kariyer yönelimi alanlarında desteklenmesine yönelik deneyim kazanmıştır.