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

18-40 YAŞ ARASI BİREYLERDE KARARSIZLIK, DEĞİŞİME DİRENÇ VE DUYGUSAL ÖZ-YETERLİK DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Eylül Fatma KAYTAZ

İstanbul, 2022

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

18-40 YAŞ ARASI BİREYLERDE KARARSIZLIK, DEĞİŞİME DİRENÇ VE DUYGUSAL ÖZ-YETERLİK DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Eylül Fatma KAYTAZ

Öğrenci No:

17550900025

Orcid No:

0000-0002-9496-8236

Danışman:

Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT

İstanbul, 2022

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum "18-40 Yaş Arası Bireylerde Kararsızlık, Değişime Direnç ve Duygusal Öz-Yeterlik Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 14/01/2022

Eylül Fatma KAYTAZ

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

07/02/2022

Enstitümüz ***Psikoloji*** Anabilim Dalı ***Klinik Psikoloji*** Programı yüksek lisans öğrencilerinden ***17550900025*** numaralı ***Eylül Fatma KAYTAZ***'ın *"Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği"*nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği ***"18-40 Yaş Arası Bireylerde Kararsızlık, Değişime Direnç Ve Duygusal Öz-Yeterlik Durumları Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi"*** konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 18/1/2022 tarih ve 2022/03 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ***"OYBİRLİĞİ"*** ile ***"KABUL"*** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Doç. Dr. Ne*** GÜ******** DO****
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hü*****EB***
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA*
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Eylül Fatma KAYTAZ
Danışmanı : Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans Tezi, 2022
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Kararsızlık, Değişim, Değişime Direnç, Öz-Yeterlik, Duygusal Öz-Yeterlik

ÖZ

18-40 YAŞ ARASI BİREYLERDE KARARSIZLIK, DEĞİŞİME DİRENÇ VE DUYGUSAL ÖZ-YETERLİK DURUMLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın temel amacı Türkiye'deki 18-40 yaş arası bireylerde kararsızlık, değişime direnç ve duygusal öz-yeterlik durumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Betimsel nitelikte ve tarama modeli içerisindeki araştırmada veriler 356 katılımcıya uygulanmıştır. Kişilere sosyo-demografik bilgi formu, değişime direnç ölçeği (15 madde), duygusal öz-yeterlik ölçeği (32 madde), kişisel karar (kararsızlık) ölçeği (18 Madde) dağıtılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; kişisel karar (kararsızlık) ölçeği araştırıcı kararsızlık alt boyutu puanları ile değişime direnç ölçeği bilişsel tepki, duygusal tepki, davranışsal tepki, ölçek toplam puanı ve duygusal öz-yeterlik ölçeği düzenleme, destekleme, anlama, algılama ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kişisel karar ölçeği aceleci kararsızlık alt boyutu puanları ile değişime direnç ölçeği bilişsel tepki, duygusal tepki, davranışsal tepki, ölçek toplam puanı ve duygusal öz-yeterlik ölçeği düzenleme, destekleme, anlama, algılama ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kişisel karar ölçeği toplam puanı ile değişime direnç ölçeği bilişsel tepki, duygusal tepki, davranışsal tepki, ölçek toplam puanı ve duygusal öz-yeterlik ölçeği düzenleme, destekleme, anlama, algılama ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Değişime direnç ölçeği bilişsel tepki alt boyutu puanları ile duygusal öz-yeterlik ölçeği düzenleme, destekleme, anlama, algılama ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu

belirlenmiştir. Değişime direnç ölçeği duygusal tepki alt boyutu puanları ile duygusal öz-yeterlik ölçeği düzenleme, destekleme, anlama, algılama ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Değişime direnç ölçeği davranışsal tepki alt boyutu puanları ile duygusal öz -yeterlik ölçeği düzenleme, destekleme, anlama, algılama ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Değişime direnç ölçeği toplam puanları ile duygusal öz-yeterlik ölçeği düzenleme, destekleme, anlama, algılama ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu belirtiler literatür bilgileri eşliğinde gözden geçirilmiştir.

Name and Surname : Eylül Fatma KAYTAZ
Supervisor : Assoc.Prof. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Degree and Date : Master, 2022
Major : Clinical Psychology
Key Words : Indecision, Change, Resistance to Change, Self-Efficacy, Emotional Self-Efficacy

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INDECISIVENESS, RESISTANCE TO CHANGE, AND EMOTIONAL SELF-EFFICIENCY IN INDIVIDUALS AGED 18-40

The main purpose of this study was to examine the relationships between indecision, resistance to change and emotional self-efficacy in individuals aged 18-40 in Turkey. In the descriptive and scanning model, the data were applied to 356 participants. The Socio-Demographic Information Form, the Resistance to Change Scale (15 items), Indecisiveness Scale (18 items) and the Emotional Self-Efficacy Scale (32 items) were administered to the individuals. According to the results obtained; A statistically significant relationship was determined between the investigator indecision sub-dimension scores of the personal instability Scale and the cognitive response, emotional response, behavioral response, scale total score and Emotional Self-Efficacy Scale regulation, support, understanding, perception, and total scale scores of the Resistance to Change Scale. A statistically significant relationship was determined between the Indecision Scale hasty indecision sub-dimension scores and the Resistance to Change Scale cognitive response, emotional response, behavioral response, total scale score, and Emotional Self-Efficacy Scale regulation, support, understanding, perception and total scale scores. It was determined that there was a statistically significant relationship between the Personal Indecision Scale total score and the Resistance to Change Scale cognitive response, emotional response, behavioral response, total scale score and Emotional Self-Efficacy Scale regulation, support, understanding, perception and total scale scores. It was determined that there was a statistically significant relationship between the

cognitive response sub-dimension scores of the Resistance to Change Scale and the Self-Efficacy Scale's Regulation, support, understanding, perception, and total scale scores. It was determined that there was a statistically significant relationship between the emotional response sub-dimension scores of the resistance to Change Scale and the Self-Efficacy Scale's regulation, support, understanding, perception and total scale scores. It was determined that there was a statistically significant relationship between the behavioral response sub-dimension scores of the Resistance to Change Scale and the Self-Efficacy Scale's regulation, support, understanding, perception, and total scale scores. It was determined that there was a statistically significant relationship between the total scores of the Resistance to Change Scale and the Self-Efficacy Scale's regulation, support, understanding, perception and total scale scores. These results were discussed with the results of the literature.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLOLAR LİSTESİ iii

KISALTMALAR v

SÖZLÜK vi

GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR İNCELEMESİ

1. KARARSIZLIK 5

1.1. Kariyer Kararsızlığı 6

1.2. Kişilik Özellikleri ve Kararsızlık 10

1.3. Kişisel Kararsızlık ve 5 Faktör Kişilik Özellikleri 10

1.4. Kişisel Kararsızlık ve Öz Saygı 11

2. DEĞİŞİME DİRENÇ 12

2.1. Yaş ve Değişime Direnç 13

2.2. Kişiliğe Tehdit Algılama ve Değişime Direnç 14

2.3. Kişilik ve Değişime Direnç 15

3. DUYGUSAL ÖZ-YETERLİK 17

3.1. Affetme ve Duygusal Öz-yeterlik 20

3.2. Duygusal Zeka ve Duygusal Öz-Yeterlik 21

3.3. Regülatif Duygusal Öz-yeterlik 21

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1. ARAŞTIRMA MODELİ 23

2. ARAŞTIRMA SÜRECİ 23

3. EVREN VE ÖRNEKLEM 24

4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 24

4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu 24

4.2. Değişime Direnç Ölçeği 24
4.3. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği 25
4.4. Kişisel Karar Ölçeği (Kararsızlık Ölçeği) 26
5. VERİLERİN ANALİZİ 27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

1. BETİMLEYİCİ VERİLERİN ANALİZİ 28
1.1. Demografik Bulgular 28
1.2. Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği ve Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 32
1.2.1. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 32
1.2.2. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 36
1.2.3. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 41
1.3. Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği ve Duygusal Öz -Yeterlik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular 48
1.4. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular 50
TARTIŞMA 53
SONUÇ 58
KAYNAKÇA 60
EKLER 73
Ek-1: Sosyo-Demografik Form 73
Ek-2: Kişisel Karar (Karasızlık) Ölçeği 74
Ek-3: Değişime Direnç Ölçeği 76
Ek-4: Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği 77
Ek-5: Etik Kurul Onay Formu 79

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 29

Tablo 2. Kişisel Karar Ölçeği için Betimleyici İstatistikler 30

Tablo 3. Değişime Direnç Ölçeği için Betimleyici İstatistikler 30

Tablo 4. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği için Betimleyici İstatistikler 31

Tablo 5. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 32

Tablo 6. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 33

Tablo 7. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 33

Tablo 8. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 34

Tablo 9. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 35

Tablo 10. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 36

Tablo 11. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 37

Tablo 12. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 37

Tablo 13. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 38

Tablo 14. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 39

Tablo 15. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 40

Tablo 16. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 41

Tablo 17. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 42

Tablo 18. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları..... 43
Tablo 19. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları..... 44
Tablo 20. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 45
Tablo 21. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 46
Tablo 22. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 47
Tablo 23. Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği ve Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 48
Tablo 24. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Değişime Direnç Ölçeği puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 51
Tablo 25. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Kişisel Karar Ölçeği puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... 51
Tablo 26. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Kişisel Karar Ölçeği ve Değişime Direnç Ölçeği için Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları 52

KISALTMALAR

ASÖ **:** Algılanan Stres Ölçeği

ÇAE **:** Çalışma Anlayışı Envanteri

DÖYÖ **:** Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği

HAÖ **:** Heartland Affetme Ölçeği

KKÖ **:** Kişisel Karar Ölçeği (Kararsızlık Ölçeği)

KSÖ **:** Kendine Saygı Ölçeği

RÖSÖ **:** Rosenberg Öz Saygı Ölçeği

SDKT **:** Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği

Ss **:** Standart Sapma

Vd. **:** Ve diğerleri

X **:** Ortalama

SÖZLÜK

Direnç: Psikolojide direnç, egonun dış bir kaynaktan tehdit edildiğinde bilinçsiz şekilde savunmaya geçme durumunu ifade eder.

Öz-Saygı: Bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda, kendisiyle ilgili geliştirdiği tutum ve olumlu/olumsuz yargıdır.

Regresyon Analizi: Regresyon analizi, iki ya da daha çok nicel değişken arasındaki ilişkiyi ölçmek için kullanılan analiz metodudur.

GİRİŞ

Son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde kararsızlık, öz yeterlilik ve değişimle ilgili birçok çalışmanın yapıldığı gözlemlenmiştir.. Fakat bu üç konunun bir biri ile ilişkisinin ortaya konulabilmesi için yapılmış olan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Teknoloji alanında yaşanan gelişmeler sonucunda dünyada her şey hızlı bir değişim süreci içerisine girmiştir. Bu yaşanan değişimler özellikle ekonomik, sosyal ve siyasal alanlar başlığı altında kendisini göstermektedir.

Kişiler yaşanan bu değişimlere ayak uydurabilmek için yaşam koşulları içerisinde değişime uyum sağlamak için çalışmaktadırlar. Bu sebeple özellikle insanlar gibi toplumların da değiştiği görülmektedir. Fakat bu görülen değişim her zaman kolay şekilde gerçekleşmemektedir. İnsanlar bu değişime karşı direnç gösterebilmektedirler.

Değişim dünyanın her yerinde, tüm insanların etkilendiği, kaçınılmaz faktörlerden biridir. İnsanlar genelde bildikleri yoldan gitmeyi, işlerini belirli yol ve yöntemlerle yapmayı tercih etmektedirler. Bu aşina oldukları yöntemler ve yollar onlara kendilerini emniyette hissettirmektedir. Farklı düzenler ve yöntemler bazen insanlarda korku, öfke, endişe gibi olumsuz duyguları açığa çıkarabilmektedir. Dünyada insanların değişimi kabullenmesini etkileyen, kararsız kalmalarına neden olan bir çok faktör bulunmaktadır. Bunlardan biri de öz-yeterlilik inancı olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz-yeterlilik inancı yüksek olan bireylerin değişimi daha kolay karşılayabilecekleri düşünülmektedir. Öz-yetelik düzeyi düşük olan insanların yaşamın bir çok alanında olumsuz duygulanımlara kapıldığı ve yaşam kalitelerini düşürdükleri, bazen de işlevsel bozukluklar yaşayabilecekleri düşünülmektedir.

İnsanların yaşam içerisinde sürekli olarak bir karar verme noktasına geldikleri görülmektedir. Bu karar noktasında, bazı durumlarda seçim yapmakta zorluk yaşamaktadırlar. Bu nedenle kararsızlığın bir çok durumda yaşandığı belirlenmiştir. Kararsızlık durumu etrafımızdaki çoğu insan tarafından şikayet edilen, yakınılan, fakat kolaylıkla değiştirilemeyen bir olgudur. Kişinin aldığı eğitim, zeka seviyesi, kişilik yapısı, bulunduğu sosyal çevre, hayat tecrübeleri karar verme sürecini etkileyen önemli faktörlerdendir.

Yapmış olduğum bu araştırmanın birinci bölümünde; kararsızlık ve kariyer karasızlığı, değişime direnç, yaş ve değişim direnci, kişilerin tehdit algısı ve değişime direnç, kişisel ve değişime direnç, duygusal öz-yeterlilik, affetme ve duygusal öz-yeterlilik, duygusal zeka ve duygusal öz yeterlilik, regülatif duygusal öz yeterlilik kavramları incelenerek yorumlanmıştır. Araştırmanın ikinci bölümünde araştırmanın yöntemi, modeli, evren ve örneklemi, hipotezler, verilerin toplanarak analiz edilmesi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın üçüncü bölümünde bulgular incelenerek yorumlanmıştır. Son olarak tartışma ve sonuçlar belirtilmiştir.

Araştırma Problemi ve Sorusu

Yapmış olduğum bu araştırmanın sorusu; 18-40 yaş arasında bulunan bireylerin kararsızlık, değişime direnç, duygusal öz yeterlik durumları arasındaki ilişki nasıldır? olarak belirlenmiştir. Araştırmanın problemi ise 18-40 yaş arasında bulunan bireylerin kararsızlık, değişime direnç ve duygusal öz yeterlilik durumları incelenerek bu durumlar arasındaki ilişki durumunun yorumlanması olarak ortaya koyulmuştur.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yapmış olduğum bu araştırmanın amacı; öncelikle 18-40 yaş arasındaki bireyler incelenerek onların kararsızlık, değişime direnç ve duygusal öz-yeterlilik durumları incelenerek bu durumlar arasındaki ilişki durumunu ortaya koymaktır. Kararsızlık, değişim ve öz yeterlik kavramları birçok insan için büyük anlam taşımaktadır. Bu çalışmayla birlikte insanlar bu konular hakkında daha çok bilgiye ve literatür bilgisine erişim sağlayabileceklerdir. Daha önce yapılan çalışmalara baktığımızda bu üç kavramla ilgili yapılmış olan çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçları gelecekte yapılacak olan çalışmalar için de büyük önem arz etmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

H1: Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği ve Değişime Direnç Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği ve Kişisel Karar Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Kişisel Karar Ölçeği ve Değişime Direnç Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanları Kişisel Karar Ölçeği puanlarını arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H5: Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanları Değişime Direnç Ölçeği puanlarını arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H6: Değişime Direnç Ölçeği puanları (cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum) demografik özelliklere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H7: Kişisel Karar Ölçeği puanları (cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum) demografik özelliklere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H8: Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanları (cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum) demografik özelliklere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Sayıltılar

- Bu çalışmada kullanılan ölçekler, araştırmanın konu ve problemine uygun olarak seçilmiştir.

- Çalışmanın katılımcıları olan 18-40 yaş arası bireyler evreni temsil eder niteliktedir.

- Çalışmaya katılan katılımcılar verilen ölçekleri tamamen gönüllülük esasına dayanarak ve içtenlikle cevaplamışlardır.

- Araştırma verilerinin analizinde kullanlan istatistiksel yöntemler, bulguları güvenilir bir şekilde vermektedir.

Sınırlılıklar

- Bu çalışma Türkiye'de ki 18-40 yaş arası bireyler ile,
- Kullanılan veri toplama araçları ile,
- 2022 yılı ile,
- Kullanılan istatistiksel yöntemler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Kararsızlık: Bireylerin seçenekler etrafında sürekli olarak dönüş hareketi olarak tanımlanmaktadır. Bu döngüye girilmesi noktasında ise meselenin niteliğinden bağımsız olarak çözüm yada seçime ulaşmanın imkansız hale geldiği belirlenmiştir

Değişim: Bireylerin çevresinde ve kendisini etkileyen olaylar değişim olarak tanımlanmaktadır. Bireyler içerisinde bulundukları çevrede meydana gelen değişime ayak uydurmakta zorlanmaktadırlar. Bu nedenle değişim bireylerin çevresindeki farklılıklara tepki vermesi olarak tanımlanmaktadır

Öz-Yeterlik: Bireylerin herhangi bir konuda performans sergilemesi için öz düzenleme kapasitesini kullanabilmesi ve kendi davranışları üzerindeki kontrol yeteneği ve gerekli etkinlikleri organize etmesi sonucunda hayata geçirmesiyle, başarı ile gerçekleştirme kapasitesine sahip olup olmadığına ilişkin kendi yargısı öz yeterlilik olarak tanımlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR İNCELEMESİ

1. KARARSIZLIK

Bazı konularda net kararlar alıp bunları pek sorgulamamak mümkün olabiliyorken birçok konuda karar vermekte zorlanıp karar verildiğinde de şüpheye düşülmektedir. (Kıral, 2015, 73-89). Tanıdığımız hemen hemen her insanda belli bir seviyede kararsızlık olduğunu gözlemlememiz oldukça olası görülmektedir. Verilen kararlar gibi bu kararsızlık durumları insanların hayatlarını birçok açıdan etkileyebilmektedir. Örnek vermek gerekirse kararsız kalınan süre içinde bireyler zamanlarından ya da maddi kaynaklarından kaybediyor olabilmektedir.

Kararsız olma durumları senelerdir edebiyattan, sinemaya, bilişsel bilimlerden klinik psikolojiye kadar birçok alanın konusu olmaya devam etmiştir. Bunun psikolojideki ele alınış biçimi muhtemelen başka alanlara da ilham veren kavrayışlar içermektedir.

Kararsız Cambridge sözlükte karar vermede iyi olmayan kişi olarak geçmektedir (Indecisive.2021). Psikolojide bu kavram birçok alt başlıkla incelenmiştir. Bunlardan bazıları; kariyer kararsızlığı, davranışsal kararsızlık, yönetimsel kararsızlık olarak sıralanmaktadır. Kararsızlığın ayırt edici bazı özellikleri olduğunu öne süren birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalardan birinde kararsızlığın on bir göstergesi olduğu iddia edilmiştir ve kariyer kararsızlığını, karar verme sürecinin kendisine eğilerek, teorik bağlamda kararsızlık terimini karar teorisine dayandırarak incelemiştir (Germeijs ve De Boeck, 2003, 11-25). Bu on bir göstergeye, karar vermenin uzun sürmesi, karar vermenin zor görülmesi, nasıl karar vereceğini bilememe, karar verirken emin hissetmeme, karar vermeyi etkileme, karar vermeden kaçma, karar vermeyi başkalarına bırakma, karar değiştirme, verilen kararlar hakkında kaygılı hissetme veya pişman olma, kendisine kararsız demesi gibi maddeler dahildir. Kararsızlığın tam tanımını yapmak bir çok bilim insanı için çok kolay olmamıştır. Buna yönelik bazı etkili girişimler bulunmaktadır. Bunlardan birinde de kararsızlık, kararlarının hatadan azad olup olmayacağına emin olunmadığı için karar vermekten kaçınma olarak tanımlanmıştır (Frost ve Shows, 1993, 683-692).

Karasız olmak çoğu zaman kişilerle ilişkilendirilen statik bir kavram olarak algılansa da araştırmalara göre kararsızlığı oluşturan koşullar da oldukça önemlidir. Örneğin çok fazla seçeneğimizin olması kararsızlığımızı artıran etkenlerden biridir (Schwartz, 2004, 265-267). Rassin 2007 yılında kararsızlığın koşullarını kapsayan bütüncül bir model sunmuştur. Bu modele göre kararsızlık bilgi eksikliği, değer biçmede zorlanma, ve sonuç belirsizliği gibi üç temele dayanmaktadır. Bu üç şeyden birinin veya birkaçının etkisi sonucunda kişi bazı davranışlarda bulunur. Bunlar, erteleme, dar bir bakış açısına sahip bir şekilde davranma, kararı verdikten sonra kaygılı olmak gibi bazı olumsuz özellikler ve duyguları gösterme olarak sıralanmaktadır (Rassin, 2007, 1-11).

1.1. Kariyer Kararsızlığı

Özellikle kariyer kararsızlığı birçok alanın ortak konusu olarak çokça incelenmiştir ve bu terim araştırmacılar tarafından kabaca kariyere karar verme sürecinde ortaya çıkan direkt karar verme süreçleri ile ilgili problemler olarak tanımlanmıştır (Fuqua ve Hartman, 1983, 27-29; Holland ve Holland, 1977, 404; Fabio, Palazzeschi, Asulin-Peretz ve Gati, 2013, 42-56; Sepich, 1987, 8-23; Osipow, 1999, 147-154).

Araştırmalara göre kariyer kararsızlığına dair bir sürü dinamik bulunmaktadır ve bu terimin diğer çeşitli psikolojik konseptlerle arasında ilişkiler vardır. Bir literatür taramasında 1993 ve 1997 yıllarında kariyer davranışları ve kişilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar gözden geçirilmiştir (Tokar, Fischer ve Subich, 1998, 115-153). Bu çalışma kişilik ve seçimle alakalı süreçler, genel kariyer süreçleri, iş memnuniyeti ve genel memnuniyet ve son olarak iş performansına dayalı çıktılar adlı kategorilere ayrılmıştır. En büyük ve sık rastlanan ilişki nerotizm, dışa dönüklük ve sorumluluk duygusu gösterme ile iş davranışları arasında saptanmıştır. Buna göre dışa dönüklük ve nerotizm, uyumluluk, sorumluluk sahibi olma ve yeni tecrübelere açıklığa göre kariyer kararsızlığını yordama açısından daha büyük bir paya sahiptir. Bu sonuçlar başka çalışmalarda da tekrar edilmiştir. Bir çalışmada bir sürü başka şeyle beraber kişilik özellikleri ve kariyer kararsızlığı anketlerle toplanan veri yardımıyla incelenmiştir (Gati, Krausz ve Osipow, 1996, 510-526). Çalışmada önce konuda uzman psikologların yardımıyla bir anket hazırlanmıştır. Sonra on ölçekli bu anket 259

genç İsrailli yetişkin ve 304 Amerikalı üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Bu on ölçek kariyer seçimine dair yaşanılan on zorlukla ilgilidir. Çalışmanın sonuçları diğerleri ile uyumlu olarak nerotizm ile kariyer kararsızlığı arasında bir ilişki bulmuştur. Kariyersel karar vermede öz-yeterliğin kariyersel karar verme süreci de bu konuyla ilgili önemli bir araştırma konusudur. Bu terim kısaca kişinin kariyersel karar verme süreçlerinde kendi performansına güvenme durumu olarak tanımlanabilmektedir (Betz, Klein ve Taylor, 1996, 47-57). Yapılan çalışmalarda bu konsept ile kariyer kararsızlığı arasında negatif bir korelasyon olduğu bulunmuştur (Creed, Patton, Bartrum , 2004, 277-294; Nota, Ferrari, Solberg ve Soresi, 2007, 181-193). Algılanan sosyal destek de kişinin kariyersel karar verme süreçlerini etkileyebilmektedir. Algılanan sosyal destek temelde üç gruptan gelmektedir. Bunlar aile, arkadaşlar ve önemli ötekilerdir (Lakey ve Cassady, 1990, 337-343). Son olarak duygusal zeka ile kariyer kararsızlığı arasındaki ilişki bilim insanları merak konusu olmuştur. Çalışmalara göre duygusal zeka ve kariyersel karar verme süreçlerindeki zorlukları çözme açısından pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Hatta bu korelasyon, kişilik özellikleri, kariyersel karar vermedeki öz-yeterlik ve algılanan sosyal destekle kariyer kararsızlığı arasındaki ilişkilerden daha kuvvetlidir (Fabio ve Palazzeschi, 2008, 315-326).

Edinilmiş olan bilginin eyleme geçirilmesi ve alternatiflerin gerçek anlamda seçiminin sağlanması kariyer kararı verme olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2014, 100-130). Karar verme olayı birçok faktörün birleşmesi sonucunda oluşmaktadır. Bu faktörler şu şekilde sıralanmaktadır. Bunlar;

-Önceliklere karar vermenin sağlanması,

-Sınıf tercihinin yapılması,

-Karar verme becerilerinin geliştirilmesinin sağlanması,

-Tercihlerin uygulama için planlar yapma özelliklerinin çerçevesinde toplanmasının sağlanması (Esbroeck vd., 2005, 5-18).

Kariyer kararsızlığını oluşturan faktörler şu şekilde sıralanmaktadır. Bunlar;

-İnsanların kariyer tercihleri,

-İnsanların bireysel beceri ve yetenekleri,

-İnsanların kişisel beklentileri,

-İnsanların belirsizlik durumu,

-İnsanların taviz vermesi olarak belirlenmektedir (Fabio vd., 2013, 42-56).

Kronik rahatsızlık başlıkları şu şekilde sıralanmaktadır. Bunlar;

-Bireylerin kariyer karar verme konusunda yüksek seviyede kaygı yaşamaları,

-Bireylerin genel kararsızlık halleri,

-Bireylerin kariye konusunda bilgiye ihtiyaç duymaları,

-Bireylerin karar verme için kişisel bilgi birikimi ihtiyaçları olarak sıralanmaktadır (Guay vd., 2006, 235-251).

Kariyer kararsızlığı ile ilgili yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde Fuqua ve Hartman'ın (1983, 27-29) kariyer kararsızlığını üç başlık altında inceleyerek değerlendirmişlerdir. Bunlardan birincisi; gelişimsel özellikler sebebiyle bireylerin yaşamış olduğu kararsızlık, bireylerin benlik algılamaları sonucunda kariyer alternatiflerinin oluşturulmasının sağlanması olarak belirlenmiştir. Bireylere karar verme noktasında destek sağlanması sonucunda kararsızlığın ortadan kalktığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin yaşamış oldukları şiddetli durumsal kararsızlık incelendiğinde bu özellikler bireylerin çevresel stres faktörlerine vermiş oldukları etkisiz tepkiler sonucunda oluşmaktadır. Bireylerde sürekli olarak kararsızlık görülmesi durumu incelendiğinde bu durum psikolojik bozukluk olarak nitelendirilmektedir. Eğer bireyler kariyer gelişimini etkili bir şekilde tamamlayamamışlarsa bu durumda özellikle bireyler üzerinde süreklilik gösterebilen kararsızlık oluştuğu tespit edilmiştir (Yiğit, 2018, 30). Literatür üzerine yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde kariyer kararsızlığı konusunun özellikle kariyer danışmanlığı ve mesleki psikoloji noktalarında incelendiği görülmektedir. Bireylerin kariyer, mesleki ve eğitim durumunda yaşamış oldukları kararsızlık durumu kariyer kararsızlığı olarak adlandırılmaktadır (Xu, 2019, 1-18).

Kariyer psikologları özellikle kariyer kararsızlığı konusunda çalışmaktadırlar. Burada görülen durum endişe kaynağı olarak görülen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Yapılan çalışmalarda öğrencilerin kariyer kararsızlığı konusu kariyer kararı verme noktasında oluşmaktadır. Bu nedenle bireylerin kariyer

kararsızlığı yaşamları boyunca kariyer kararlarını gözden geçirmelerini sağlayan bir durum olarak tanımlamaktadır (Osipow, 1999, 147-154).

Kariyer kararı almada genç bireyler büyük zorluklar yaşamaktadır. Kariyer konusunda kararsızlıkta etkili olan faktörler eğitim seçenekleri ile mevcut kariyerin çeşitli olması durumu olarak görülmektedir (Creed vd., 2006, 47-65).

Bazı çalışmalar bütün bu dinamikleri içinde bulunduran çok katmanlı deney düzenekleri kurabilmektedir. Bu çalışmalardan birinde kariyersel karar verememe haliyle genel kararsızlık arasındaki ilişki kişilik, duygusal zeka, cinsiyetler arasındaki fark, kariyersel karar vermede öz-yeterlik gibi başlıklar altında değerlendirilmiştir (Fabio, Palazzeschi, Asulin-Peretz ve Gati, 2013, 42-56). Bu çalışmanın üç hipotezi bulunmaktadır. Bunlardan ilki duygusal zekanın kariyer kararsızlığı ile ilişkisi genel kararsızlıkla ilişkisinden daha güçlüdür. İkincisi, kişilik özellikleri kariyer kararsızlığına göre genel kararsızlıkla daha çok ilişkilidir. Kariyersel karar vermedeki öz-yeterlik ve algılanan sosyal destek genel kararsızlığa göre kariyer kararsızlığı ile daha güçlü ilişkilidir. Hipotezleri test etmek için 361 katılımcılı bir deney düzenlenmiştir. Bu deneyde katılımcıların 187'si kadın 174'ü erkektir. Katılımcılar bir dizi ankete tabi tutulmuştur. Bunlardan ilki 9'lu likert ölçekli kariyersel karar verme süreçlerinde karşımıza çıkması muhtemel on zorluğu ölçen CDDQ (Gati vd., 1996, 510) anketi, kalan dört ölçek sırasıyla genel kararsızlık, 5 faktörlü kişilik özelliklerini, algılanan sosyal desteği ve duygusal zekayı ölçmek için araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre hem kadın hem erkek için yüksek duygusal zeka, düşük kararsızlığın yordayıcısıyken kariyer kararsızlığı ile dışa dönüklük ve duygusal stabilite arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca hipotezle uyumlu olarak kişilik özellikleri genel kararsızlığın daha iyi yordayıcılarıdır. Sonuçlara göre kronik kararsızlık ve kaygıyı kontrol edebilme becerileri arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Son olarak kariyer kararsızlığını en iyi yordayan kişilik özelliği ise duygusal stabilite olarak bulunmuştur. Sonuçların erkekler ve kadınlar için aynı şeyleri söylemesi bu çalışmanın genellenebilirliği açısından olumlu bir tablo çizmektedir. Fakat, bu çalışmada bazı beklenmedik sonuçlar da bulunmaktadır. Bunlardan biri; hem kariyer kararsızlığı hem de genel kararsızlık açısından kadın katılımcıların varyansı erkeklere göre daha yüksektir (Fabio, Palazzeschi, Asulin-Peretz ve Gati, 2013, 42-56).

1.2. Kişilik Özellikleri ve Kararsızlık

Karar verme süreçleri ve bu süreçte yaşanan sıkıntılar herkesi ilgilendiren konular olsa da özellikle bazı kararsızlık durumları klinik psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri olarak yıllardır bilim insanları tarafından araştırılmaktadır. Klinik psikologlar gündelik hayat içerisinde koşulları değişen durumlarda kişilik özelliklerinin kararsızlık durumlarını etkileyen faktörler olduğunu belirlemiştir (Rassin, 2007, 1-11).

1.3. Kişisel Kararsızlık ve 5 Faktör Kişilik Özellikleri

Kişisel kararsızlık ve kişilik özellikleri ile ilişkisini inceleyen birçok çalışma görülmektedir. Bunlardan biri Öztemel'in beş faktörlü kişilik özelliklerini ve öz saygıyı kişisel kararsızlığın yordayıcıları olarak incelediği çalışmadır. Bu çalışmada kişilik özelliği olan beş faktörle tek tek kişisel kararsızlık ve öz saygı arasındaki ilişki incelenmiştir (Öztemel, 2016, 112-124). Beşyüze yakın katılımcı ile çalışma yapılmıştır. Çalışmanın katılımcılarını üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Bacanlı'nın kişisel karar ölçeği (KKÖ), kişilik analizi için sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT), öz saygı ölçmek için Rosenberg öz saygı ölçeği (RÖSÖ) kullanılmıştır (Bacanlı, 2005, 111-140; Çeliköz ve Sır, 2016, 118-131; Rosenberg, 1965, 18). Yapılan çalışma sonucu incelendiğinde araştırmacının kararsızlığının nerotizmle pozitif, dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk duygusu gösterme ile negatif bir ilişkisi bulunmaktadır. Bunun yanında kararsızlık ve öz saygı arasında negatif bir korelasyon vardır. Aynı şekilde aceleci kararsızlığın nerotizmle pozitif, dışa dönüklük, yeni tecrübelere açık olma, uyumluluk ve sorumluluk duygusu gösterme ile negatif bir ilişkisi bulunmaktadır. Bunun yanında aceleci kararsızlıkla öz saygı arasında negatif bir korelasyon vardır (Öztemel, 2016, 112-124).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde kişilik ile kararsızlık konusunun ilişkili olduğu belirlenmiştir. Buradaki kişilik özellikleri nevrotiklik (Jackson, Furnham ve Lawty-Jones, 1999, 789-800), düşük benlik saygısı (Bacanlı, 2006, 320-332; Burka ve Yuen, 1983, 21; Sarı, 2007, 915-926), erteleme (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988, 207-217; Effert ve Ferrari, 1989, 151-156), obsesif-kompulsif eğilimler (Frost ve Shows, 1993, 683-692; Gayton, Clavin, Clavin ve Broida, 1994, 1631-1634) ve mükemmeliyetçilik (Gayton vd., 1994, 1631-1634) olarak sıralanmaktadır. Bununla

birlikte, kişisel ilişkiler arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar, kararsızlık ve beş faktör kişilik özelliklerini yetersiz görmektedir (Germeijs ve Verschueren, 2011, 1023-1028). Bu nedenle, kişisel ilişkiler arasındaki ilişkilerin açıklığa kavuşturulmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Karar verme, bir anlamda kişinin benlik kavramının ifadesi olarak görülebilir. Bireyin benlik kavramını gerçekleştirmesinde önemli rol oynayan faktörlerden biri de benlik saygısıdır (Chartrand, Robbins, Morril ve Boggs, 1990, 491-501). Benlik saygısı, bireylerin kendilerini geliştirmelerine yardımcı olmakta, potansiyel ve öz değer olarak tanımlanmaktadır (Saka ve Gati, 2007, 340-358) ve aynı zamanda makul ve daha rasyonel olmasını sağlar. Kararlar, karar verme sürecinde alınır (Burnett, 1991, 55-58). Kişisel kararsızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler, kişilik faktörü olarak benlik saygısı ve kararsızlık arasındaki etkileşimi anlamak için kullanılmaktadır.

Önceki çalışmalar, kişisel kararsızlık ile benlik saygısı arasında bazı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu ilişkileri ortaya koyan çalışmaların çoğunda, aralarında ilişkiler bulunmuştur. Bunlar yüksek kararsızlık ve düşük benlik saygısıdır (Bacanlı, 2006, 320-332; Lo Cascio, Guzzo, Pace ve Pace, 2013, 135-149).

1.4. Kişisel Kararsızlık ve Öz Saygı

Bireysel kararsızlığın çeşitli kavramlarla ilişkisi birçok çalışmada incelenmiştir. Bazı çalışmalarda bağımlı bazılarında bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Bu çalışmalardan birinde üniversite öğrencilerinin çalışma anlayışı incelenmiştir. Detaylandırmak gerekirse çalışma anlayışının yordayıcıları olarak kişisel karar ve öz saygı ele alınmıştır (Öztemel, 2014, 666-681). Öztemel, Gazi Üniversitesi'nde yaptığı bu çalışmada cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, öğretim türü ve okul türü gibi dinamikler dahil edilerek kişisel karar ve öz saygının çalışma anlayışını yordayıp yordamadığını incelemiştir.

Araştırmada veri toplamak için Öztemel'in 2009 yılında yaptığı "Ergenlerin Çalışma Anlayışının İncelenmesi" adlı çalışmada çalışma anlayışı envanteri (ÇAE) kullanılmıştır. Bunun dışında karasızlık için Bacanlı'nın Kişisel Karar Ölçeği (KKÖ) ve saygı için de Bogenç'in kendine saygı ölçeği (KSÖ) çalışmanın metodolojisinde veri toplama aşamasında yerini almıştır (Bacanlı, 2005; Bogenç, 2005, 143-153;

Öztemel, 2009). Cinsiyetler açısından yapılan incelemede kız üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerinden daha yüksek düzeyde çalışma yaşamını devam ettirdiği görülmektedir. Öğrenim türü açısından da birinci öğretime devam eden öğrencilerin ikinci öğretime devam eden öğrencilere göre çalışmada daha fazla kendilerini ortaya koydukları belirlenmiştir. Araştırıcı kararsızlık, aceleci kararsızlık ve öz saygı açısından sonuçlar incelendiğinde bu değişkenlerin bir bütün olarak çalışma anlayışını yordadığı gözlemlenmiştir. Araştırıcı kararsızlık ve öz saygı ile çalışma anlayışı arasında bir korelasyon varken aceleci kararsızlık arasında böyle bir ilişki bulunamamıştır (Öztemel, 2014, 666-681).

2. DEĞİŞİME DİRENÇ

Karmaşıklık ve rekabet gücü ile karakterize edilen mevcut organizasyonel ortam, organizasyonları kendi özel dinamikleri aracılığıyla karlı ve rekabetçi kalabilmek için gelişmeye zorlamaktadır. Örgütsel değişim, çalışanlar için işten çıkarılma, indirgeme veya mali teşviklerin iptali ile sonuçlanabilecek zor durumlar ve bağlamlar yaratmaktadır. Bu aynı zamanda örgüt kültüründe, iş arkadaşlarında, üstlerde, çalışan için yüksek düzeyde rahatsızlık yaratan durumlardaki değişiklikleri de ifade etmektedir (Davis vd., 2004, 439-465).

Çalışanların örgütsel değişime yönelik tutumları her zaman geçmiş deneyimlerden, mevcut bilgilerden ve bireysel bilişsel süreçlerden etkilenmektedir. Değişim sürecinde çalışanların tutumları üzerindeki büyük etkisi için dikkate alınması gereken merkezi bir faktör, yönetime olan güven algısıdır; daha spesifik bir ifadeyle, yönetimin yetkinliği, yardımseverliği ve dürüstlüğü algısı, değişimi kabul etmede önemli bir rol oynamaktadır. Çalışanlar değişime karşı pasif değillerdir, değişime cevap yaratmada ve sağlamada aktif bir rol üstlenmekedirler (Rafferty ve Griffin, 2008, 603-620).

Örgütsel değişim araştırmalarında bireyin rolü giderek daha fazla araştırılmaktadır (Bartunek vd., 2006, 181-206; George & Jones, 2001, 419-444; Kiefer, 2005, 875-897; Budeanu ve Pitariu, 2009, 29-43). Burada yapılan boylamsal bir araştırma, değişim çabalarının başarısının ya da başarısızlığının anlaşılmasında bireylerin değişime verdiği duygusal tepkinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Elde edilen sonuçlar, bir kişinin işyerinde yaşadığı değişimin sıklığının, bildirilen olumsuz

duyguların sıklığı ile bağlantılı olduğunu ve bu da güvenin azalmasına, katılım eksikliğine, performansta düşüşe yol açtığını göstermektedir (Rafferty ve Griffin, 2008, 603-620).

Değişim, belirli bir topluluğun sosyal organizasyonunun yapısını ve işlevselliğini geçici veya kalıcı etkileyen, tarihinin veya gelişiminin akışını değiştiren, zaman içinde gözlemlenebilen bir dönüşüm olarak tanımlanabilir (Abraham, 2000, 269-292).

Örgütsel değişim, bir sistemin güvenlik eksikliğinin sürekli değişim altındaki bir ortamda hayatta kalma ihtiyacına cevap olduğu, istikrarsızlık dönemleri ile zaman içinde meydana gelen bir süreçtir. Örgütsel değişimi teşhis etmek için çok sayıda modelin varlığına rağmen, Beer ve Nohria (2000, 133-141) tüm değişim girişimlerinin %70'inin başarısız olduğunu, çünkü yöneticilerin örgütün durumunu tam olarak anlamaya çalışmadığını belirtmektedir. Değişime direnç, belirli bir durumun değiştirilmesine karşı herhangi bir muhalefet olarak tanımlanabilir ve değişime düzenli bir tepkiyi temsil eder. Çalışanların hissettiği güvensizlik, değişime direncin baskın unsurudur. Coch ve French (1948, 512-532), "Değişime Direncin Üstesinden Gelmek" başlıklı makalesinde değişime direnç kavramını ilk benimseyen kişiler olmuştur. Piderit (2000, 783-794), değişime direncin, bireylerin değişime tepkisinin karmaşıklığını henüz yakalayamadığını iddia etmektedir.

Çoğu zaman değişimin hayatın olağan bir parçası olduğu düşünülse de her zaman bu süreç sancısız ve akışında ilerlemez. Bazı durumlarda bireyler çeşitli sebeplerden yeni duruma adapte olmakta veya onu benimsemekte zorlanabilmektedirler. Bu sebepler kişinin eskiyi bırakamaması veya yeniyi sevmemesiyle alakalı olabilmektedir. Değişime direnç göstermek özellikle psikoloji alanında sıklıkla çalışılan bir konudur (Alpaydın vd., 2016, 95-101).

2.1. Yaş ve Değişime Direnç

Değişime direnç birçok değişkenle birlikte incelenmiştir. Bu çalışmalardan bir tanesinde yaş ve iş performansı değişime dirençle birlikte değerlendirilmiştir. Çalışmada Oreg'in değişime direnç tanımı kullanılmıştır (Oreg, 2003, 680-693). Değişime direnci açıklamak için Oreg dört seviyeli bir yapı kurmuştur. Bunlar sırasıyla, rutin arayışı, maruz kalınan değişime duygusal tepki verme, uzun dönemli

değil kısa vadeli hedefler belirleme, bilişsel katılık olarak sıralanmaktadır. Literatürle uyumlu olarak daha yaşlı çalışanların değişime daha fazla direnç göstereceği, daha kısa dönemli planları olup, maruz kaldıkları değişime daha fazla duygusal tepki vereceklerini tahmin etmişlerdir. Ayrıca yaş dışındaki faktörlerin de değişime direnç üzerinde etkili olabileceğini tahmin etmişlerdir. Bunlardan biri de uzun süre aynı kurumda çalışan kişilerin diğerlerine göre değişime daha dirençli olacağını tahmin etmişlerdir. Son olarak da iş performansı yüksek kişilerin değişime daha az direnç gösterdiğini tahmin etmişlerdir. Çalışmanın verisi 2009 yılında 93 Alman işletmesinden toplanmıştır. Farklı işletmelerden yaklaşık olarak on beş bin çalışan çalışmaya dahil olmuştur. Çalışanlar mail yoluyla çalışmaya davet edilip sonra çalışmaya dahil edilmişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre çalışma hipotezinin aksine genç çalışanlar değişime daha çok direnç göstermişlerdir. İkinci bulgu çalışmanın hipotezlerinden bir diğeri ile uyumludur. Bulguya göre iş performansı ve değişime direnç arasında negatif bir ilişki vardır (Kunze, Boehm ve Bruch, 2013, 741-760).

2.2. Kişiliğe Tehdit Algılama ve Değişime Direnç

Değişime direncin durumsal değişikliklerden nasıl etkilendiğine cevap arayan çalışmalar çeşitli deneyler hazırlayarak bu konudaki zengin literatüre katkı sağlamışlardır. Değişime dirençle birlikte çalışılan başka değişkenler de bulunmaktadır. Bu değişkenlerden biri de kişiliğe tehdit algılamadır. Literatürde kişiliğimize tehdit algıladığımızda değişime direndiğimiz bulgularına ulaşılmıştır (Breakwell, 2015). Bu çalışmalardan bir diğerinde öz-kimlik ve değişime direnç kavramları tatil davranışı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu Murtagh, Gatersleben ve Uzzell'in 2012 yılında yapmış olduğu çalışmada Kişisel Kimlik Tehdidi ve Değişime Direnç: Düzenli Seyahat Davranışından Kanıtlar adlı çalışmada tatillerde alınan hediyelik eşyalar üzerinden öz-kimliğe tehdit oluşturarak bunun değişime olan dirence etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın hipotezlerinden birine göre değişime dirençle kişiliğe tehdit algısı arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Değişime direncin durumsal değişikliklerden nasıl etkilendiğine cevap arayan çalışmalar çeşitli deneyler hazırlayarak bu konudaki zengin literatüre katkı sağlamışlardır. Bu deneylerden birinde öz-kimlik ve değişime direnç kavramları tatil davranışı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada tatillerde alınan hediyelik eşyalar üzerinden öz-

kimliğe tehdit oluşturarak bunun değişime olan dirence etkisine bakılmıştır. Çalışma İngiltere'deki 300'e yakın çalışan ebeveyn üzerinde yapılmıştır. Ebeveynlere gösterilen iki tip tatil hediyesinden birinin üzerinde ebeveynlerin fotoğrafları birinin üzerinde motorcuların fotoğrafları vardır. Bu iki fotoğraftaki grup da tatil davranışları gösteriyordur. Bu resimleri göstermeden öncesi ebeveynlere ebeveynliklerini hatırlatmak için ebeveynliğin onlar için ne kadar önemli olduğuna dair birkaç cümle yazı yazmaları istenmiştir. Ebeveynlere motorcuların gösterildiği resimler onların ebeveynliklerine tehdit olarak algılayacağı grup olarak belirlenmiştir. Kişiliklerine tehdit hissedip hissetmediklerini anlamak için de çalışmaya bu yönde bir anket dahil edilmiştir. Ebeveynlerin geçmiş tatil davranışları da başka bir anketle ölçülmüştür. Çalışmanın manipulasyonu ise ebeveynlerden geçmiş seyahat davranışlarını değiştirip değiştirmeyecekleri sorulmasıdır. Çalışmanın bulguları hipotezlerle uyumludur. Kişiliklerine tehdit hisseden grup değişime daha çok direnç göstermiştir (Murtagh, Gatersleben ve Uzzell, 2012, 318-326).

2.3. Kişilik ve Değişime Direnç

Koşulların değişmesinden bağımsız olarak kişiliğin değişime direnç üzerindeki etkisi özellikle psikologlar arasında merak konusu olmuştur. Değişime direncin bir durum özelliği değil de kişilik özelliği olduğu durumlar diğerlerinden oldukça farklı dinamiklere sahip olabilirler. Bu yönde yapılan araştırmalar belirsizliğe toleranssızlık, heyecan arama, dogmatizm, yeniliklere açık olma, ve riskten kaçma gibi çeşitli kişilik özellikleri ve değişime direnç arasındaki bağı incelemiştir (Zuckerman, 1994, 219-255; Slovic, 1972, 128-134; Digman, 1990, 417-440).

İş hayatında koşulların değişime dirence etkisine çokça bakılsa da kişiliğin bunun üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar da vardır. Bunlardan birinde hem kişilik özelliklerinin hem de kontekse bağlı bazı değişkenlerin değişime direnme üzerindeki etkisine bakılmıştır Bu üç kişilik özelliği öz güven, optimizm ve algılanan öz kontrol olarak belirlenmiştir. Çalışmadaki durumsal değişkenler ise bilgi, katılım, öz yeterlik değişimi, sosyal destek, kişisel etkidir. Amerika'daki bir kurumun çalışanlarının oluşturduğu katılımcılardan toplam üç zamanda veri toplanmıştır. Bu üç tarih arasında neredeyse bir seneden fazla zaman bulunmaktadır. Toplamda 130 katılımcı bu üç zaman dilimindeki anketleri doldurmuşlardır. Kişisel özellikler için kullanılan

ölçeklerle kişisel dayanıklılık, optimizm ve algılanan kontrol ölçülmüştür. Burada kişisel dayanaklılık derken kişinin kendine güvenme durumu ölçülmüştür. Algılanan kontrol derken kastedilen şey kişinin gelecekte hayatı ile ilgili olacak olan şeylerden başkasını değil kendini sorumlu hissetmesidir. Çalışmanın sonuçlarına göre dayanıklılık değişime direncin negatif anlamda iyi bir yordayıcısıdır. Diğer bir sonuca göre ise beklenildiği gibi değişimi kabullenme iş doyumu ile pozitif iş irritasyonu ve iş bırakma niyeti ile ters orantılı olarak görülmektedir (Wanberg ve Banas, 2000, 132-142).

5 faktörlü kişilik özellikleri değişime dirençle birlikte çokça incelenen araştırma konularından biridir. Bu araştırmalardan birinde bilgi teknoloji departmanında çalışanların bireysel yenilikçilik seviyeleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Nov ve Ye, 2008, 1-9). Bilgi teknolojileri alanında yeni teknolojilere uyum sağlamak önemli bir özellik olduğundan bu konu sıklıkla incelense de bunu kişilik özellikleri ile birlikte inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada değişime direnç, yeni teknolojilerin kabullenilişi ve yeniliklere açık olma değişkenleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Çalışmada değişime direnç ve bireysel yenilikçilik arasında negatif bir ilişki bulunduğu, yeniliklere açık olma ve bilgi teknolojileri alanındaki bireysel yenilikçilik arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu çalışmaya üniversitedeki 143 üniversite öğrencisi katılımcı olarak dahil edilmiştir. Bu çalışmada katılımcıların değişime direnç seviyelerini ölçmek için Oreg'in değişime direnç ölçeği kullanılmıştır. Bireysel yenilikçilik için kullanılan ölçekte de katılımcıların yeni teknolojileri kullanmadaki tereddütleri anlaşılmaya çalışılmıştır (Agarwal ve Prasad, 1998, 204-215). Yeni şeylere açık olma değişkenini ölçmek içinse 4lü likert tipli bir ölçek kullanılmıştır (Li, Tan, Teo, ve Tan, 2006, 177-190). Çalışmanın sonuçlarına göre hipotezlerle de uyumlu olarak değişime direnç ve yeniliklere açıklık arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak bu çalışma belli kişilik özelliklerinin bir sektör için önemli bir konuda belirleyici rol oynadığına dair literatürü destektekler niteliktedir (Nov ve Ye, 2008, 1-9).

3. DUYGUSAL ÖZ-YETERLİK

Öz-yeterlik literatürde sıklıkla karşımıza çıkan önemli bir kavramdır. Bandura 1997 yılında bu terimi kişinin hedefe ulaşmak için belli aksiyonları alacağına dair inançlar olarak tanımlamıştır (Bandura, 1997, 8-10).

Çevre ile kurulan etkili iletişim, bireyin kişilik yapısını etkilemektedir (Fossum ve Barrett, 2000, 669-678; Stemmler ve Wacker, 2010, 541-551). Bu bağlamda Bandura (1977, 191-215) sosyal öğrenme kuramında öz yeterlik inançlarının bireyin kapasitesi ölçüsünde deneyimler yoluyla öğrendiği dinamik yapılar olduğunu belirtmektedir. Buna göre çevresel durumları düzenleyebilen ve değiştirebilen birey, yaşamını şekillendirebilmesi nedeniyle faildir. Ancak öz-yeterlik, bireyin sergilediği davranışları nitelemez, bireyin deneyimlerine bağlı olarak belirli bir alanda bu davranışları sergileme inancına ilişkin algısını nitelemektedir (Ajzen, 2002, 665-683; Bandura, 1994, 368-369; Bandura, 1997; Bandura, 2000, 375-378; Zimmerman, 2000, 82-91). Dolayısıyla bireyin öz yeterlik inançları onun sosyal ve duygusal işleyişini etkilemektedir (Totan, 2014, 331-343).

Sosyal öğrenme teorisi, sosyal-bilişsel teoriye dayanmaktadır. Bu kuramın bir diğer önemli unsuru da bireyde ortaya çıkan davranışların sonuçlarını etkileyen inançlarla ilgili özyeterlik kavramıdır (Bandura, 1997; Bandura ve Locke, 2003, 87-99; Özer, Totan ve Atik, 2011, 186-202).

Bandura'ya (1997, 8-10) göre, bireylerin belirli alanlarda başarılı olacağına dair inançları olarak tanımlanan öz-yeterlik, onların iş performansını önemli ölçüde belirlemektedir. Söz konusu belirli bir alanın anlaşılması, çeşitli ölçüm ölçeklerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bandura (2006, 307-337), öz yeterliliği değerlendirmeye yönelik bütüncül ve özgün ölçüm ölçeklerinden ziyade her bir öz yeterlik alanını ayrı ayrı değerlendiren ölçüm ölçeklerinin üretilmesi gerektiğini savunmuştur. Bunun temel nedeni, öz-yeterliğin tüm boyutlarıyla analiz edilmesinin güçlüğü ve bu ölçme ölçeklerinin durumsal değerlendirmelerde yeterli bilgiyi elde etmedeki tutarsızlıklarıdır. Bu nedenle öz yeterliğe ilişkin ölçme ölçekleri ilgili alanın kapsamına göre düzenlenmelidir (Bandura, 1997, 8-10).

Öz-yeterlik üzerine yapılan faktöriyel çalışmalar, belirli öz-yeterlik alanlarının var olduğunu ortaya çıkarmıştır. Duygusal öz-yeterlik, bireylerin duyguları algıladığı,

anladığı, tanımladığı ve bunları düşüncelerinin düzenleyicisi olarak kullandığı hiyerarşik bir süreçten başka bir şey değildir (Kirk, Schutte ve Hine, 2008). Başka bir çalışmada ise olumsuz duyguyla baş etmeye yönelik algılanan kapasite olarak tanımlanmaktadır (Muris, 2001, 145-149). Petrides, Furnham ve Mavroveli (2007, 151-166) sürekli duygusal öz yeterliliği, bireyin duygusal zeka bağlamında duygusal isteklerine yönelik olarak kendini bildirdiği öz algıları olarak tanımlamaktadır. Başka bir bakış açısıyla Choi, Kluemper ve Sauley (2013, 97-123) duygusal öz yeterliliği duygusal zekanın istikrarı bağlamından ziyade dinamik bir yapı olarak tartışmaktadır. Duygusal öz-yeterlik kavramını, bireyin duygusal yaşamını kontrol etme veya dönüştürme konusundaki başarısını algılaması olarak tanımlamışlar ve ölçme sorularını da "yapabilir" çatısı altında yapılandırmışlardır. Olumsuz duygulanımları yönetmek ve olumlu olanları ifade etmek, duyuşsal alanda duygusal öz yeterliliğin düzenleyici faktörlerine ilişkin algıyı oluşturur (Caprara vd, 2008, 227-237).

Caprara (2008, 227-237), günlük yaşamlarında duygusal deneyimlerini yöneten bireylerin, özellikle:

a) bireylerin günlük yaşamlarını yönetme becerilerinin ve

b) duyguları düzenlemeye yönelik yeterlilik algılarının birbirinden farklı olması nedeniyle birbirlerinden farklılaştığını belirtmektedir. Aslında birey zorlayıcı durumlarla karşılaştığında başarılı olduğuna inanmadığı her şeyi yapabilir. Bu kavram çerçevesinde araştırmacılar, sıkıntılı ve trajik deneyimlerin etkilerine yönelik olumsuz duygulanımları yönetmede duygu düzenlemesi ve gurur, coşku ve neşe içeren deneyimlere yönelik olumlu duygulanımları yönetmede öz yeterlik bakış açısıyla özyeterliğin boyutlarını tanımlamaktadırlar.

Öz-yeterliği hem duygusal öz-yeterlik (Kirk, Schutte ve Hine, 2008, 432-436; Muris, 2001, 145-149) hem de öz-düzenleme (Eisenberg, Champion ve Ma, 2004, 236-259; Eisenberg ve Morris, 2003, 189-229) bağlamında tartışmak bir yeni anlayış olarak görülmektedir. Ayrıca Caprara vd. (2008, 227-237) temellerini önceki çalışmalardan almaktadır (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino ve Pastorelli, 2003, 769-782; Caprara, Caprara ve Steca, 2003, 131-147). Araştırmacılar duygusal öz-yeterliğe ilişkin benzer ve zıt ölçekler arasındaki ilişkiyi incelediklerinde, ölçekler ile benlik saygısı, olumlu duygulanım ve toplum yanlısı davranış gibi uyum sağlamaya

yönelik değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmişlerdir. Ölçekler ile uyumsuzluğa yönelik olumsuz duygulanım, utangaçlık, sinirlilik, saldırganlık ve kaygı/depresyon değişkenleri arasında da olumsuz yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Caprara, 2008, 227-237).

Caprara vd. (2008), olumsuz duygulanımları yönetmede öz-yeterliliği, yaşamdaki zorluklar ve bu zorluklar nedeniyle olumsuz duyguları düzenleme, öfke, şekil bozukluğu ve cesaret kırıcı duygular gibi ve duyguların üstesinden gelme inancı olarak tanımlamaktadır. Araştırmacılar (Bandura, 1997, 8-10; Totan, 2014, 331-343; Vignoles, Regalia, Manzi, Golledge ve Scabini, 2006, 308-333), olumlu duygulanımları yönetmede öz-yeterliliği, eğlence, coşku gibi duyguları gösterme veya deneyimleme konusundaki yeterlilik inancı olarak tanımlamaktadır (Caprara vd., 2008, 227-237; Zhao vd., 2013, 751-760).

Duygusal öz-yeterliğin yüksek olmasının birçok süreçte bireylere faydasının bulunduğuna inanılmaktadır. İlkokul çağındaki çocuklar üzerinde yürütülen bir çalışmada duygusal öz-yeterliğin matematik performansıyla ilgili kaygı durumlarını regüle etmede oynadığı rol incelenmiştir (Galla ve Wood, 2012, 118-122).

Yüksek kaygının akademik başarıya gölge düşürdüğü bilinse de yüksek kaygılı öğrenci grubunda duygusal öz-yeterliği yüksek olan öğrencilerin diğer kaygılı öğrencilere göre matematik performanslarının nasıl olacağı sorusu üzerinden yapılan bu çalışmada 139 katılımcı bulunmaktadır. Bu katılımcılara kaygı ve duygusal öz-yeterlik seviyelerini ölçmek için anketler verilmiştir. Sonrasında katılımcıların matematik performansları ölçülmüştür. Sonuçlar yüksek duygusal öz-yeterliğe sahip kaygılı öğrencilerin kaygılarını regüle etmede daha başarılı olup matematik performanslarının daha iyi olduğunu göstermektedir. Duygusal öz-yeterlik birçok kişilik özelliği ile alakalı olduğu gibi bazı pozitif değişkenlerle de korelasyon göstermektedir. Çalışmalarda düzenli fiziksel aktivitenin ergenlerde kaygıyı ve depresyonu azaltıp akademik performansı artırdığı gözlemlenmiştir (Sallis, Prochaska ve Taylor, 2000, 963-975; Field, Diego ve Sanders, 2001, 105-110; Norris, Carroll ve Cochrane, 1992, 55-65). Bunun üzerine fiziksel aktiviteyi birçok başka özellikle inceleyen çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan birinde fiziksel aktivite ve duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişki incelenmiştir (Valois, Umstattd, Zullig ve Paxton, 2008,

321-327). Bunun için çalışmaya 3836 öğrenci dahil edilmiştir. Bu öğrencilerin bir kısmı okullarının veya ailelerinin yürüttüğü programlar neticesinde yüksek seviyede fiziksel aktivite yaparken bir kısmı ortalama bir seviyede bir kısmı ise düşük seviyede fiziksel aktivite yapmaktadır. Yüksek seviyede fiziksel aktivite içinde bulunan öğrencilerin duygusal öz-yeterliği diğer gruplara göre fazladır. Bu üç grup içinde duygusal öz-yeterlik ve yapılan fiziksel aktivite arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Bu çalışma fiziksel aktivite davranışları ve duygusal öz-yeterlik arasında sebep sonuç ilişkisi kuramasa da duygusal öz-yeterliğin birçok pozitif değişkenle pozitif bir korelasyona sahip olduğu yönündeki literatürü destekler niteliktedir (Valois, Umstattd, Zullig ve Paxton, 2008, 321-327).

3.1. Affetme ve Duygusal Öz-yeterlik

Duygusal öz-yeterlik de değişime direnç ve kararsızlık gibi birçok çalışmada farklı konseptlerde kullanılmıştır. Bu çalışmalardan birinde duygusal öz-yeterlik ve affetmenin öğrencilerin stres düzeylerine etkisi incelenmiştir. Ayrıca duygusal öz-yeterlik, değişime direnç ve kararsızlık tek başlarına ele alınmamış bu terimler çalışma boyunca onlarla ilişkili durumlarla bir küme halinde bahsedilmiştir. Örnek vermek gerekirse duygusal öz-yeterlik, duyguları algılama, duyguları anlama, duyguları düzenleme ve duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma alt başlıkları ile değerlendirilmiştir. Bunlar; affetme, kendini affetme, başkasını affetme, ve durumu affetme ile birlikte ele alınmıştır (Asici ve Uygur, 2017, 1353-1375).

Yapılmış olan bu çalışmaya yaklaşık olarak 350 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Veri toplama aşamasında çeşitli ölçekler kullanılmıştır. Stres seviyesini belirlemek için algılanan stres ölçeği (ASÖ), affetme tutumları hakkında veri toplamak için Heartland affetme ölçeği (HAÖ), duygusal öz-yeterlik içinse duygusal öz-yeterlik ölçeği'nden (DÖYÖ) yararlanılmıştır. Bu ölçekleri uygulamadan önce öğrencilerden onam formu toplanmıştır (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983, 385-397; Thompson vd., 2005, 313-359; Kirk, Shutt ve Hine, 2008, 432-436). Veriler elde edildikten sonra ilk olarak stres düzeyi, duygusal öz-yeterlik ve affetme arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bunun için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak algılanan stres düzeyi ile duygusal öz-yeterlik ve affetme arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Stres düzeyi ile duygusal öz-yeterliğin

tüm alt başlıklarında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir korelasyon gözlenmiştir. Yine aynı şekilde stres düzeyi ile affetme ölçeğinin tüm alt başlıklarında negatif bir korelasyon görülmüştür. Sonuç olarak bu araştırmada duygusal öz-yeterlikte artış olduğunda stres seviyesinde düşüş olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yine araştırmaya göre öğrencilerdeki affetme düzeyi arttıkça stres seviyesinde düşüş gözlemlenmiştir (Asici ve Uygur, 2017, 1353-1375).

3.2. Duygusal Zeka ve Duygusal Öz-Yeterlik

Duygusal öz-yeterlik ile ilişkisi merak edilen başka bir değişken ise duygusal zekadır. Duygusal zeka 1997 yılında araştırmacılar tarafından duyguları anlama, belli etme, düşüncelerle yan yana ifade edebilme, kendisinde ve başkasında regüle edebilme becerisi olarak tanımlanmıştır (Mayer ve Salovey, 1997, 3-31). Duygusal öz-yeterlik ve duygusal zekayı farklı kontekslerde ve koşullarda ölçen başka çalışmalar da bulunmaktadır. Bunlardan birinde verilen bir eğitim deneyin manipülasyonu olarak kullanılarak üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve duygusal öz-yeterliği artıracak bir eğitim müdahalesi incelenmiştir (Pool ve Qualter, 2012, 306-312). 134 katılımcının kabul edildiği deneyde katılımcıların yaklaşık olarak yarısı deney yarısı da kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Müdahale sonrası elde edilen veriler literatür ve hipotezle uyumludur. Deney grubundaki katılımcıların duygusal zekası ve duygusal öz-yeterliği eğitimden sonra kontrol grubuna göre artmıştır (Pool ve Qualter, 2012, 306-312).

3.3. Regülatif Duygusal Öz-yeterlik

Duygusal öz-yeterlik özellikle klinik psikoloji alanında üzerinde çokça araştırma yapılan başlıca kavramlardan biri olarak görülmektedir. Bu dikkat çekici çalışmalardan birinde araştırmacılar düzenleyici duygusal öz-yeterlik kavramını incelemişlerdir. Düzenleyici duygusal öz-yeterlik, özellikle negatif duygular, dürtüsellik, pozitif duyguları ifade etme ve zor durumlarla başa çıkabilme gibi değişkenlerle birlikte sıklıkla incelenmiştir (Bandura vd., 2003, 769-782). Birçok olumsuz durumla baş etmede önemli bire yere sahip olduğu çeşitli deneylerce desteklenmiştir. Bu konuda bazı kültürler arası çalışmalar da mevcuttur. Bir çalışmada Bolivya, Amerika ve İtalya'dan katılımcıların regülatif duygusal öz-yeterlikleri incelenip bu kavram açısından aralarında bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma İtalya için hazırlanan bir regülatif duygusal öz-yeterlik ölçeğinin çok boyutluluğunu, başka batılı veya batılı olmayan bir ülkede genellenebilirliğini incelemek gibi

amaçlara sahiptir. Her üç ülkede de katılımcıların özgüven, asabilik, utangaçlık, agresyon ve kaygı/depresyon, pro-sosyal davranışları ölçülmüştür. İtalya'dan 373 erkek ve 395 kadın, Amerikadan 704 erkek ve 697 kadın, Bolivya'dan 122 erkek ve 179 kadın çalışmaya dahil edilmiştir. Sonuçlar birbiriyle ve literatürle tutarlı çıkmıştır. Regulatif duygusal öz-yeterlik farklı konteklerde de aynı anlamlara gelmektedir (Bandura vd., 2003, 769-782).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılan model, evren ve örneklemi, ölçme araçları, araştırmanın ilerleme süreci ve verilerin analizinde kullanılan metotlar hakkında açıklamalar yer almaktadır.

1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışma, Türkiye'deki 18-40 yaş arası bireylerde kararsızlık, değişime direnç, ve duygusal öz-yeterlik durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacına yönelik 'Genel Tarama Modelleri' kapsamında ele alınan bulunan 'İlişkisel Tarama Modeli' kullanılarak kurgulanmıştır.

Genel tarama modelleri kapsamında birçok sayıda birim yer alan bir evren için genellenebilir sonuçlara ulaşabilmek maksadıyla evrenin tümü yahut bir bölümü ile yapılan araştırmalardır. Bu model kullanılarak kurgulanan araştırmalar, geçmişteki ya da şuanki zamanda mevcut olan bir olay/durumu var olduğu şekilde bir değişiklik yapmadan ya da müdahale etmeden betimlemelerde bulunmayı amaçlayan araştırmalardır. İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha çok değişken arasında bulunan ilişkiyi ve bu ilişkinin ölçüsünü ortaya koymayı amaç edinen bir araştırma türüdür (Karasar, 2010, 79).

2. ARAŞTIRMA SÜRECİ

İlk adımda, araştırmanın alanı, problemi ve genel konusu oluşturulmuştur. İkinci adımda, araştırma modeli belirlenmiş ve ölçme araçları seçilmiştir. Üçüncü adımda, çalışmaya yönelik hipotezler geliştirilmiştir. Dördüncü adımda, çalışmaya yönelik resmi işlemler yapılmış ve 16.11.2021 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır. Beşinci adımda, belirlenen ölçme araçları araştırmada Türkiye'deki evreni temsil edecek katılımcılara internet ve tüm sosyal ağlar üzerinden, rızaları alınarak, gönüllü onam formu ile birlikte paylaşılmak suretiyle veriler toplanmıştır. Altıncı adımda, örneklem grubundan elde edilen veriler analiz edilmiştir. Son adımda ise, analiz sonuçları raporlanmış, literatür kapsamında tartışıp yorumlanarak araştırma tamamlanmıştır.

3. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini Türkiye'deki 18-40 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu Türkiye'deki 18-40 yaş arası 356 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar 'Elverişli Örnekleme' yöntemi ile seçilmiştir. Elverişli örnekleme; zaman, maddiyat vs. gibi değişik faktörler açısından en basit biçimde ulaşılabilecek katılımcıların araştırmanın örneklemine seçilmesi temeline dayanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2016, 81-103). Bu araştırmanın örneklemi Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004, 49-50)'a göre temellendirilen örneklem sayısı hesaplamaları dikkate alınarak belirlenmiştir.

4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, sosyo-demografik bilgi formu, Kişisel Karar (Kararsızlık) Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği ve Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır.

4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir durumu ve medeni durumuna ilişkin sorular yer almaktadır.

4.2. Değişime Direnç Ölçeği

Değişime Direnç Ölçeği, Oreg (2006, 680-693) tarafından bireylerin değişime olan bilişsel, duygusal ve davranışsal dirençlerini değerlendirmeye yönelik geliştirilmiştir. Ölçekte, Bilişsel Direnç, Duygusal Direnç ve Davranışsal Direnç olarak 3 alt boyutun altında yer alan 15 madde bulunmaktadır. Ölçekte yer alan 1.,2.,3.,4. ve 5. maddeler Bilişsel Direnç alt boyutunu; 6.,7.,8.,9. ve 10. maddeler Duygusal Direnç alt boyutunu; 11.,12.,13.,14 ve 15. maddeler Davranışsal Direnç alt boyutunu oluşturmaktadır. 5 dereceli likert tipinde; 1=Bana Hiç Uygun Değil ile 5=Bana Çok Uygun geliştirilmiştir. 4., 5., 8., ve 15. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar alt boyut ve toplam puan hesaplanarak değerlendirilebilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 75, en düşük puan ise 15'dir. Alt boyutlardan alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar Bilişsel Direnç, Duygusal Direnç ve Davranışsal Direnç alt boyutları için 5-25 aralığındadır. Ölçek ve alt boyutlardan alınan puanların artması değişime olan direncin arttığını; azalması ise değişime olan direncin azaldığını göstermektedir.

Ölçeğin geçerlik çalışmasında yapı geçerliği yöntemi kullanılmıştır. Yapı geçerliği çalışması iki farklı örneklemde uygulanmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi çalışmasında ise KMO katsayıları ,838 ve ,932 olarak hesaplanmış ve Bartlett Küresellik testi sonucunun ise anlamlı olduğu görülmüştür (x2=2556,566, p=,000; x2=3867,566, p=,000). Faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin üç faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Ölçek, toplam varyansın ilk örneklemde % 61.85'ini, ikinci örneklemde ise, % 70.91'ünü açıklamaktadır. Dört faktörün tümü ise toplam varyansın %65'ini açıklamıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise, elde edilen uyum değerleri; ilk çalışma için $x^2/sd = 1,87$, $p < .001$, RMSEA = .04, NFI = .94, GFI = .95, AGFI = .93, CFI= .97 ve ikinci çalışma için $x^2/sd = 2,48$, $p < .001$, RMSEA =.06, NFI = .95, GFI = .94, AGFI = .90, CFI= .97 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin Cornbach's Alfa güvenirlik katsayıları birinci örneklem için ,83 ikinci örneklem için ,94 olarak hesaplanmıştır.

4.3. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği

Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği, Kirk, Shutte ve Hine (2008, 432-436) tarafından bireylerin duygusal öz-yeterliklerini değerlendirmeye yönelik geliştirilmiştir. Ölçekte, Duyguları Düzenleme, Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma, Duyguları Anlama ve Duyguları Algılama olarak 4 alt boyutun altında yer alan 32 madde bulunmaktadır. Ölçekte yer alan 1.,2.,8.,12., 16., 20., 24., 28., ve 32. maddeler Düzenleme alt boyutunu; 3.,6.,10.,14., 18., 22., 26. ve 30 maddeler Destekleme alt boyutunu; 4., 7., 11., 15., 19., 23., 27., ve 31. maddeler Anlama alt boyutunu; 5., 9., 13., 17., 21., 25 ve 29. maddeler ise algılama alt boyutu oluşturmaktadır. 5 dereceli likert tipinde 1= Hiç Emin Değilim ile 5= Kesinlikle Eminim aralığında geliştirilmiştir. Ölçekten elde edilen puanlar alt boyut ve toplam puan hesaplanarak değerlendirilebilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 32, en düşük puan ise 160'dır. Alt boyutlardan alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar ölçek alt boyutları için sırasıyla 9-45; 8-40; 8-40 ve 7-35 aralığındadır. Ölçek ve alt boyutlardan alınan puanların artması duygusal zekanın arttığını; azalması ise duygusal zekanın azaldığını göstermektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Totan vd., (2010, 71-95) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmasında yapı geçerliği yöntemi kullanılmıştır. Yapı geçerliği çalışması için Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi çalışmasında ise KMO katsayısı .93 olarak hesaplanmış ve Bartlett Küresellik testi sonucunun ise anlamlı olduğu görülmüştür (x2=4981,61, p=,000). maddelere ait faktör yüklerinin incelendiğinde ise madde faktör yüklerinin .30'un üstünde olduğu ve .33-.69 aralığında değiştiği görülmüştür. Kirk, vd., (2008, 432-436) Duygusal Öz-yeterlik ölçeğinin tek boyutta olduğunu BFA'iyle ortaya koyarken ölçeği meydana getirdikleri kuramsal yaklaşım olan dört faktörlü yapıyı DFA'iyle incelemişlerdir. Kline (2005, 494) kuramsal olarak bir modelin bulunduğunun bilinmesi halinde bu kuramsal modelin DFA ile değerlendirilmesini önermektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum değerleri $x^2/sd = 3,39$, $p < .001$, RMSEA =.074, NFI = .91, IFI=.94, RFI= .91, RMR= .91, GFI = .94, AGFI = .87, CFI= .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı bütün ölçek için .93 olarak belirlenirken Duyguları düzenleme alt boyutu için .70, Duyguların destekleyici etkisi alt boyutu için .80, Duyguları anlama alt boyutu için .83 ve Duyguları algılama alt boyutu için de .77 şeklinde belirlenmiştir.

4.4. Kişisel Karar Ölçeği (Kararsızlık Ölçeği)

Kişisel Karar Ölçeği, Bacanlı (2019, 107-138) tarafından bireylerin ne düzeyde huzura sahip olduklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 18 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlardan ilki araştırıcı kararsızlıktır ve 10 maddeden oluşmaktadır. Bunlar: 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17 ve 18. maddelerdir. İkinci alt boyut aceleci kararsızlıktır ve 8 maddeden oluşmaktadır. Bunlar: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15 ve 16. maddelerdir. Ölçek 5 dereceli likert türünde hazırlanmıştır. Ölçekte yer alan maddeler 1-5 arasında; (1) Hiç Uygun Değil ile (5) Çok Uygun olarak puanlanmaktadır. Ölçekte 5. ve 6. madde ters biçimde kodlanmaktadır. Cevaplardan alınan puanlar toplanarak toplam puanı hesaplanmaktadır. En az 18, en çok 90 puan elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan puanların artması kararsızlığın arttığını, azalması azaldığını göstermektedir.

5. VERİLERİN ANALİZİ

Betimsel verilerin analizinde SPSS programında yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ile ilgili normallik değerlendirilirken kutu-çizgi grafikleri, dal-yaprak grafikleri, Q-Q grafiği ve çarpıklık-basıklığa dair veriler ele alınmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının + 1,5 ve – 1,5 arasında yer aldığı durumda normal dağılım sayıltısının karşılandığı bilinmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013, 481-498). Bu araştırmada da çarpıklık ve basıklık değerlerinin + 1,5 ve – 1,5 aralığında olması sebebiyle parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Kişisel Karar Ölçeği ve Değişime Direnç Ölçeği puanları demografik özelliklere göre incelenirken fark testlerinde 2'li gruplarda Bağımsız gruplar t-Testi; 3 ve daha fazla gruplu analizlerde ise ANOVA kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile değerlendirilmiştir. Parametrik testlerde Post-hoc testi olarak Scheffe ya da LSD tercih edilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeğinin Kişisel Karar Ölçeği ve Değişime Direnç Ölçeği üzerindeki yordayıcı etkisi Çoklu Doğrusal Regresyon analizi ile incelenmiştir. Analizler SPSS 25 programı ile gerçekleştirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

1. BETİMLEYİCİ VERİLERİN ANALİZİ

Yapmış olduğumuz bu çalışma içerisinde betimleyici verilere verilmiş ve incelenmiştir. Tablo 1 içerisinde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilerin yüzde ve frekans değerleri bulunmaktadır. Buna bağlı olarak araştırma içerisinde kullanılmış olan ölçekler en küçük-en büyük, standart sapma, yüzde, ortalama ve çarpıklık ve basıklık açısından incelenmiştir.

1.1. Demografik Bulgular

Araştırmaya 356 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırmada 259 (%73.0) kadın ve 96 (%27.0) erkek bulunmaktadır. 260 (%73.0) katılımcı çalışmakta ve 96 (%27.0) katılımcı çalışmamaktadır.18-25 yaş arası 79 (%22.2) katılımcı, 26-35 yaş arası 135 (%37.9) ve 36-40 yaş arası 142 (%39.9) katılımcı bulunmaktadır. 3 (%.8) katılımcı ilkokul, 9 (%2.5) katılımcı ortaokul, 46 (%12.9) katılımcı lise, 245 (%68.8) katılımcı üniversite ve 53 (%14.9) katılımcı lisansüstü düzeyde eğitim görmüştür. Düşük gelire sahip 57 (%16.0) katılımcı, orta gelire sahip 196 (%55.1) ve yüksek gelire sahip 103 (%28.9) katılımcı bulunmaktadır. 176 (%49.4) katılımcı evli ve 180 (%50.6) katılımcı bekardır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	259	73.0
	Erkek	96	27.0
Yaş	18-25	79	22.2
	26-35	135	37.9
	36-40	142	39.9
Çalışma Durumu	Çalışıyor	260	73.0
	Çalışmıyor	96	27.0
Eğitim Durumu	İlkokul	3	.8
	Ortaokul	9	2.5
	Lise	46	12.9
	Üniversite	245	68.8
	Lisansüstü	53	14.9
Gelir Durumu	Yüksek	103	28.9
	Orta	196	55.1
	Düşük	57	16.0
Medeni Durum	Evli	176	49.4
	Bekar	180	50.6

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1'de verilmiştir..

Tablo 2. Kişisel Karar Ölçeği için Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Maks	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Araştırıcı Kararsızlık	10	48	23.57	8.78	.430	-.448
Aceleci Kararsızlık	8	40	17.33	6.47	.885	.776
Kişisel Karar Ölçeği	18	86	40.90	14.02	.554	-.023

Tablo 2'de Kişisel Karar Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Kişisel Karar Ölçeği Araştırıcı Kararsızlık alt boyutu için aralık 10-48 arasında, ortalama= 23.57 ve standart sapma= 8.78, çarpıklık= .430 ve basıklık= -.448 olarak hesaplanmıştır. Aceleci Kararsızlık alt boyutu için aralık 8-40 arasında, ortalama= 17.33 ve standart sapma= 6.47, çarpıklık= .885 ve basıklık= .776 olarak hesaplanmıştır. Kişisel Karar Ölçeği toplam puanı için aralık 18-86 arasında, ortalama= 40.90 ve standart sapma= 14.02, çarpıklık= .554 ve basıklık= -.023 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3. Değişime Direnç Ölçeği için Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Maks	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Bilişsel Tepki	5	21	10.69	3.22	.590	.505
Duygusal Tepki	5	25	11.04	3.98	.635	.314
Davranışsal Tepki	5	21	11.88	3.14	-.006	-.173
Değişime Direnç Ölçeği	15	63	33.51	8.56	.460	.526

Tablo 3'de Değişime Direnç Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Değişime Direnç Ölçeği Bilişsel Tepki alt boyutu için aralık 5-21 arasında, ortalama= 10.69 ve standart sapma= 3.22, çarpıklık= .590 ve basıklık= .505 olarak

hesaplanmıştır. Duygusal Tepki alt boyutu için aralık 5-25 arasında, ortalama= 11.04 ve standart sapma= 3.98, çarpıklık= .635 ve basıklık= .314 olarak hesaplanmıştır. Davranışsal Tepki alt boyutu için aralık 5-21 arasında, ortalama= 11.88 ve standart sapma= 3.14, çarpıklık= -.006 ve basıklık= -.173 olarak hesaplanmıştır. Değişime Direnç Ölçeği toplam puanı için aralık 15-63 arasında, ortalama= 33.51 ve standart sapma= 8.56, çarpıklık= .460 ve basıklık= .526 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği için Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Maks	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Düzenleme	9	45	31.38	5.95	-.692	.925
Destekleme	8	40	28.14	6.06	-.425	.260
Anlama	8	40	29.93	5.51	-.704	1.345
Algılama	7	35	26.43	4.75	-.682	1.184
Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği	32	160	115.87	20.39	-.616	1.160

Tablo 4'de Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Düzenleme alt boyutu için aralık 9-45 arasında, ortalama= 31.38 ve standart sapma= 5.95, çarpıklık= -.692 ve basıklık= .925 olarak hesaplanmıştır. Destekleme alt boyutu için aralık 8-40 arasında, ortalama= 28.14 ve standart sapma= 6.06, çarpıklık= -.425 ve basıklık= .260 olarak hesaplanmıştır. Anlama alt boyutu için aralık 8-40 arasında, ortalama= 29.93 ve standart sapma= 5.51, çarpıklık= -.704 ve basıklık= 1.345 olarak hesaplanmıştır. Algılama alt boyutu için aralık 7-35 arasında, ortalama= 26.43 ve standart sapma= 4.75, çarpıklık= -.682 ve basıklık= 1.184 olarak hesaplanmıştır. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği için aralık 32-160 arasında, ortalama= 115.87 ve standart sapma= 20.39, çarpıklık= -.616 ve basıklık= 1.160 olarak hesaplanmıştır.

1.2. Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği ve Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği ve Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

1.2.1. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Kişisel Karar Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Araştırıcı Kararsızlık	Kadın	259	24.14	8.88	2.168	353	**.031***
	Erkek	96	21.89	8.25			
Aceleci Kararsızlık	Kadın	259	17.97	6.63	3.167	353	**.002****
	Erkek	96	15.55	5.69			
Kişisel Karar Ölçeği	Kadın	259	42.11	14.13	2.821	353	**.005****
	Erkek	96	37.44	13.13			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 5'te Kişisel Karar Ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Kişisel Karar Ölçeği Araştırıcı Kararsızlık ($t_{(353)}$= 2.168; p<.05), Aceleci Kararsızlık($t_{(353)}$= 3.167; p<.01) ve ölçek toplam ($t_{(353)}$= 2.821; p<.01) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kadın

katılımcıların Araştırıcı Kararsızlık ile Aceleci Kararsızlık alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Araştırıcı Kararsızlık	Çalışan	260	23.35	8.77	-.792	354	.429
	Çalışmayan	96	24.18	8.81			
Aceleci Kararsızlık	Çalışan	260	17.40	6.71	.310	354	.757
	Çalışmayan	96	17.16	5.80			
Kişisel Karar Ölçeği	Çalışan	260	40.74	14.20	-.353	354	.725
	Çalışmayan	96	41.33	13.59			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 6'da Kişisel Karar Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Kişisel Karar Ölçeği puanlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 7. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Araştırıcı Kararsızlık	Evli	176	21.86	7.96	-3.711[a]	348.657	**.000****
	Bekar	180	25.24	9.22			
Aceleci Kararsızlık	Evli	176	16.38	5.75	-2.775[a]	344.100	**.006****
	Bekar	180	18.26	6.99			
Kişisel Karar Ölçeği	Evli	176	38.24	12.69	-3.610[a]	348.222	**.000****
	Bekar	180	43.51	14.78			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 7'de Kişisel Karar Ölçeği puanlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Kişisel Karar Ölçeği Araştırıcı Kararsızlık ($t_{(348.657)}$= -3.711; p<.01), Aceleci Kararsızlık($t_{(344.100)}$= -2.775; p<.01) ve ölçek toplam ($t_{(348.222)}$= -3.620; p<.01) puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bekar katılımcıların Araştırıcı Kararsızlık ile Aceleci Kararsızlık alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Araştırıcı Kararsızlık	18-25 Yaş	79	27.65	9.14	18.634^{W}	2 193.750	**.000****	**1>2**
	26-35 Yaş	135	24.30	8.69				**1>3**
	36-40 Yaş	142	20.61	7.57				**2>3**
Aceleci Kararsızlık	18-25 Yaş	79	19.77	7.46	9.630^{W}	2 353	**.000****	**1>2**
	26-35 Yaş	135	17.42	6.08				**1>3**
	36-40 Yaş	142	15.89	5.82				
Kişisel Karar Ölçeği	18-25 Yaş	79	47.42	15.08	17.201^{W}	2 353	**.000****	**1>2**
	26-35 Yaş	135	41.72	13.45				**1>3**
	36-40 Yaş	142	36.50	12.38				**2>3**

*p<.05; **p<.01; ^{W} Welch testi

Tablo 8'de Kişisel Karar Ölçeği puanlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Kişisel Karar Ölçeği Araştırıcı Kararsızlık ($F_{(2\text{-}193.750)}$= 18.634; p<.01), Aceleci Kararsızlık ($F_{(2\text{-}353)}$= 9.630; p<.01) ve ölçek toplam ($F_{(2\text{-}353)}$= 17.201; p<.01) puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. İkili

karştırmalarda varyanslar homojen olduğunda Scheeffe testi, varyanslar homojen olmadığında ise Tamhan t2 testi kullanılmıştır. 18-25 yaş arası katılımcıların Araştırıcı Kararsızlık alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının 26-35 ve 36-40 yaş arası katılımcılardan; 26-35 yaş arası katılımcıların da 36-40 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 18-25 yaş arası katılımcıların Aceleci Kararsızlık alt boyutu puanlarının 26-35 yaş arası ve 36-40 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Araştırıcı Kararsızlık	Düşük	103	21.49	9.09	5.102	2 353	**.007****	**3>1**
	Orta	196	24.02	8.41				**3>2**
	Yüksek	57	25.79	8.80				
Aceleci Kararsızlık	Düşük	103	16.03	6.19	2.977	2 353	.052	**-**
	Orta	196	17.88	6.43				
	Yüksek	57	17.79	6.86				
Kişisel Karar Ölçeği	Düşük	103	37.51	14.09	4.639	2 353	**.010***	**3>1**
	Orta	196	41.90	13.68				**3>2**
	Yüksek	57	43.58	14.18				

*p<.05; **p<.01; [W] Welch testi

Tablo 9'da Kişisel Karar Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Kişisel Karar Ölçeği Araştırıcı Kararsızlık ($F_{(2-353)}$= 5.102; p<.01), ve ölçek toplam ($F_{(2-353)}$= 4.639; p<.01) puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Scheffe testi kullanılmıştır. Yüksek gelire sahip katılımcıların Araştırıcı Kararsızlık alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının düşük ve orta düzey gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kişisel Karar Ölçeği Aceleci Kararsızlık alt boyutu puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 10. Kişisel Karar Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x̄	ss	F	sd	p	Fark
Araştırıcı Kararsızlık	Lise	46	20.72	7.96	2.701	2 341	.069	-
	Üniversite	245	23.91	8.92				
	Lisansüstü	53	24.08	8.75				
Aceleci Kararsızlık	Lise	46	16.72	7.44	.176	2 341	.839	-
	Üniversite	245	17.33	6.20				
	Lisansüstü	53	17.25	6.60				
Kişisel Karar Ölçeği	Lise	46	37.43	14.02	1.484	2 341	.228	-
	Üniversite	245	41.24	14.07				
	Lisansüstü	53	41.32	13.77				

*p<.05; **p<.01; [W] Welch testi

Tablo 10'da Kişisel Karar Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Kişisel Karar Ölçek puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

1.2.2. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Değişime Direnç Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 11. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Bilişsel Tepki	Kadın	259	10.66	3.19	.199	353	.842
	Erkek	96	10.58	3.32			
Duygusal Tepki	Kadın	259	11.12	4.04	.801	353	.424
	Erkek	96	10.74	3.76			
Davranışsal Tepki	Kadın	259	11.91	3.12	.419	353	.675
	Erkek	96	11.75	3.19			
Değişime Direnç Ölçeği Toplam	Kadın	259	33.47	8.73	.383	353	.702
	Erkek	96	33.07	8.30			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 11'de Değişime Direnç Ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Değişime Direnç Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 12. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Bilişsel Tepki	Çalışan	260	10.50	3.34	-1.549	354	.122
	Çalışmayan	96	11.09	2.90			
Duygusal Tepki	Çalışan	260	10.96	4.03	-.614	354	.539
	Çalışmayan	96	11.25	3.85			
Davranışsal Tepki	Çalışan	260	11.85	3.15	-.223	354	.824
	Çalışmayan	96	11.94	3.14			
Değişime Direnç Ölçeği Toplam	Çalışan	260	33.09	8.84	-1.156	354	.249
	Çalışmayan	96	34.28	8.08			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 12'de Değişime Direnç Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Değişime Direnç Ölçeği puanlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 13. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Bilişsel Tepki	Evli	176	10.47	3.26	-1.103	354	.271
	Bekar	180	10.84	3.21			
Duygusal Tepki	Evli	176	10.60	3.72	-2.072	354	**.039***
	Bekar	180	11.47	4.18			
Davranışsal Tepki	Evli	176	11.62	3.31	-1.530	354	.127
	Bekar	180	12.13	2.95			
Değişime Direnç Ölçeği Toplam	Evli	176	32.68	8.77	-1.575	354	.116
	Bekar	180	34.12	8.49			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 13'te Değişime Direnç Ölçeği puanlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Değişime Direnç Ölçeği Duygusal Tepki ($t_{(354)}$= 2.072; p<.05) alt boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bekar katılımcıların Destekleme alt boyutu puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Değişime Direnç Ölçeği Bilişsel Tepki ile Davranışsal Tepki alt boyutu ile ölçek toplam puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 14. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Bilişsel Tepki	18-25 Yaş	79	11.28	3.21	2.477	2 353	.085	-
	26-35 Yaş	135	10.70	3.33				
	36-40 Yaş	142	10.27	3.13				
Duygusal Tepki	18-25 Yaş	79	11.84	4.45	3.851	2 353	**.022***	**1>3**
	26-35 Yaş	135	11.27	3.96				
	36-40 Yaş	142	10.37	3.63				
Davranışsal Tepki	18-25 Yaş	79	12.18	3.12	.493	2 353	.611	-
	26-35 Yaş	135	11.84	2.96				
	36-40 Yaş	142	11.75	3.33				
Değişime Direnç Ölçeği Toplam	18-25 Yaş	79	34.57	8.64	1.836	2 353	.161	-
	26-35 Yaş	135	33.80	8.57				
	36-40 Yaş	142	32.39	8.67				

*p<.05; **p<.01; ^{W} Welch testi

Tablo 14'te Değişime Direnç Ölçeği puanlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Değişime Direnç Ölçeği Duygusal Tepki ($F_{(2-353)}$= 3.851; p<.01) alt boyutu puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. İkili karşılaştırmalarda Scheffe testi kullanılmıştır. 18-25 yaş arası katılımcıların Duygusal Tepki alt boyutu puanlarının 36-40 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Değişime Direnç Ölçeği Bilişsel Tepki ile Davranışsal Tepki alt boyutu ile ölçek toplam puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 15. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Bilişsel Tepki	Yüksek	103	10.40	3.43	2.254	2 353	.106	-
	Orta	196	10.56	3.11				
	Düşük	57	11.47	3.24				
Duygusal Tepki	Yüksek	103	10.66	4.25	1.032	2 353	.357	**-**
	Orta	196	11.07	3.82				
	Düşük	57	11.60	4.02				
Davranışsal Tepki	Yüksek	103	10.99	3.44	10.661	2 353	**.000****	**3>1**
	Orta	196	11.92	2.95				**3>2**
	Düşük	57	13.32	2.67				**2>1**
Değişime Direnç Ölçeği Toplam	Yüksek	103	32.05	9.37	4.783	2 353	**.009****	**3>1**
	Orta	196	33.26	8.24				**3>2**
	Düşük	57	36.39	8.07				

*p<.05; **p<.01; [W] Welch testi

Tablo 15'te Değişime Direnç Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Değişime Direnç Ölçeği Davranışsal Tepki ($F_{(2-353)}$= 10.661; p<.01) alt boyutu ve ölçek toplam ($F_{(2-353)}$= 4.783; p<.01) puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Düşük gelire sahip katılımcıların davranışsal tepki alt boyutu puanlarının orta ve yüksek gelire sahip katılımcılardan; orta düzeyde gelire sahip katılımcıların da yüksek gelir sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Düşük gelire sahip katılımcıların ölçek toplam puanlarının orta ve yüksek gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Değişime Direnç Ölçeği Bilişsel Tepki ile Duygusal Tepki alt boyutu puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 16. Değişime Direnç Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Bilişsel Tepki	Lise	46	10.57	3.54	.117	2 341	.890	-
	Üniversite	245	10.67	3.19				
	Lisansüstü	53	10.43	3.28				
Duygusal Tepki	Lise	46	10.24	3.59	1.120	2 341	.327	-
	Üniversite	245	11.13	3.99				
	Lisansüstü	53	11.28	4.03				
Davranışsal Tepki	Lise	46	12.00	3.33	.296	2 341	.744	-
	Üniversite	245	11.90	3.11				
	Lisansüstü	53	11.57	3.10				
Değişime Direnç Ölçeği Toplam	Lise	46	32.80	7.48	.115	2 341	.891	-
	Üniversite	245	33.47	8.76				
	Lisansüstü	53	33.28	9.05				

*p<.05; **p<.01; ^{W} Welch testi

Tablo 16'da Değişime Direnç Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Değişime Direnç Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

1.2.3. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 17. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Düzenleme	Kadın	259	31.75	5.82	1.871	353	.062
	Erkek	96	30.43	6.22			
Destekleme	Kadın	259	28.63	5.92	2.418	353	**.016***
	Erkek	96	26.89	6.28			
Anlama	Kadın	259	30.46	4.99	2.640[a]	138.065	**.009****
	Erkek	96	28.52	6.54			
Algılama	Kadın	259	26.95	4.47	3.365	353	**.001****
	Erkek	96	25.06	5.23			
Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği	Kadın	259	117.79	19.41	2.857	353	**.005****
	Erkek	96	110.90	22.18			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 17'de Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Destekleme ($t_{(353)}$= 2.418; p<.05), Anlama ($t_{(138.065)}$= 2.640; p<.01), Algılama ($t_{(353)}$= 3.365; p<.01) ve ölçek toplam ($t_{(3532.857}$; p<.01) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların Destekleme, Anlama, Algılama alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Düzenleme alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 18. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Düzenleme	Çalışan	260	31.33	6.32	-.279[a]	220.532	.780
	Çalışmayan	96	31.51	4.83			
Destekleme	Çalışan	260	28.09	6.37	-.255[a]	206.588	.799
	Çalışmayan	96	28.26	5.19			
Anlama	Çalışan	260	29.76	5.75	-.955	354	.340
	Çalışmayan	96	30.39	4.78			
Algılama	Çalışan	260	26.26	5.01	-1.208[a]	214.907	.228
	Çalışmayan	96	26.88	3.93			
Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği	Çalışan	260	115.45	21.77	-.745[a]	228.503	.457
	Çalışmayan	96	117.03	16.09			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 18'de Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 19. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Düzenleme	Evli	176	32.22	5.72	2.638	354	**.009****
	Bekar	180	30.57	6.07			
Destekleme	Evli	176	29.02	5.77	2.730	354	**.007****
	Bekar	180	27.28	6.24			
Anlama	Evli	176	30.08	5.56	.517	354	.606
	Bekar	180	29.78	5.46			
Algılama	Evli	176	27.05	4.57	2.470	354	**.014***
	Bekar	180	25.82	4.85			
Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği	Evli	176	118.36	19.88	2.292	354	**.022***
	Bekar	180	113.44	20.64			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 19'da Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Düzenleme ($t_{(354)}$= 2.638; p<.01), Destekeleme ($t_{(354)}$= 2.730; p<.01), Algılama ($t_{(354)}$= 2.470; p<.05) ve ölçek toplam ($t_{(354)}$;2.2992 p<.05) puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Evli katılımcıların Düzenleme, Destekleme, Algılama alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Anlama alt boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 20. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Düzenleme	18-25 Yaş	79	30.35	5.26	8.979	2	**.000****	**3>1**
	26-35 Yaş	135	30.30	5.98		353		**3>2**
	36-40 Yaş	142	32.99	5.95				
Destekleme	18-25 Yaş	79	27.33	6.02	8.969	2	**.000****	**3>1**
	26-35 Yaş	135	26.90	6.02		353		**3>2**
	36-40 Yaş	142	29.76	5.79				
Anlama	18-25 Yaş	79	29.86	4.98	3.529	2	**.030***	**3>2**
	26-35 Yaş	135	29.05	5.91		353		
	36-40 Yaş	142	30.80	5.28				
Algılama	18-25 Yaş	79	26.09	4.42	6.527	2	**.002****	**3>2**
	26-35 Yaş	135	25.50	5.02		353		
	36-40 Yaş	142	27.49	4.47				
Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği	18-25 Yaş	79	113.63	18.08	8.093	2	**.000****	**3>1**
	26-35 Yaş	135	111.76	21.27		353		**3>2**
	36-40 Yaş	142	121.04	19.75				

*p<.05; **p<.01; ^{W} Welch testi

Tablo 20'de Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği Düzenleme ($F_{(2-353)}$= 8.979; p<.01), Destekleme ($F_{(2-353)}$= 8.969; p<.01), Anlama ($F_{(2-353)}$= 3.529; p<.01) Algılama ($F_{(2-353)}$= 6.527; p<.01) ve ölçek toplam ($F_{(2-353)}$=8.093; p<.01) puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 36-40 yaş arası katılımcıların Düzenleme,

Destekleme, alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının 18-25 yaş arası ve 26-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 36-40 yaş arası katılımcıların Düzenleme, Destekleme, Anlama ve Algılama alt boyutu puanlarının 26-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 21. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Düzenleme	Yüksek	103	33.06	6.02	7.948	2 353	**.000****	**1>2**
	Orta	196	31.09	5.65				**1>3**
	Düşük	57	29.35	6.13				
Destekleme	Yüksek	103	29.46	6.27	4.798	2 353	**.009****	**1>3**
	Orta	196	27.93	5.71				
	Düşük	57	26.47	6.47				
Anlama	Yüksek	103	31.05	5.55	3.164	2 353	**.043***	**Fark**
	Orta	196	29.56	5.30				**Yok**
	Düşük	57	29.16	5.91				
Algılama	Yüksek	103	27.71	4.54	6.048	2 353	**.003****	**1>2**
	Orta	196	26.08	4.74				**1>3**
	Düşük	57	25.30	4.72				
Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği	Yüksek	103	121.27	20.09	6.282	2 353	**.002****	**1>2**
	Orta	196	114.66	19.69				**1>3**
	Düşük	57	110.28	21.45				

*p<.05; **p<.01; ^{W} Welch testi

Tablo 21'de Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Düzenleme ($F_{(2-353)}$= 7.948; p<.01), Destekleme ($F_{(2-353)}$= 4.798; p<.01), Anlama ($F_{(2-353)}$= 3.164; p<.01), Algılama ($F_{(2-353)}$= 6.048;

p<.01) ve ölçek toplam ($F_{(2-353)}$=6.282; p<.01) puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yüksek gelire sahip katılımcıların düzenleme, destekleme, algılama alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının orta ve düşük gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yüksek gelire sahip destekleme alt boyutu puanlarının düşük katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Anlama alt boyutu için ise test sonuçları anlamlı çıkmasına karşın ikili karşılaştırılmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo 22. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Düzenleme	Lise	46	32.09	7.19	.418	2 341	.659	-
	Üniversite	245	31.22	5.75				
	Lisansüstü	53	31.34	5.52				
Destekleme	Lise	46	29.20	7.06	1.427	2 341	.241	-
	Üniversite	245	28.16	6.03				
	Lisansüstü	53	27.13	5.26				
Anlama	Lise	46	30.37	6.63	.119 *W*	2 89.315	.888	-
	Üniversite	245	29.87	5.47				
	Lisansüstü	53	29.87	4.13				
Algılama	Lise	46	26.54	5.46	.043 *W*	2 89.851	.958	-
	Üniversite	245	26.41	4.78				
	Lisansüstü	53	26.28	3.67				
Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği	Lise	46	118.20	24.65	341 *W*	2 86.772	.712	-
	Üniversite	245	115.65	20.15				
	Lisansüstü	53	114.62	16.88				

*p<.05; **p<.01; W Welch testi

Tablo 22'de Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

1.3. Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği ve Duygusal Öz - Yeterlik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği ve Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 23. Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği ve Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Araştırıcı Kararsızlık(1)	1											
Aceleci Kararsızlık(2)	.685**	1										
Kişisel Karar Ölçeği(3)	.942**	.890**	1									
Bilişsel Tepki(4)	.301**	.168**	.266**	1								
Duygusal Tepki(5)	.499**	.336**	.467**	.614**	1							
Davranışsal Tepki(6)	.223**	.241**	.251**	.444**	.497**	1						
Değişime Direnç Ölçeği(7)	.380**	.241**	.349**	.851**	.816**	.733**	1					
Düzenleme(8)	-.252**	-.204**	-.252**	-.244**	-.315**	-.176**	-.300**	1				

Destekleme[9]	**-.296****	**-.214****	**-.284****	**-.242****	**-.362****	**-.204****	**-.329****	**.833****	**1**			
Anlama[10]	**-.208****	**-.176****	**-.212****	**-.164****	**-.289****	**-.170****	**-.246****	**.770****	**.729****	**1**		
Algılama[11]	**-.273****	**-.209****	**-.267****	**-.209****	**-.313****	**-.174****	**-.275****	**.772****	**.738****	**.867****	**1**	
D. Öz Yeterlik Ölçeği[12]	**-.281****	**-.220****	**-.277****	**-.236****	**-.351****	**-.198****	**-.316****	**.927****	**.909****	**.913****	**.912****	**1**

*p<.05; **p<.01

Tablo 23'de Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği ve Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Kişisel Karar Ölçeği Araştırıcı Kararsızlık alt boyutu puanları ile Değişime Direnç Ölçeği Bilişsel Tepki (r= .301; p<.01), Duygusal Tepki (r= .499; p<.01), Davranışsal Tepki (r= .223; p<.01), ölçek toplam puanı (r= .380; p<.01) ve Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği Düzenleme (r= -.252; p<.01), Destekleme (r= -.296; p<.01), Anlama (r= -.208; p<.01), Algılama(r= -.273; p<.01) ve ölçek toplam (r= -.281; p<.01) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Kişisel Karar Ölçeği Aceleci Kararsızlık alt boyutu puanları ile Değişime Direnç Ölçeği Bilişsel Tepki (r= .168; p<.01), Duygusal Tepki (r= .336; p<.01), Davranışsal Tepki (r= .241; p<.01), ölçek toplam puanı (r= .241; p<.01) ve Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği Düzenleme (r= -.204; p<.01), Destekleme (r= -.214; p<.01), Anlama (r= -.176; p<.01), Algılama(r= -.209; p<.01) ve ölçek toplam (r= -.220; p<.01) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Kişisel Karar Ölçeği toplam puanı ile Değişime Direnç Ölçeği Bilişsel Tepki (r= .266; p<.01), Duygusal Tepki (r= .467; p<.01), Davranışsal Tepki (r= .251; p<.01), ölçek toplam puanı (r= .349; p<.01) ve Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği Düzenleme (r= -.252; p<.01), Destekleme (r= -.284; p<.01), Anlama (r= -.212; p<.01), Algılama(r= -

.267; p<.01) ve ölçek toplam (r= -.277; p<.01) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Değişime Direnç Ölçeği Bilişsel Tepki alt boyutu puanları ile Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği Düzenleme (r= -.244; p<.01), Destekleme (r= -.242; p<.01), Anlama (r= -.164; p<.01), Algılama(r= -.209; p<.01) ve ölçek toplam (r= -.236; p<.01) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Değişime Direnç Ölçeği Duygusal Tepki alt boyutu puanları ile Öz Yeterlik Ölçeği Düzenleme (r= -.315; p<.01), Destekleme (r= -.362; p<.01), Anlama (r= -.289; p<.01), Algılama(r= -.313; p<.01) ve ölçek toplam (r= -.351; p<.01) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Değişime Direnç Ölçeği Davranışsal Tepki alt boyutu puanları ile Öz Yeterlik Ölçeği Düzenleme (r= -.176; p<.01), Destekleme (r= -.204; p<.01), Anlama (r= -.170; p<.01), Algılama(r= -.174; p<.01) ve ölçek toplam (r= -.198; p<.01) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Değişime Direnç Ölçeği toplam puanları ile Öz Yeterlik Ölçeği Düzenleme (r= -.300; p<.01), Destekleme (r= -.329; p<.01), Anlama (r= -.246; p<.01), Algılama(r= -.275; p<.01) ve ölçek toplam (r= -.316; p<.01) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

1.4. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği Puanlarının Kişisel Karar Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği puanlarının Değişime Direnç Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 24. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Değişime Direnç Ölçeği puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Değişime Direnç	**Sabit**	46.608	2.060		22.629	.000
	Destekleme	-.469	.072	-.329	-6.554	**.000***
R= ,329 R^2= ,108 Sd:1/354 F: 42.960 **p=,000****						

*p<.05; **p<.01

Tablo 24'te Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği Puanlarının Değişime Direnç Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymak için çoklu doğrusal regresyon analizi kurgulanmıştır. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(1, 354)}$= 42.960, p<.01). Model, Değişime Direnç Ölçeği puan varyansının %10.8'ini açıklamaktadır. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği Destekleme alt boyutu(β = -.329, t = -6.554, p<.01) puanlarının Değişime Direnç Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Ancak, Öz Yeterlik Ölçeği Düzenleme, Anlama ve Algılama alt boyutu puanlarının Değişime Direnç Ölçeği puanlarının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir(p>.05).

Tablo 25. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Kişisel Karar Ölçeği puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Kararsızlık	**Sabit**	59.391	3.391		17.517	.000
	Destekleme	-.657	.118	-.284	-5.578	.000**
R= ,284 R^2= ,081 Sd:1/354 F: 31.115 **p=,000****						

*p<.05; **p<.01

Tablo 25'te Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği Puanlarının Kişisel Karar Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymak için çoklu doğrusal regresyon analizi kurgulanmıştır. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(1, 354)}$= 31.115, p<.01). Model, Kişisel Karar Ölçeği puan varyansının %8.1'ini açıklamaktadır. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği Destekleme alt boyutu(β = -.284, t = -5.578, p<.01) puanlarının Kişisel Karar Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Ancak, Öz Yeterlik Ölçeği Düzenleme, Anlama ve Algılama alt boyutu puanlarının Kişisel Karar Ölçeği puanlarının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir(p>.05).

Tablo 26. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Kişisel Karar Ölçeği ve Değişime Direnç Ölçeği için Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alfa
Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği	,951
Kişisel Kararsızlık Ölçeği	,943
Değişime Direnç Ölçeği	,977

Tablo 26'da Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Kişisel Karar Ölçeği ve Değişime Direnç Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada 18-40 yaş arasındaki bireylerin kararsızlık, değişim direnci ve duygusal öz yeterlik durumları arasındaki ilişki incelenerek yorumlanmıştır.

Yapılan bu çalışma sonucunda duygusal öz-yeterlik ölçeği ve değişime direnç ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmaya benzer olarak Çalık ve arkadaşlarının ilköğretim okulu öğretmenlerinin değişime direnme davranışları ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişki çalışması incelendiğinde, araştırma sonuçlarında öğretmenlerin öz-yeterlik düzeyleri yükseldikçe değişime daha az direnç gösterdikleri görülmüştür (Çalık, Koşar, Kılınç, Er, 2013, 9). Bu sonuç Ghaith ve Yaghi'nin (1997, 451-458) araştırma neticeleri ile benzerlik göstermektedir. İlgili literatür çalışmaları incelendiğinde, öz-yeterliği yüksek öğretmenlerin yeni fikirlere daha açık olduğu (Jerald, 2007, 5), yeni öğretim stratejilerini uygulamaya daha yatkın oldukları (Tschannen-Moran, Hoy ve Hoy, 1998, 202-248), değişime daha kolay uyum sağladıkları (Gorozidis ve Papaioannou, 2011, 231-253), değişimi kabul etme konusunda daha yatkın oldukları (Allinder, 1994, 86-95; Tschannen-Moran ve Hoy, 2001, 783-805) ve öğrencilerine öğrenmeyi ve girişimciliği teşvik eden bir atmosfer oluşturmada daha etkili olduklarının (Balcı, 2001, 18) sonucuna ulaşıldığını söyleyebiliriz. Bu araştırmada duygusal öz-yeterlik destekleme alt boyutununun değişime direnç ölçeğini anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. Ancak düzenleme, algılama ve anlama alt boyutlarının değişime direncin anlamlı yordayıcıları olmadığı bulunmuştur.

Bu çalışmada duygusal öz-yeterlik ölçeği ve kişisel karar ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal öz -yeterlik ölçeği puanlarının kişisel karar ölçeği puanları üzerindeki etkisini ortaya koymak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuca göre kişisel karar ölçeği puanları istatiksel olarak anlamlı şekilde duygusal öz-yeterli ölçek puanları tarafından yordanmaktadır. Ancak, duygusal öz- yeterlik ölçeği boyutlarından düzenleme, anlama ve algılama alt boyutu puanlarının kişisel karar ölçeği puanlarının anlamlı şekilde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Konuyla ilgili literatür taraması yapıldığında duygusal öz-yeterlik ve kararsızlık ile ilgili yapılmış bir çalışma bulunamamıştır.

Literatür incelmesi yapılırken değişime direnç ve kararsızlık konuları ile ilgili yapılan benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada kişisel karar ölçeği ve değişime direnç ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. KKÖ alt boyutlarından bilişsel tepki, duygusal tepki, davranışsal tepsi ve ölçek toplam puanı ile DDÖ alt boyutlarından düzenleme destekleme anlama, algılama ve ölçek toplam puanları arasında, anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişkinin yordayıcı olup olmadığına bakmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır ve duygusal öz-yeterlik ölçeği destekleme alt ölçeğinin, KKÖ puanları anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Ancak DÖYÖ düzenleme,anlama ve algılama alt boyutlarının KKÖ'nin anlamlı yordayıcıları olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öz-yeterlilik ile değişime karşı direnç arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla yapılan bir araştırmada (Ellen, Bearden ve Sharma, 1991, 397-307) öz-yeterliği yüksek kişilerin daha az değişime karşı direnç gösterdikleri saptanmıştır. Diğer bir araştırmada da (George ve Camarata, 1996, 49-54) öz-yeterliliğin değişime karşı direnç üzerindeki etkisine bakılmış ve iki değişken arasında da anlamlı ve negatif bir bağlantı olduğu ortaya çıkmıştır (Çankır, 2016, 1161-1170). Yapılan bu çalışmada da duygusal öz-yeterlik ile değişime karşı direnç arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Değişime karşı direnç gösterenlerin öz-yeterlik duyguları daha düşük bulunmuştur.

Katılımcıların verdiği cevaplara göre ulaşılan bu çalışma sonucunda değişime direnç ölçeğinin duygusal tepki alt boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre anlanlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bekar katılımcıların destekleme alt boyutu puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutların medeni durum değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

İnandı ve diğerlerinin 2015 yılında yapmış olduğu 'Öğretmenlerin ve Okul Müdürlerinin Öz-yeterlikleri İle Değişime Gösterdikleri Direnç Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ' adlı çalışmada değişime karşı gösterilen direncin alt boyutlarından duygusal tepki boyutu ile cinsiyet değişkeni ile farklılaştığı belirlenmiştir. Bu durumda kadınların erkeklere oranla değişim karşısında daha duygusal bir tutum gösterdikleri belirlenmiştir (İnandı vd., 2015, 563-581). Kulu'nun 2007'de yapmış olduğu çalışmasında bireylerin kendilerini değişime açık görmeye dair görüşlerinde yaş, eğitim durumu ve cinsiyet durumu arasında anlamlı istatistiki farklılığın olmadığı

bulunmuştur (Kulu, 2007). Bu çalışmada da değişime direncin cinsiyet ve eğitim durumu faktörleriyle ilgili anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, yaş durumuyla 18-25 yaş arası bireylerin ilgili duygusal tepki alt boyutu puanlarıyla ilgili anlamlı bir fark bulunmuştur.

Bu çalışmada kişisel karar ölçeği ile sosyo-demofrafik özellikler arasındaki ilişki incelendiğinde cinsiyet faktörü ve kararsızlık arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın katılımcıların araştırıcı ve aceleci kararsızlık ölçek toplam puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sardoğan, Karahan ve Kaygusuz'un 2006 yılında yapmış olduğu "Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Kararsızlık Stratejilerinin Problem Çözme Becerisi, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Fakülte Türüne Göre İncelemesi" adlı çalışmada cinsiyetin kararsızlık ölçeği alt boyutlarından araştırıcı kararsızlık boyutu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir (Sardoğan, Karahan ve Kaygusuz, 2006, 78-97).

Bu çalışmada kadın katılımcıların kararsızlık toplam puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaya tezat olarak Aslan'ın 2007 yılında yapmış olduğu 'Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi ' adlı tez çalışmasında kararsızlık ölçeği alt boyutlarından aceleci kararsızlık alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, araştırıcı kararsızlık alt boyutunda ise bir fark gözlemlenmediği belirlenmiştir (Arslan, 2007). Tuncel ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada ise yapılan analizler sonucunda yaş faktörünün öğretmen adaylarının kararsızlık ölçek puanları ile anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadın öğretmen adaylarının araştırıcı kararsızlık düzeyinin, erkek öğretmen adaylarınınkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tuncel, Yıldız, Yıldız, Yavuz, 2018, 1127-1155). Yine bu çalşma sonuçlarına benzer şekilde yapılan diğer bir çalışmada (Söylemez, 2019), kadın katılımcıların kararsızlık toplam puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Büyükçapar'ın 2015 yılında yapmış olduğu ' Okul Sporlarına Katılan Orta Öğretim Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Karasızlık Düzeylerinin İncelenmesi Kahramanmaraş İli Örneği ' adlı çalışmada kararsızlık ölçeğinde kız öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha aceleci şekilde karar verdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Büyükçapar, 2015).Bu

sonuç da yapılan bu çalışmayla benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Ancak bu çalışma sonuçlarıyla bağdaşmayan Bayraktar ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada (Bayraktar, Tozoğlu, Bayram, Gülbahçe, 2018, 376-382) cinsiyet faktöre bağlı olarak kararsızlık toplam puanlarında anlamlı bir farka ulaşılmamıştır.

Bu çalışmada medeni durum faktörünün kişisel karar almada önemli bir ol oynadığı belirlenmiştir. Bekar katılımcıların kararsızlık ölçek puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde medeni durum değişkeni ve kararsızlık ölçeği ile ilgili yapılan bir araştırma bulunamamıştır.

Yapılan bu çalışmada duygusal öz-yeterlik ölçeği ile cinsiyet, yaş, medeni durum ve algılanan gelir düzeyi faktörleri ile yapılan istatistiklerde anlamlı farklılıklar bulunmuştur fakat eğitim durumu ve çalışma durumuyla ilgili anlamlı fark elde edilmemiştir. İkiz ve Çatal 'ın (2019), 'Öğretmen adaylarının çatışma ve eylem stillerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerine göre incelenmesi' çalışmasında ise duygusal öz-yeterlik ölçek puanlarının cinsiyet faktöründen etkilenmediği bulunmuştur (İkiz ve Çatal, 2019, 2361-2382)

Bu çalışma ile ilgili elden edilen bilimsel sonuçlara dayanılarak yapılacak öneriler şu şekildedir:

Bireylerin öz-yeterlik inançları, kararsızlık düzeyleri ve değişime karşı göstermiş oldukları direnç incelendiğinde; kararsızlık ve değişime direnç gösteren insanların öz-yeterliklerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duyusal öz-yeterlik kendimiz hakkında nasıl düşündüğümüzü ve hissettiğimizi belirlemektedir. Duygusal öz-yeterliği yüksek olan bireylerin hayatlarında daha başarılı olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla öz-yeterliğin düşük olması insan hayatını bir çok alanda olumsuz etkilemektedir. Bu durumu daha sağlıklı hale getirmek adına insanların psikoterapi almaları uygun olabilir. Çalışmanın sonucuna göre öz- yeterlik seviyeleri yüksek insanlar hem daha kararlı, hem de değişime daha açıktır. Kararsızlık insanlar tarafından sürekli şikayet konusu olan bir durumdur. Kararsızlık bazen önümüze çıkan fırsatları etkili değerlendirememize neden olabilir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre kadın katılımcıların, bekarların, 18-25 yaş arası bireylerin, ve düşük gelir algısı olanların daha kararsız olduğu bulunmuştur. Bu sosyo-demogafik özelliklere sahip bireylerin kararsızlık düzeylerinin iyileştirilmesi ve

değişime dirençlerinin kırılması adına öz-yeterlik durumları sosyal, psikolojik, politik, ekonomik ve kültürel iyileştirmelerle yükseltilebilir ve refah sağlanabilir.

Duygusal öz-yeterliği düşüren direnci kırmak adına aile içi eğitim, iletişim ve paylaşımın sağlıklı hale getirilmesi ile mümkün olabilir. Bunun için okullarda, halk eğitim merkezlerinde, hastanelerde eğitim programları hazırlanabilir, çocuklara, velilere ve diğer bireylere sağlıklı iletişim yolları öğretilebilir.

SONUÇ

Bu çalışma Türkiye'deki 18-40 yaş arası bireylerde kararsızlık, değişime direnç ve duygusal öz-yeterlik durumları arasındaki ilişkiyi araştırmak niyetiyle yapılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak, elverişli örnekleme yöntemi ile seçilen 356 birey katılmıştır. Veri toplama araçları sosyal ağlar üzerinden paylaşılmış olup, elde edilen veriler çeşitli istatistiksel analiz yöntemleriyle yorumlanmıştır.

18-40 yaş arasındaki kişilerin kararsızlık, değişim direnci ve duygusal öz-yeterlik durumları incelendiğinde kararsızlık ve değişime direnç ile duygusal öz-yeterlik düzeylerinin zıt yönlü artış gösterdiği bulunmuştur. Yani değişime direnç ve kararsızlık düzeyi arttıkça duygusal öz-yeterlik düzeyi düşmektedir. Yine aynı şekilde duygusal öz- yeterlik arttıkça kararsızlık düzeyi ve değişime gösterilen direç şiddeti düşmektedir. Bu da yapılan çalışmanın ne kadar önemli bir konuya değindiğini göstermektedir.

Çalışmanın sonuçlarına göre duygusal öz-yeterlik ölçeği ile değişime direnç ölçeği puanları arasında ve duygusal öz-yeterlik ölçeği ile kişisel karar ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kişisel karar ölçeği ve değişime direnç ölçeği puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kişilerin kararsızlık düzeyi arttırkça değişime olan dirençleri de yükselmektedir. Duygusal öz-yeterlik ölçeği puanları, kişisel karar ölçeği puanları ile değişime direnç ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordama bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyet faktörünün kararsızlık ve duygusal öz-yeterlikte önemli fark yarattığı ancak değişime direnç konusunda bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Yaş durumunun kararsızlık, duygusal öz-yeterlik ve değişime direnç duygusal tepki alt boyutuyla anlamlı fark oluşturduğu belirlenmiştir. Medeni durum değişkeninin kararsızlık ve DDÖ-duygusal tepki alt boyutuyla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu, DÖYÖ'de sadece anlama alt boyutunda anlamlı bir farka sahip olmadığı bulunmuştur. Algılanan gelir durumu ile uygulanan tüm ölçeklerin toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu da ekonomik faktörlerin insan hayatında ne kadar önemli bir rol oynadığına vurgu yapmaktadır. Çalışmada dikkat çeken sonuçlardan birisi ise çalışma durumu ve eğitim düzeyinin uygulanan hiçbir ölçekle ilgili anlamlı sonuç oluşturmamasıdır.

Literatürde bu üç önemli konuyla ilgili daha önce yapılan yeterli çalışmalar bulunmaması sebebiyle bu çalışmanın ilgili alan yazına büyük ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutması ve diğer araştırmaların değerlendirilmesi açısından bu çalışma büyük önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

Abraham, R. (2000). Organizational cynicism: Bases and consequences. Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 126(3), 269-292.

Agarwal, R., & Prasad, J. (1998). A conceptual and operational definition of personal innovativeness in the domain of information technology. Information systems research, 9(2), 204-215.

Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. Journal of Applied Social Psychology, 32(4), 665-683.

Allinder, R. M. (1994). The relationship between efficacy and the instructional practices of special education teachers and consultants. Teacher Education and Special Education, 17, 86-95.

Alpaydın, N., Çimen, M., Erol, B. T., Sevi, O. M. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapide Direnç ve Motivasyonel Görüşme Teknikleri, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8(2): 95-101.

Amarantou, V., Kazakopoulou, S., Chatzoglou, P., Chatzoudes, D. (2016). Factors affecting "resistance to change": an explanatory study conducted in the healthcare sector. International Journal of Strategic Innovative Marketing, 23-39.

Arslan, Ç. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Asici, E., & Uygur, S. S. (2017). Duygusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü. Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches, 6(3), 1353-1375.

Bacanlı, F. (2005). Kişisel kararsızlık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları ve programlar dizisi:1, Ankara: Nobel.

Bacanli, F. (2006). Personality characteristics as predictors of personal indecisiveness. Journal of Career Development, 32, 320-332.

Bacanlı, F. (2019). Kişisel Karar Ölçeği (Dizi editörleri: Y. Kuzgun ve F. Bacanlı). 6. Basım Rehberlik ve Psikolojik Danışmada Kullanılan Ölçekler, 107-138. Ankara: Nobel.

Balcı, A. (2001). Etkili okul ve okul geliştirme. Ankara: Pegem A. Geliştirilmiş 2. Baskı, 18.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In R. L Corsini (Ed.), Encyclopaedia of psychology, 2 (3), 368-369. New York, NY: John Wiley & Sons.

Bandura, A. (1997). The anatomy of stages of change. American journal of health promotion: AJHP, 12(1), 8-10.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W H Freeman.

Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. Current Directions in Psychological Science, 9(3), 375-378.

Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. The Journal of Applied Psychology, 88(1), 87-99.

Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. Child Development, 74(3), 769-782.

Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), Self-efficacy beliefs of adolescents 307-337. Greenwich, CT: LAP-Information Age Publishing.

Bartunek, J.M., Rousseau, D.M., Rudolph, J.M. & DePalma, J.A. (2006). On the receiving end: Sensemaking, emotion and assessment of an organizational change initiated by others. The Journal of Applied Behavioral Science, 42, 182-206.

Bayraktar, G., Tozoğlu, M.D., Bayram, M., Gülbahçe, Ö. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Spor ve Farklı Değişkenlerin Kararsızlık Düzeyine Etkisinin Araştırılması. SSS Journal , 376-382 .

Beer, M. , & Nohria, N. (2000). Cracking the code of change. Harvard Business Review, 78, 133-141.

Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a short form of the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale. Journal of Career Assessment, 4(1), 47–57.

Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents to students procrastination. Australian Psychologist, 23, 207-217.

Bogenç, A. (2005). Kendine saygı ölçeği. Y. Kuzgun ve F. Bacanlı (Ed.) PDR'de Kullanılan Ölçekler. 6. basım, Ankara, Nobel Yayınları 143-153.

Breakwell, G. M. (2015). Coping with Threatened Identities. (Psychology Library Editions : Social Psychology; Vol. 5). Routledge.

Budeanu, A, Pitariu, H. (2009). Relatia dintre increderea in management si atitudinile fata de schimbare in contextual unei achizitii internationale, Psihologia Resurselor Umane, 7, (1), 29-43.

Burka, J. & Yuen. L. (1983). Procrastination: why you do it, what to do about it. Reading MA: Addison-Wesley, 21.

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

Büyükçapar, F. (2015). Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri, 3. bölüm, 81-103. Ankara: Pegem Akademi.

Caprara, G. V., Caprara, M., & Steca, P. (2003). Personality's correlates of adult development and aging. European Psychologist, 8(3), 131-147.

Caprara G. V., Di Giunta L, Eisenberg N, Gerbino M, Pastorelli C, Tramontano C. (2008). Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. Psychological Assessment. 20: 227–237.

Chartrand, J. M., Robbins, S. B., Morril, W. H., & Boggs, K. (1990). Development and validation of the Career Factors Inventory. Journal of Counseling Psychology, 37, 491-501.

Choi, S., Kluemper, D. H., & Sauley, K. S. (2013). Assessing emotional self-efficacy: Evaluating validity and dimensionality with cross-cultural samples. Applied Psychology, 62(1), 97-123.

Coch, L. & French, J.R.P. (1948). Overcoming resistance to change, Human Relations, 1(4), 512-532.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of health and social behavior, 385-396.

Creed, P. A., Patton, W., & Bartrum, D. (2004). Internal and external barriers, cognitive style, and the career development variables of focus and indecision. Journal of Career Development, 30(4), 277–294.

Creed, P., Patton, W. ve Prideaux, L.A. (2006). Causal relationship between career indecision and career decision-making self-efficacy. Journal of Career Development, 33(1), 47-65.

Çankır, B. (2016). Öğrencilerin Öz-Yeterlilikleri, Değişime Karşı Dirençleri ve Girişimcilik ile Olan İlişkisi. International Journal of Social Sciences and Education Research, 2 (4), 1161-11170.

Çeliköz, N., & Sır, N. Ş. (2016). Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT): Geçerlik güvenirlik çalışması. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5(2), 118-131.

Çalık, T., Koşar, S., Kılınç, A.Ç., Er, E. (2013). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Değişime Direnme Davranışları ile Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2013, 6/4.

Çalışkan, A. (2019). Değişime direnç: bir ölçek uyarlama çalışması. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 24(2), 237-252.

Davis, W. D., & Gardner, W. L. (2004). Perceptions of politics and organizational cynicism: An attributional and leader-member exchange perspective. Leadership Quarterly, 15(4), 439-465.

Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. Annual Review of Psychology, 41, 417–440.

Doğan, H. (2014). Çağdaş kariyer karar verme yaklaşım ve rollerinin incelenmesi. OPUS, 4(2), 100-130.

Effert, B., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. Journal of Social Behavior and Personality, 4, 151-156.

Eisenberg, N., Champion, C., & Ma, Y. (2004). Emotion-related regulation: An emerging construct. Merrill-Palmer Quarterly, 50(3), 236-259.

Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2003). Children's emotion-related regulation. Advances in Child Development and Behavior, 30, 189-229.

Ellen, P. S., Bearden, W. O., & Sharma, S. (1991). Resistance to technological innovations: an examination of the role of self-efficacy and performance satisfaction. Journal of the Academy of Marketing Science, 19(4), 297-307.

Esbroeck, R.V., Tibos, K. ve Zaman, M. (2005). A dynamic model of career choice development. International Journal for Educational and Vocational Guidance, 5, 5-18.

Fabio, A. D., & Palazzeschi, L. (2008). Emotional intelligence and self-efficacy in a sample of Italian high school teachers. Social Behavior and Personality: an international journal, 36(3), 315-326.

Fabio, A. D., Palazzeschi, L., Asulin-Peretz, L., & Gati, I. (2013). Career indecision versus indecisiveness: Associations with personality traits and emotional intelligence. Journal of Career Assessment, 21(1), 42-56.

Field, T., Diego, M., & Sanders, C. E. (2001). Exercise Is Positively Related To Adolescents' relationships And Academics, 36(141), 105-110.

Fossum, T. A., & Barrett, L. F. (2000). Distinguishing evaluation from description in the personality-emotion relationship. Personality and Social Psychology Bulletin, 26(6), 669-678.

Frost, R. O., & Shows, D. L. (1993). The nature and measurement of compulsive indecisiveness. Behaviour Research and Therapy, 31(7), 683- 692.

Fuqua, D. R., & Hartman, B. W. (1983). Differential diagnosis and treatment of career indecision. Personnel & Guidance Journal, 62(1), 27-29.

Galla, B. M., & Wood, J. J. (2012). Emotional self-efficacy moderates anxiety-related impairments in math performance in elementary school-age youth. Personality and Individual Differences, 52(2), 118-122.

Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. Journal of counseling psychology, 43(4), 510-526.

Gayton, W. F., Clavin, R. H., Clavin, S. L., & Broida, J. (1994). Further validation of the Indecisiveness Scale. Psychological Reports, 75, 1631-1634.

George, G., & Camarata, M. R. (1996). Managing instructor cyberanxiety: The role of self-efficacy in decreasing resistance to change. Educational Technology, 36(4), 49-54.

George, J.M. & Jones, G.R. (2001). Towards a process model of individual change in organizations. Human Relations, 54, 419- 444.

Germeijs, V., & De Boeck, P. (2003). Career indecision: Three factors from decision theory. Journal of vocational Behavior, 62(1), 11-25.

Germeijs, V. & Verschueren, K. (2011). Indecisiveness and Big Five personality factors: Relationship and specificity. Personality and Individual Differences, 50, 1023-1028.

Ghaith, G., & Yaghi, H. (1997). Relationships among experience, teacher efficacy, and attitudes toward the implementation of instructional innovation. Teaching and Teacher Education, 13(4), 451-458.

Gorozidis, G., & Papioannou, A (2011). Teachers' self efficacy, achievement goals, attitudes and intentions to implement the new Greek physical education curriculum. European Physical Education Review, 17(2), 231- 253.

Guay, F., Ratelle, C.F., Senecal, C., Larose, S. ve Deschenes, A. (2006). Distinguishing developmental from chronic career indecision: self-efficacy, autonomy, and social support. Journal of Career Assessment, 14(2), 235–251.

Holland, J. L., & Holland, J. E. (1977). Vocational indecision: More evidence and speculation. Journal of Counseling Psychology, 24(5), 404.

Jackson, C. J., Furnham, A., & Lawty-Jones, M. (1999). Relationship between indecisiveness and neuroticism: The moderating effect of a tough-minded culture. Personality and Individual Differences, 27, 789-800.

Jerald, C. D. (2007). Believing and achieving (Issue Brief). Washington, DC: Center for Comprehensive School Reform and Improvement, 5.

Indecisive, (2021). InCambridgeDictionary. 11.09.2021 tarihinde erişim sağlanmıştır. https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/indecisive 11

İkiz, F.E., Çatal, U.(2019) Öğretmen Adaylarının Çatışma Eylem Stillerinin Duygusal Öz-Yeterlik Düzeylerine Göre İnccelenmesi. International Balkan University, 14(2), 2361-2382.

İnandı, Y., Yeşil, H., Karatepe, R., Uzun, A. (2015). Öğretmenlerin ve Okul Müdürlerinin Özyeterlilikleri İle Değişime Karşı Gösterdikleri Direnç Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 11, Sayı 2, 563-581.

Kanter, R. (1985). Supporting innovation and venture development in established companies. Journal of Business Venturing, 1(1), 47–60.

Karasar, N., (2010). Araştırma Yöntemleri, İstanbul: Nobel Yayın Dağıtımı, 79.

Kıral, E. (2015). Yönetimde karar ve etik verme sorunsalı. Journal of Educational Sciences, 6(2), 73-89.

Kiefer, T. (2005). Feeling bad: Antecedents consequences of negative emotions in ongoing change. Journal of Organizational Behavior, 26, 875-897.

Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. Personality and individual Differences, 45(5), 432-436.

Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equations modeling. (2. Baskı). New York: Guilford, 494.

Kulu, S. (2007). İstanbul İli, İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Değişime Dirençleri ve Direnç Nedenleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi), Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kunze, F., Boehm, S., & Bruch, H. (2013). Age, resistance to change, and job performance. Journal of Managerial Psychology, 28(7/8), 741-760.

Lakey, B., & Cassady, P. B. (1990). Cognitive processes in perceived social support. Journal of personality and social psychology, 59(2), 337-343.

Li, Y., Tan, C. H., Teo, H. H., & Tan, B. C. (2006). Innovative usage of information technology in Singapore organizations: Do CIO characteristics make a difference?. IEEE Transactions on Engineering Management, 53(2), 177-190.

Lo Cascio, V., Guzzo, G., Pace, F., & Pace, U. (2013). Anxiety and self-esteem as mediators of the relation between family communication and indecisiveness in adolescence. International Journal for Educational and Vocational Guidance, 13, 135-149.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications, 3-31.

Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 23(3), 145-149.

Murtagh, N., Gatersleben, B., & Uzzell, D. (2012). Self-identity threat and resistance to change: Evidence from regular travel behaviour. Journal of Environmental Psychology, 32(4), 318-326.

Norris, R., Carroll, D., & Cochrane, R. (1992). The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. Journal of psychosomatic research, 36(1), 55-65.

Nota, L., Ferrari, L., Solberg, V. S. H., & Soresi, S. (2007). Career search self-efficacy, family support, and career indecision with Italian youth. Journal of Career Assessment, 15(2), 181–193.

Nov, O., & Ye, C. (2008). Personality and technology acceptance: Personal innovativeness in IT, openness and resistance to change. In Proceedings of the 41st annual Hawaii international conference on system sciences. HICSS 2008, 1-9.

Oreg, S., (2003). Resistance to Change: Developing an Individual Differences Measure, Journal of Applied Psychology, 88(4), 680-693.

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

Özer, A., Totan, T., & Atik, G. (2011). Individual correlates of bullying behaviour in Turkish middle schools. Australian Journal of Guidance & Counselling, 21(2), 186-202.

Öztemel, K. (2009). "Ergenlerin çalışma anlayışının incelenmesi.". Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öztemel, K. (2014). Career indecisiveness of Turkish high school students: Associations with personality characteristics. Journal of Career Assessment, 22(4), 666-681.

Öztemel, K. (2016). Five-factor personality characteristics and self-esteem as predictors of personal indecisiveness. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31(1), 112-124.

Petrides, K. V., Furnham, A., & Mavroveli, S. (2007). Trait emotional intelligence: Moving forward in the field of EI. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. Roberts (Eds.), The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns (pp. 151-166). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.

Piderit, S. K. (2000). Rethinking Resistance and Recognizing Ambivalence: A Multidimensional View of Attitudes Toward an Organizational Change. The Academy of Management Review, 25(4), 783-794.

Pool, L. D., & Qualter, P. (2012). Improving emotional intelligence and emotional self-efficacy through a teaching intervention for university students. Learning and individual Differences, 22(3), 306-312.

Rafferty, A.E. & Griffin, M.A. (2008). Organizational Change. În J. Barling & C.L. Cooper (Eds.). The Sage Handbook of Organizational Behavior. Vol. 1: Micro Approaches. London: Sage Publications, 603-620.

Rassin, E. (2007). A psychological theory of indecisiveness. Netherlands journal of psychology, 63(1), 1-11.

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. Measures package, 61(52), 18.

Russell JA, Carroll JM. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. Psychological Bulletin, 125: 3–30.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Medicine and science in sports and exercise, 32(5), 963-975.

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

Saka, N. & Gati, I. (2007). Emotional and personality-related aspects of persistent career decision-making difficulties. Journal of Vocational Behavior, 71, 340–358.

Santos, P. J. (2001). Predictors of generalized indecision among Portuguese secondary school students. Journal of Career Assessment, 9, 381-396.

Sarı, E. (2007). The effects of impetuous, exploratory, and overall indecisiveness on self- esteem among Turkish university students. Educational Sciences: Theory & Practice, 7(2), 915-926.

Schwartz, B. (2004, January). The paradox of choice: Why more is less. 42(4), 265-267. New York: Ecco.

Sepich, R. T. (1987). A review of the correlates and measurements of career indecision. Journal of Career Development, 14(1), 8-23.

Slovic, P. (1972). Information processing, situation specificity, and the generality of risk-taking behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 22(1), 128–134.

Stemmler, G., & Wacker, J. (2010). Personality, emotion, and individual differences in physiological responses. Biological Psychology, 84(3), 541-551.

Söylemez, B. (2019), Üniversite Öğrencilerinde Kararsızlık ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). Using multivariate statistics , 5, 481-498. Boston, MA: Pearson.

Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. Journal of Personality, 73, 313-359.

Tokar, D. M., Fischer, A. R., & Subich, L. M. (1998). Personality and vocational behavior: A selective review of the literature, 1993–1997. Journal of vocational behavior, 53(2), 115-153.

Totan, T., İkiz, E., & Karaca, R. (2010). Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin türkçeye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (28), 71-95.

Totan, T. (2014). The canonical effect of task articulation, peer relations, and self-regulation based social and emotional learning needs to fields of self-efficacy. Education & Science, 39(171), 331-343.

Tschannen-Moran, M., Hoy, A. W., & Hoy, W. K. (1988). Teacher efficacy: Its meaning and measure. Review of Educational Research, 68, 202-248.

Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing and elusive construct. Teaching and Teacher Education, 17(7), 783-805.

Tuncel, M., Yıldız, S., Yıldız, K., Yavuz, R. (2018). Öğretmen adaylarının kişisel kararsızlık ve eleştirel düşünme motivasyonları, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(2): 1127-1155.

Xu, H. (2019). Career indecision profile–short: reliability and validity among employees and measurement invariance across students and employees. Journal of Career Assessment, 1-18.

Valois, R. F., Umstattd, M. R., Zullig, K. J., & Paxton, R. J. (2008). Emotional self-efficacy and physical activity behaviors: Is there a relationship for adolescents. Journal of School Health, 78(6), 321-327.

Vignoles, V. L., Regalia, C., Manzi, C., Golledge, J., & Scabini, E. (2006). Beyond self-esteem: Influence of multiple motives on identity construction. Journal of Personality and Social Psychology, 90(2), 308-333.

Wanberg, C. R., & Banas, J. T. (2000). Predictors and outcomes of openness to changes in a reorganizing workplace. Journal of applied psychology, 85(1), 132-142.

Wulff, M. B., & Steitz, J. A. (1999). A path model of the relationship between career indecision, androgyny, selfefficacy, and self-esteem. Perceptual and Motor Skills, 88, 935-940.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 49-50 . Ankara: Detay Yayıncılık

Yiğit, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde kariyer uyumu, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve kariyer kararsızlığı, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

Zhao, X., You, X., Shi, C., Yang, X., Chu, K., & Peng, Z. (2013). Factor analysis of the regulatory emotional self-efficacy scale of Chinese college students. Social Behavior and Personality, 41(5), 751-760.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 82-91.

Zuckerman, M. (1994). Impulsive unsocialized sensation seeking: The biological foundations of a basic dimension of personality. In J. E. Bates & T. D. Wachs (Eds.), Temperament: Individual differences at the interface of biology and behavior, 219–255. American Psychological Association.

EKLER

EK-1: Sosyo-Demografik Form

1. Yaşınız ? A . 18-25 B. 26-35 C. 36-40
2. Cinsiyetiniz ? A. Kadın B. Erkek C. Diğer
3. Eğitim durumunuz ? A. Okur-yazar değil B. İlkokul C. Ortaokul D. Lise E. Üniversite F. Yüksek Lisans-Doktora
4. Çalışma durumunuz ? A. Çalışıyor B. Çalışmıyor
5. Algılanan gelir ? A. Düşük B. Orta C. İyi D. Çok İyi
6. Medeni durum ? A. Bekar B. Evli C. İlişkisi var D. Boşanmış

EK-2: Kişisel Karar (Karasızlık) Ölçeği

Bu ölçekte bir kişinin karar verirken benimsediği davranışları betimleyen 18 madde bulunmaktadır. Sizden istenen her maddeyi dikkatle okuyup maddedeki davranışın size ne kadar uygun olduğunu cevap kağıdındaki madde numarasının karşısındaki seçeneklerden sadece birisini işaretleyerek belirtmenizdir.	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Acele karar vermem gerektiğinde çok güçlük çekerim.					
2. Basit şeyler hakında bile karar verirken saatlerce düşünürüm.					
3. Karar verirken konuyu araştırmaya ve hakkında bilgi toplamaya sabredemediğim için acele karar veririm, sonra kararımdan vazgeçerim.					
4. Kendimi aceleci bir kişi olarak görürüm.					
5. Hata yaparım korkusuyla çoğu zaman kararlarımı kesinleştiremem.					
6. Karar verirken tüm seçenekler hakkında bilgi toplarım ve araştırma yaparım, fakat yine de bana en uygun seçeceğin hangisi olduğuna karar veremem.					
7. Fırsatları kaçırırım korkusuyla acele karar veririm, sonra kararımdan vazgeçerim.					
8. Karar verirken iyice düşünmek yerine acele karar veririm, sonra genellikle kararlarımdan vazgeçerim.					
9. Acele karar vermem gerektiğinde telaşlanırım.					
10. Karar verirken bana göre en uygun seçeneğin hangisi olduğunu bir türlü belirleyemem.					

11. Bir an önce kararımı verip kurtulmak istediğim için acele karar veririm, sonra genellikle bu kararımdan vazgeçerim.					
12. Kararlarımı çabuk verip, çabuk da vazgeçerim.					
13. Yapmamam gereken işler arasında hangisini önce yağacağıma karar vermekte güçlük çekerim.					
14. Belli bir zaman dilimi içinde karar vermem gerektiğinde kararımı kesinleştiremem.					
15. Karar verirken tüm seçenekler hakkında araştırma yapmak bana zahmetli geldiğinden o anda en hoşuma gideni seçerim, sonra kararımdan vazgeçerim.					
16. Karar verirken çabuk sonuç alabileceğim seçeceği seçerim, umduğumu bulamadığımda da kararımdan hemen vageçerim.					
17. Daha önce verdiğim kararlara benzer bir karar verirken bile saatlerce düşünürüm.					
18. Kendimi kararsız bir kişi olarak görüyorum.					

EK-3: Değişime Direnç Ölçeği

Açıklama: Bu ölçekte 15 madde bulunmaktadır. Lütfen size en uygun seçeceği işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Değişimin organizasyonda iş yapma süreçlerine zarar vereceğini düşünüyorum.					
2. Değişimi gerçekleştirmenin olumsuz bir şey olduğunu düşünüyorum.					
3. Değişimin işimi zorlaştıracağına inanıyorum.					
4. Değişimin organizasyona fayda sağlayacağına inanıyorum.					
5. Şahsen değişimden faydalanacağıma inanıyorum.					
6. Değişimden korkarım.					
7. Değişim hakkında olumsuz duygulara sahibim.					
8. Değişim beni gerçekten heyecanlandırır.					
9. Değişim beni üzer.					
10. Değişim beni strese sokar.					
11. Değişimin gerçekleşmesini önlemek için yollar ararım.					
12. Değişimi protesto ederim.					
13. Meslektaşlarıma, yapılan değişime dair itirazlarımı iletirim.					
14. Yönetime, yapılan değişime dair itirazlarımı iletirim.					
15. Başkalarına, yapılan değişiklikten övgüyle bahsederim.					

EK-4: Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği

Açıklama: Aşağıda verilen her bir ifadeyi okuduktan sonra, o ifade ile ilgili olarak " şu anda kendinizden ne kadar emin olduğunuzu" değerlendiriniz. Tepkinizi, sizi yansıttığını düşündüğünüz boşluğa (X) işareti koyarak belirtiniz.	Hiç Emin Değilim	Çok Az Eminim	Biraz Eminim	Çoğunlukla Eminim	Kesinlikle Eminim
1. Kendi olumsuz duygularımı doğru olarak tanımlarım.					
2. Başkalarına olumsuz duygularını olumlu duygularla değiştirmesi için yardım ederim.					
3. Olumsuz bir duygu hissederken olumlu bir duygu yaratırım.					
4. Olumlu bir duyguyu hissetmeme neyin sebep olduğunu bilirim.					
5. Başka biri olumsuz bir duygu hissederken o duyguyu doğru bir şekilde tanımlarım.					
6. Eski problemlere yeni çözümler getirirken olumlu duygularımı kullanırım.					
7. Başka birinin olumlu duygu yaşamasına neyin neden olduğunu kavrarım.					
8. Olumsuz duygumu olumlu duyguya çeviririm.					
9. Kendi olumlu duygularımı doğru olarak tanımlarım.					
10. Başkasının hissettiği duyguları kendimde oluşturabilirim.					
11. Olumsuz bir duygu hissetmeme neyin sebep olduğunu bilirim.					
12. Baskı altındayken kendi duygularımı düzenlerim.					
13. Başkasının ne zaman olumlu bir duygu yaşadığını doğru olarak tanımlarım.					
14. İçinde bulunduğum ortama en uygun ruh haline girerim.					
15. Başkasının olumsuz duygu yaşamasına neyin sebep olduğunu kavrarım.					
16. Diğer kişilerin baskı altındayken duygularını düzenlemesine yardımcı olurum.					
17. Beden dilimin ortaya koyduğu duygunun farkında olurum.					

18. İyi düşünceler oluşturmak için olumlu duyguları kullanırım.					
19. Duygularımın değişmesine neyin sebep olduğunu anlarım.					
20. Sinirliyken sakinleşirim.					
21. Başkasının beden dilinin ortaya koyduğu duygunun farkında olurum.					
22. Bilişsel performansımı arttırmak için duygu yaratırım.					
23. Başkasının duygularının değişmesine neyin sebep olduğunu anlarım.					
24. Başkasına sinirlendiği bir zamanda sakinleşmesi için yardımcı olurum.					
25. Yüz ifadem yoluyla hangi duygumu ifade ettiğimin farkında olurum.					
26. Fiziksel performansımı arttırmak için duygu yaratırım.					
27. Duygularımdaki farklılaşmaya neyin neden olduğunu belirlerim.					
28. Bir hedefe ulaşmaya çok yakınken duygularımı düzenlerim.					
29. Başkasının yüz ifadesiyle hangi duyguyu ifade ettiğinin farkında olurum.					
30. Yaratıcı düşüncelerimin ortaya çıkabilmesi için doğru duyguyu oluştururum.					
31. Başkasının duygularındaki farklılaşmaya neyin neden olduğunu belirlerim.					
32. Başkasının bir kayıp yaşamasının ardından duygularını düzenlemesine yardımcı olurum.					

EK-5: Etik Kurul Onay Formu

ETİK KURUL ONAYI

"18-40 Yaş Arası Bireylerde Kararsızlık, Değişime Direnç, Duygusal Öz-Yeterlik Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi için Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler İçin Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 16.11.2021 tarih ve 93 sayı ile izin alınmıştır. Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *" Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verileri Koruma Kanunu kapsamında gizlenmiştir.