

T.C.
Necmettin Erbakan Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLERARASI PROBLEM
ÇÖZME YAKLAŞIMLARININ ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIM
VE MİZAH TARZLARI AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Hayri KOÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Doç. Dr. Coşkun ARSLAN

Konya-2016



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı SOYADI	Hayri KOÇ
	Numarası	158301051016
	Anabilim Dalı/Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ■
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımlarının Çözüm Odaklı Yaklaşım ve Mizah Tarzları Açısından İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Hayri KOÇ



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu

Öğrencinin	Adı SOYADI	Hayri KOÇ
	Numarası	158301051016
	Anabilim Dalı/Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ■
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Coşkun ARSLAN
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımlarının Çözüm Odaklı Yaklaşım ve Mizah Tarzları Açısından İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımlarının Çözüm Odaklı Yaklaşım ve Mizah Tarzları Açısından İncelenmesi başlıklı bu çalışma 18/08./2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Danışman ve Üyeler

İmza

Prof. Dr. İndal Hanerata
Urd. Doç. Dr. Seher Akokeliriz
Doç. Dr. Coşkun Arslan.

(Handwritten signatures in blue ink)

ÖNSÖZ

Gerek lisans döneminde gerek yüksek lisans döneminde birikim ve tecrübesinden istifade ettiğim ayrıca bu tezin başından sonuna kadar geçen zamanda da bana destek olan sayın hocam, danışmanım Doç. Dr. Coşkun ARSLAN'a içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde desteklerini gördüğüm, öğrettikleriyle ufkumu açan, daha iyi olma ve kendimi geliştirme konusunda beni sürekli güdüleyen bölüm hocalarımın hepsine teşekkür ederim.

Tezimin aşamalarında değerli katkılarına başvurduğum Arş. Gör. Veysi BAŞ, Arş. Gör. Aziz TEKE, Yrd. Doç. Dr. H. İrem ÖZTEKE KOZAN, Arş. Gör, Deniz GÜLMEZ ve Yrd. Doç. Dr. Mustafa AYDIN'a da çok teşekkür ederim.

Hayatın her alanında olduğu gibi bu çalışmada da desteklerini hep yanımda hissettiğim, bu noktaya gelmemde en büyük pay sahibi olan aileme ve kız arkadaşşıma teşekkür ederim.

“Bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimince desteklenmiştir. Proje Numarası: 161310005 ” (“This work was supported by Research Fund of the Necmettin Erbakan University. Project Number: 161310005 ”)

**Hayri KOÇ
AĞUSTOS-2015**



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı SOYADI	Hayri KOÇ
	Numarası	158301051016
	Anabilim Dalı/Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ■
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımlarının Çözüm Odaklı Yaklaşım ve Mizah Tarzları Açısından İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımları, çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları açısından incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Necmettin Erbakan Üniversitesinin Eğitim Fakültesi, İlahiyat Fakültesi ve Fen Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 1., 2., 3. ve 4. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan ve tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 542 kız ve 231 erkek olmak üzere toplam 773 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin problem çözme yaklaşımlarını belirlemek amacıyla “Kişilerarası Problem Çözme Envanteri” , çözüm odaklı yaklaşımlarını belirlemek amacıyla “Çözüm Odaklı Envanter” ve mizah tarzlarını belirlemek amacıyla “Mizah Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır.

Verilerin analizinde kişilerarası problem çözme yaklaşımları ile çözüm odaklı yaklaşım arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için ayrıca kişilerarası problem çözme yaklaşımları ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniğinden yararlanılmıştır. Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarını yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre problem çözme yaklaşımları ile çözüm odaklı yaklaşım arasında ayrıca problem çözme yaklaşımları ile mizah tarzları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler ortaya çıkmıştır. Yapılan regresyon analizinde çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları, kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının tümünü (probleme olumsuz yaklaşım, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama, ısrarcı- sebatkâr yaklaşım) anlamlı düzeyde yordamaktadır. Elde edilen sonuçlar dâhilinde tartışma ve önerilere yer verilmiştir.



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı SOYADI	Hayri KOÇ
	Numarası	158301051016
	Anabilim Dalı/Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ■
	Tezin İngilizce Adı	Analyzing Interpersonal Problem Solving in Terms Of Solution Focused Approach and Humour Styles Of University Student

SUMMARY

In this study university students interpersonal problem solving approaches were investigated in terms of solution focused approach and humor styles. The research group of the study consisted of 1st, 2nd, 3rd and 4th grade students studying at Necmettin Erbakan University Faculty of Education, Faculty of Theology and Faculty of Science. The study was carried out with the participation of 773 students of whom 542 female and 231 male, studying at different departments of these faculties, who were selected by random sampling method. To determine the university students' problem solving approaches "Interpersonal Problem Solving Inventory", to determine solution focused approaches "Solution Focused Inventory", and to determine humor styles "Humor Styles Questionnaire" were used.

In data analysis, Pearson Product-Moment Correlation Coefficient technique was used to reveal the relation between interpersonal problem solving approaches and solution focused approach, and also between interpersonal problem solving

approaches and humor styles. Multiple Linear Regression Analysis technique was used to determine predictive power of the solution focused approach and humor styles on interpersonal problem solving approaches. According to the results of correlation analysis, significant relations were revealed between problem solving approaches and solution focused approach and also between problem solving approaches and humor styles. According to the regression analysis, solution focused approach and humor styles significantly predict all the problem solving approaches (problems in a negative way, constructive problem solving, lack of self-confidence, unwillingness to take responsibility, insistent-persevering approach). Discussion and suggestions were included within the results obtained.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET	iv
SUMMARY	vi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
ALT AMAÇLAR.....	5
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	6
VARSAYIMLAR (SAYILTILAR)	6
SINIRLILIKLAR.....	7
TANIMLAR	7
BÖLÜM II.....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR	8
PROBLEM NEDİR?	8
ÇÖZÜM NEDİR?.....	9
PROBLEM ÇÖZME NEDİR?	9
PROBLEM ÇÖZMENİN BİLEŞENLERİ.....	10
Problem Çözmenin Güdüsel Yönü	10
Problem Çözmenin Bilişsel Yönü.....	10
PROBLEM ÇÖZMEDE BİLGİ İŞLEME MODELİ.....	12
Problemin Algılanması	12
Hedef Belirleme	13
Planlama ve örüntü eşleştirmesi	13
Problem çözme	13
SOSYAL PROBLEM ÇÖZME MODELİ	14
Probleme Yönelim	15
Probleme Olumlu Yönelim	16
Probleme Olumsuz Yönelim.....	16
Problem Çözme Tarzları	16
Kaçınan Problem Çözme Tarzı.....	17
Dürtüsel- Dikkatsiz Problem Çözme Tarzı.....	17
Akılcı Problem Çözme Tarzı	17
KİŞİLERARASI PROBLEM ÇÖZME ALT BOYUTLARI	18
PROBLEM ÇÖZME İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	19
ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIM	22
ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ VE ÇÖZÜM ODAKLI KOÇLUK YAKLAŞIMLARI	23

ÇÖZÜM SÜRECİNİN ADIMLARI	25
ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIMIN VARSAYIMLARI.....	28
PROBLEM ODAKLI YAKLAŞIMLA ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIM ARASINDAKİ FARK	31
ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIMIN ÜÇLÜ SINIFLANDIRMASI:	33
ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIM İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	34
MİZAH NEDİR?	37
MİZAH ANLAYIŞI (SENSE OF HUMOUR).....	37
MİZAH TEORİLERİ	38
Üstünlük Teorisi	38
Rahatlama Teorileri	39
Uyuşmazlık Teorisi	39
MİZAH TARZLARI	39
Katılımcı Mizah	40
Kendini Geliştirici Mizah	41
Saldırgan Mizah	41
Kendini Yıkıcı Mizah	41
MİZAH TARZLARI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	42
BÖLÜM III.....	45
YÖNTEM.....	45
Araştırma Modeli.....	45
Çalışma Grubu.....	45
Veri Toplama Araçları.....	47
Verilerin Toplanması ve Analizi.....	50
BÖLÜM IV	51
BULGULAR	51
BÖLÜM V	64
TARTIŞMA VE YORUM.....	64
BÖLÜM VI.....	71
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
KAYNAKÇA.....	74
EKLER	84

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Sosyal Problem Çözme Süreci	15
Şekil 2: Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Faktör Yapısı	19
Şekil 3: Çözüm Sürecinin Basamakları	25
Şekil 4: Probleme Odaklanma ve Çözüme Odaklanma Karşılaştırması.....	32
Şekil 5: Çözüm Odaklı Koçluk Yaklaşımının Temelleri.....	33
Şekil 6: Mizah Tarzları.....	40

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Örneklem Sınıf Düzeyine Göre Sayısal ve Yüzdeler Dağılımı	46
Tablo 2: Örneklem Cinsiyete Göre Sayısal ve Yüzdeler Dağılımı	46
Tablo 3: Örneklem Yaşlara Göre Sayısal ve Yüzdeler Dağılımı.....	47
Tablo 4: Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	51
Tablo 5: Kişilerarası problem çözme yaklaşımları, çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları arasındaki ilişki.....	54
Tablo 6: Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından probleme olumsuz yaklaşımı açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	56
Tablo 7: Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından yapıcı problem çözmeyi açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	57
Tablo 8: Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından kendine güvensizliği açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	59
Tablo 9: Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından sorumluluk almama alt boyutunu açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	60
Tablo 10: Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından ısrarcı-sebatkâr yaklaşımı açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	62

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli problemlerle karşılaşır ve bu problemler değişik biçim ve yapıda ortaya çıkabilir. İnsan hayatı da bu problemler ve bunların çözümü ile anlamlı hale gelmektedir (Büyükkaragöz ve Çivi, 1994). Bireyin yaşamış olduğu problemler kişisel, ailevi ya da daha geniş ölçekte sosyal problemler olabilir. Bireyin yaşamış olduğu duygusal, davranışsal, bilişsel ve sağlık problemleri gibi problemler kişisel problemleri; evlilik çatışmaları ve çocuklar arasındaki problemler gibi problemler ailevi problemleri; ırksal ayırım, suç gibi problemler ise daha geniş çapta sosyal problemleri oluşturur (Arslan, 2009). Ayrıca problemler kişilerarası ilişkilerden de ortaya çıkabilir. Birey yaşamda sosyal ilişkiler ağı çerçevesinde ailesinde, okulunda, sokakta çevresinde başkalarıyla etkileşim halindedir (Bedel ve Arı, 2011). Kişilerarası ilişki ağında bireyin bir başkasıyla problem yaşamaması olağan bir durumdur. Yaşanılan problemler bireyde gerginlik yaratacağından bunların ortadan kaldırılması gerekir. Bu noktada birey problemine çözüm bularak gerginliği azaltabilir. Bireyin yaşamış olduğu problemlerin çözümünde geçmiş yaşantılarından öğrendiklerini uygulamanın yanı sıra yeni çözüm yolları da bulmalıdır (Ivey, Ivey ve Simek-Morgan, 1993). Çözüm yollarını bulmaya çalışırken birey bilişsel özelliklerin yanında duyuşsal ve davranışsal özellikleri de kullanır (Baltacı, 2010).

Kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler bireyin sosyal çevresi ile olan etkileşiminden kaynaklanmaktadır. Bireyin problemleri sosyal ortamlarda meydana geldiğinden ve yine çözümü sosyal ortamlarda gerçekleşir bu yüzden kişilerarası problem çözme ile sosyal problem çözme aynı anlamda kullanılabilir. Çam ve Tümkaya (2008) da kişiler arası problem çözmeyi sosyal problem çözme olarak ele almışlardır. Sosyal problem çözme bireyin yaşamında karşılaştığı sorunlu durumlarla etkili başa çıkabilme yöntemini bulabilmek için üretmiş olduğu bilişsel ve davranışsal süreçlerdir (D’Zurilla ve Nezu, 1990). Problem çözenin sosyal olarak nitelendirilmesinin nedeni gerçek hayatta karşılaşılan problemleri çözme sürecindeki uğraşlarla ilgili olmasından dolayıdır (Maydeu-Olivares ve D’zurilla, 1996). Sosyal problem çözme modeli ilk olarak D’Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından ortaya

konmuştur. Daha sonra D’Zurilla ve Nezu (D’zurilla ve Nezu, 1982; D’Zurilla, 1990) tarafından genişletilmiş ve revize edilmiştir.

Sosyal problem çözme modeli; problem yönelimi ve problem çözme stili olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bireyin problemini fark etmesiyle başlayan probleme yönelme bireyin problemle ilgili beklentilerini, nedensel yüklemelerini içerir ve problemle karşılaştığı andaki güdülenme bölümünü oluşturur (Arslan, Hamarta, Arslan ve Saygın, 2010). Probleme yönelim bireyin karşılaştığı sorunların üstesinden gelebilecek yeterli kaynağı kendinde görebilen bireylerin gösterdiği şekilde pozitif olabileceği gibi kendi yeteneklerine ve becerilerine güvenmeyen bireylerin sergilediği şekilde negatif de olabilir (Nezu ve Nezu, 2001). Problem çözme stilleri a) Akılcı problem çözme, b) dürtüsel dikkatsiz stil, c) kaçınan stil olmak üzere üçe ayrılır. Akılcı problem çözme tarzını benimseyen kimseler, herhangi bir sorunla karşılaştıklarında problem çözme basamaklarını doğru bir şekilde değerlendirerek, çözüme ulaştıracak stratejiyi belirleme, uygulama ve değerlendirme becerisine sahiptir. Akılcı problem çözme; işlevsel ve sonuç alıcı bir problem çözme tarzıdır (Eskin, 2014). Akılcı problem çözümünde bireyler problemi tanımlama, bilgileri toplama, çözüm seçeneklerini belirleme ve uygun seçeneğe karar verme süreçlerini devreye sokarak problemlerini çözmektedir (D’Zurilla ve Goldfried, 1971). Akılcı problem çözme becerilerine sahip bireylerin özgüvenleri ve benlik saygılarının yüksek olduğu belirtilmiştir (Hamarta, 2009). Nezu ve Nezu (2001)’a göre dürtüsel- dikkatsiz problem çözme tarzını benimseyen kimseler problemlerine çözüm ararken bir ya da birkaç çözümün üzerine odaklanır ve akıllarına ilk gelen düşünceyle hareket ederler. Çözüm seçeneklerini ve olası sonuçları üstün körü değerlendirir. Böyle bir tarzda ve olası sorun çözmeye çalışan bir kimseler üst bilişsel yetilerini geliştiremezler. Ayrıca bu tarzı kullanan bireylerin belirsizliklere tahammülü düşüktür. Düşünmeden hareket etme eğilimi fazladır (Eskin, 2014). Kaçınan problem çözme tarzını benimseyen kimseler ise problemle karşılaştıklarında erteleme, başkalarına bağımlılık, hareketsizlik türünde davranış sergileyip problemi çözmek için bir girişimde bulunmazlar (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2002).

Bireyler karşılaştığı problemleri sağlıklı bir şekilde çözebilmeleri için yeterli kaynağı kendinde görebilmelidirler. Başarılı ve sağlıklı bir yaşam, problemler işlevsel

bir biçimde çözüldüğünde mümkün olmaktadır (Basmacı, 1998). Bireyin problemin çözümünü için gösterdiği bazı tepkiler etkiliyken bazıları etkisizdir (Dora, 2003). Birey problemle karşılaştığında çözüme ulaştıracak yöntemi belirlemeye çalışırken probleme takılı kalırsa çözüm için gerekenleri kaçırabilir veya kendini yeterli görmeyebilir. Probleme takılı kalmadan bireyin amaçlar oluşturup işlevsel sonuçlara ulaşması çözüm odaklı yaklaşım ile mümkündür.

Çözüm odaklı yaklaşım; bireyin problemlerinin çözümünde problemin detaylı analizinden ziyade probleme çözüm oluşturmayla ilgilenen hedef yönelimli ve gelecek odaklı bir yaklaşımdır (Grant, Cavanagh, Kleitman, Spence, Lakota ve Yu, 2012). Çözüme odaklı düşünme stilinde problemlere ve onların nedenlerine odaklanmadan bireyin kaynaklarına, hedeflerine ve bunları gerçekleştirme yollarına odaklanılır (Karahana ve Hamarta, 2015). Problem odaklı düşünen kişiler yanlış gideni arama eğilimindedirler ve bunu yaparken genellikle kendi kaynaklarının farkına varamazlar. Çözüm odaklı kimse problemler karşısında ne işe yarıyor onu araştırır ve kendi kaynaklarını, potansiyelini harekete geçirir. Problem odaklı kişiler geçmişlerindeki hatalarına ve bunların içinde bulunduğu zamanı nasıl etkilediğine ilişkin oldukça kafa yorurlar. Çözüm odaklı kimse ise gelecek odaklıdır ve bu aynı zamanda bireylerin geleceğe yönelik daha iyimser olmalarını sağlar (Jackson ve McKergow, 2007).

Çözüm odaklı yaklaşımın temelinde problemin yaşanmadığı ve daha az yaşandığı dönemlerin ortaya çıkarılması vardır. Bireyler zaten yapıyor oldukları şeyleri, daha fazla yapmaları ve başarıya küçük adımlarla ulaşmaları yönünde teşvik edilirler. Bu bireyin güçlü yönlerinin ve kaynaklarının esas alındığı, problemi detaylı analiz etmekten kaçınan danışma modelinin özüdür. Çözüm odaklı yaklaşım gelecek odaklı ve amaç yönelimlidir. Bireyin amaçları olumlu olarak yeniden çerçevelenir ve böylece bireyin ne istediği netleşir. Çözüm odaklı yaklaşım geçmişe yönelik arkeolojik kazıdan uzaklaşıp, danışanların güçlü yönlerinin tespit edilmesi ve daha güçlendirilmesine odaklanır. (Corey, 2008). Çözüm odaklı yaklaşımda bireyin sürekli değiştiği düşünülür ve bireyin yaşadığı problemlerin kalıcı olması ve her zaman gerçekleşiyor olması beklenmez (Sklare, 2014).

Problemleri işlevsel bir şekilde çözmek bireyin sosyal çevresine uyumunu kolaylaştıracaktır. Mizah ve mizahı kullanma da bireyin yaşama uyum sağlamasında etkilidir. Birey zorlu durumların veya problemlerin üstesinden ustaca gelebilmek için mizahı kullanırlar (Thorson ve Powel, 1991). Sağlıklı insanların özelliklerinden oluşturulan iyilik hali çemberi modeline göre kendini yönetme içerisinde problem çözme ve mizah duygusu yer almaktadır. İyilik hali çemberinin her bir alanı birbiriyle ilişkili olup diğer alanı etkilemektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

Mizah kişilerarası ilişkilerde günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Çok eski çağlardan beri insanlar gördüğü, işittiği ve yaşadığı bazı olayları komik olarak algılamış ve bu algının nedenlerini bulmak için çaba göstermişlerdir (Aşılıoğlu, 2016). Bu yüzden ki mizahın herkesçe kabul edilen bir anlamı niteliği yoktur. Freud (2003)'e göre mizah bireyi olumsuz duygulardan uzaklaştırmaya yarayan bir savunma mekanizmasıdır. May (2009) mizahın işlevi olarak bireyin problemlerine farklı bir bakış açısı kazandırmak olduğunu belirtmiştir. Maslow (1970)'e göre mizahı kullanma kendini gerçekleştiren bireylerin önemli bir özelliğidir. Alport (1961) ise mizahı kişiliğin temel özelliklerinden biri olarak görmüştür.

Genel olarak mizah duygusu bir kimsenin gülünç bir şeyi görebilme, algılayabilme ve anlatma yeteneğidir. Diğer bir ifadeyle, mizah üretme, mizahtan hoşlanma, yorumlama ve anlayış yeteneğidir (İlhan, 2005). Gelişmiş bir mizah tarzına sahip olma bireyin yaşamış olduğu problemlere ve gerilimlerle baş etmede etkili bir yol olduğu görüşü mizahla ilgili iddialar arasındaki genel bir temadır (Yerlikaya, 2009). Mizah yapısında hem bilişsel hem de duygusal unsurları bulundurmaktadır. Mizahı oluşturan unsurların bazıları mutluluk ve sağlamlık bazılarının ise saldırganlık, küçümseme alay gibi farklı duygularla ilişkilidir (Martin, 2010). Bireylerin mizahı kullanma şekli uyumlu ve uyumsuz olmak üzere ikiye ayrılır. Uyumlu mizah tarzında katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah bulunmaktadır. Bu mizah tarzları bireylerin ilişkilerinde ve kendi içinde iyi olmasına yardım ederler. Uyumsuz mizah başlığı altında ise saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları bulunmaktadır. Bu uyumsuz mizah tarzları karşı tarafı incittiği gibi bireyin kendisi için de bir eğlence oluşturmaz (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). Bireyin kendine

bakışı ve kendini değerlendirmesi bireyin hem mizah tarzı hem de problem çözme becerisi ile ilişkilidir (Traş, Arslan ve Taş, 2011).

Yukarıdaki açıklamalar çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımları ile ilgili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle bireylerin çözüm odaklı yaklaşımları ve mizah tarzları kişilerarası problem çözme yaklaşımlarını etkileyebilmektedir. Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarını etkileme durumlarının bilinmesinin alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı; Üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımlarını, çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları açısından incelenmesidir.

ALT AMAÇLAR

1. Üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımları ile çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları arasında ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı yaklaşım ile mizah tarzları, kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından probleme olumsuz yaklaşımı anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı yaklaşım ile mizah tarzları, kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından yapıcı problem çözmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı yaklaşım ile mizah tarzları, kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından kendine güvensizliği anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı yaklaşım ile mizah tarzları, kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından sorumluluk almamayı anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

6. Üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı yaklaşım ile mizah tarzları, kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından ısrarcı-sebatkâr yaklaşımı anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Üniversite öğrencileri pek çok konuda problemlerle karşılaşır ve bu problemlerine çözüm yolları ararlar. Problemlere bireylerin yaklaşımları problemin fark edilmesiyle başlayan ve daha sonra sistemli bir şekilde problem çözme süreçlerini uygulama şeklinde olabileceği gibi problemin hayata getirdiği zorluklar ve olumsuzluklar üzerine odaklanmak şeklinde de olabilir. Problemin çözümü için bireyin kendine hedefler oluşturabilmesi, problemi kendini geliştirici bir unsur olarak görmesi ve kendinde var olan güçlere güvenmesi gerekir. Bireyler çeşitli yaşam problemleri ile daha kolay başa çıkabilmesi için mizah gibi bireysel özelliklerden de faydalanırlar. (Thorson, Powel, Sarmany-Schuller ve Hampes, 1997).

Bu bakımdan üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları kişilerarası sorunlarla baş edebilmesini etkileyen problem çözme yaklaşımları, çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları ile doğrudan bağlantılıdır. Bu araştırmanın değişkenleri olan çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarını yordaması ve aralarındaki ilişki incelendiğinde ortaya çıkacak sonuçların problemle karşılaşıldığı anda problemle etkili bir şekilde başa çıkabilmek için bu süreçte nelere dikkat edilmesi konusunda yollar göstereceği beklenmektedir.

Literatüre bakıldığında ülkemizde problem çözme ile ilgili pek çok çalışma yapılmış olmakla birlikte çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının problem çözmeyi yordamasına ilişkin yapılan herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

VARSAYIMLAR (SAYILTILAR)

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin “Kişilerarası Problem Çözme Ölçeği”, “Mizah Tarzları Ölçeği” ,“Çözüm Odaklı Envanter” ve “Kişisel Bilgi Formu” veri toplama araçlarına samimi ve doğru cevap verecekleri varsayılmıştır.

SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın genellenebilirliği, yalnızca üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.

Araştırmada ölçülen öğrencilerin kişilerarası problem çözme yaklaşımları “Kişilerarası Problem Çözme Envanteri”nin, mizah tarzları “Mizah Tarzları Ölçeği”nin, çözüm odaklı yaklaşımları “Çözüm Odaklı Envanter”in ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

TANIMLAR

Kişilerarası problem çözme, kişilerarası ilişkilerde bireyin mevcut durumu ile ulaşmak istediği durum arasındaki farkın birey tarafından algılandığı ve bu durumun ortaya koyduğu gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik bireyin girişimlerini içeren bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bir süreçtir (Öğülmüş, 2004).

Çözüm odaklı yaklaşım, insanların mevcut kaynaklarını olumlu bir amaca dönük olarak kullanmasını vurgulayan, küçük değişimlerin insan yaşamında büyük sonuçlar yaratabileceğini belirten, karşılaşılan zorluklarla bireyin etkin bir şekilde baş edebilmesini sağlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Greene ve Grant, 2003).

Mizah tarzları, bireylerin kişilerarası ilişkilerde veya bireyin kendi içinde mizahı uyumlu veya uyumsuz kullanımı şeklinde oluşturulan dört boyutlu yapıdır (İlhan, 2005). Uyumlu mizah tarzları kendi içinde katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah olarak, uyumsuz mizah tarzları saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah olarak ikiye ayrılır (Martin ve ark, 2003).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde araştırma probleminin bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile ilgili kavramlar ve bu konuda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

PROBLEM NEDİR?

Problem dilimizde sorun ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Günlük dilde davranışsal sorunları ya da davranışsal problemleri olduğundan söz edilirken iki sözcük arasında ayırım yapılmaz (Öğülmüş, 2004).

Problem, bireyin olduğu yer ile olmak istediği yer arasındaki fark olarak (Huilt, 1992'den akt. Öğülmüş, 2004) olarak tanımlanabilir. D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2004)'e göre problem bireyin sağlıklı işlevde bulunabilmesi, tepki göstermesi gereken durumlarda karşılaştığı engellerden dolayı o an için etkili tepkiyi gösteremediği bir durumdur. Cüceloğlu (2013)'e göre ise problem bireyin varmak istediği bir amaca ulaşmasına ket vuran engellerdir.

Çeşitli tanımlardan yola çıkarak genel olarak problem içeren bir durumun özellikleri şu şekilde özetlenebilir;

- a) Mevcut durumla olması gereken ya da ideal durum arasında bir farkın bulunması,
- b) Kişinin bu farkı fark edip anlamlandırmaya çalışması,
- c) Anlamlandırılan farkın kişide gerginlik oluşturması,
- d) Kişinin gerginliği ortadan kaldırmak amacıyla girişimde bulunması,
- e) Bu gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik girişimlerin bir şekilde engellenmesi gerekir (Öğülmüş, 2004).

Kişilerarası etkileşimin sonucu olarak pek çok alanda sorunlarla karşılaşırız ve bunlar sınırlı kaynaklar, karşılaşılan psikolojik gereksinimler, değerler, öncelikler ve ilkesel farklılıklardır (Öğülmüş, 2004). Sınırlı kaynaklar para, mal, zaman, pozisyon vb. kişilerarası ilişkilerde probleme neden olan durumlardır. Sınırlı kaynaklardan

kaynaklanan problemleri bireyler rekabet ederek değil kaynakları birlikte artırmaya çalışarak çözebilirler. İnsanlarda psikolojik gereksinimler güç, özgürlük, ait olma ve eğlenme olmak üzere dörde ayrılır (Glasser,1998). Bu psikolojik gereksinimler bir şekilde engellenirse birey sorun yaşar çünkü bu gereksinimler insanların varlık sebebidir. Her bireyin değer sistemi öncelik verdiği konuları ve ilkeleri farklı olabilir. Farklı değerlere sahip bireyler aynı durumları farklı olarak algılayabilirler. Değer farklılıklarından kaynaklanan sorunlar çözümünü en zor olan konulardır. Örneğin yaşamını hayatın tadını çıkarmaya yönelik düzenleyen bir kişi ile çocuklarının parlak bir geleceğe sahip olmasına öncelik vermeleri gerektiğini düşünen eşi arasında parasal kaynakların nasıl harcanacağı konusunda bir problem ortaya çıkabilir (Öğülmüş, 2004).

ÇÖZÜM NEDİR?

Çözüm TDK (2016) tarafından “Bir sorunun çözülmesinden alınan sonuç, hal” olarak tanımlanmaktadır. Kişinin problemle ilgili girişimlerinden elde ettiği sonuç bireyin olmasını istediği noktaya taşımışsa, birey tatmin olmuşsa çözüm olarak değerlendirilir (Eskin, 2014). D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2004) tarafından çözüm, özgül problem durumuna yönelik gerçekleştirilen problem çözme sürecinin sonucu olan başatma veya başatma davranışı örüntüsü (bilişsel veya davranışsal) olarak tanımlanmaktadır. Etkili bir çözüm; problem çözme sürecinde olumlu sonuçları artırarak olumsuz sonuçları azaltan böylece problem çözme hedefine ulaşan durumdur (D’Zurilla Maydeu-Olivares, 2004). Kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlerle ilgili çözüm tüm taraflar tarafından tatminkâr veya kabul edilebilir bir çözüm olarak tanımlanmaktadır.

PROBLEM ÇÖZME NEDİR?

Problem çözme Heppner ve Krauskopf (1987) tarafından bireyin kendinden ve çevresinden kaynaklı zorluklara, gerekliliklere uyum sağlayabilmesi için gerekli olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Heppner ve Krauskopf (1987) problem çözmeyi bir başatma süreci olarak görmüşler ve (1) problemin özellikleri, (2) problem çözme basamaklarını kişinin kullanıp kullanmaması, (3) sorunu çözecek kişinin kişisel özelliklerinin etkileşimi olarak

değerlendirmişlerdir. D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2004) ise problem çözmeyi bir grubun, çiftin ya da bireyin günlük hayatta karşılaştıkları sorunlara etkili çözüm yolları bulabilmek için giriştikleri bilişsel-davranışsal süreç olarak tanımlamışlardır. Bu bilişsel- davranışsal süreç a) problemin olası etkilerini hazır bulundurur ve b) çeşitli alternatiflerden en etkili çözümün seçilme olasılığını artırır (D’Zurilla ve Goldfried, 1971).

Bireyin problem çözebilmesi için problemin özelliklerini bilmesi gerekir. Problemin özelliklerini bilmek için problemin kaynakları iyi analiz edilmeli ve ne tür bir problem olduğu tespit edilmelidir. Birey problemin özelliklerini bildikten sonra problemin etkili bir şekilde çözülebilmesi için bireyin problem çözme basamaklarını bilmesi ve problemin çözümüne istekli olması gereklidir (Eskin, 2014).

PROBLEM ÇÖZMENİN BİLEŞENLERİ

Problem çözme durumunda bireyin kullanmış olduğu beceriler ve stratejiler problem çözenin bileşenlerini oluşturur.

Problem Çözmenin Güdüsel Yönü

Bireyin karşılaştığı soruna ilgi duyup duymaması kritik öneme sahiptir. Çünkü problem durumuna ilişkin harekete geçirici güç ilgidir. Kişi karşılaştığı soruna olumlu bir ilgi duyarsa problemini kendi arzu ve hedefleri doğrultusunda çözüme kavuşturmayı ister, problemle ilgili çabalarını yapıcı bir şekilde şekillendirir ve gerekli pozitif adımları atmaya istekli hale gelir ve atar (Eskin, 2014). Bir soruna karşı kişinin ilgi duyabilmesi için bireyin kendi kişisel durumu için önemli olduğunu düşünmesiyle de alakalıdır. Kişiler kendileri için önemli olan konularda yaşadığı problemlere ve çözümlerine ilgi duyarlar (Cüceloğlu, 2005). Problem çözme bağlamında bireyler problemleri çözebileceklerine ilişkin beklenti içinde olmalıdırlar. Bir problemle karşılaştığı zaman bireyin sorunla ilişkili kendisini nasıl algıladığı önemlidir. Kişi kendini yetkin görürse girişimde bulunur. Birey problem durumla karşılaştığında kendi yetenek ve becerilerini değerlendirmektedir. Söz konusu değerlendirme sonucunda problemi çözüp çözemeyeceğine ilişkin bir yargıya varır (Eskin, 2014).

Problem Çözmenin Bilişsel Yönü

Mayer (1998) problem çözümedeki bilişsel becerileri üç grupta ele almıştır.

- a) Eğitim hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik beceriler: Burada eğitimin genel beceri ve hedefleri daha küçük gruplara ayrılmakta ve bu beceriler öğretilmektedir.
- b) Öğrenme hiyerarşisindeki beceriler: Burada öğrenme hiyerarşisinin en üst beceri hedefine ulaşabilmek için kişinin en alt basamağındaki becerilerden yukarıdakilere doğru öğrenerek çıkması hedeflenmektedir. Kişi burada gerekli hiyerarşi basamaklarını oluşturabilmeli ve bu basamaktaki beceri parçalarını aşağıdan yukarıya doğru öğrenebilmesidir.
- c) Bilgiyi işleme sürecinin bileşenleri olarak sorun çözme becerileri: Bilgiyi işleme süreci olarak insanlar bir bilgiyi önce kodlar, onunla ilgili çıkarımsamada bulunur ve son olarak da kodlayıp çıkarsama yapabildiği bilgi ile bir tepkide bulunur.

Problem çözme bağlamındaki bilişsel becerileri Spivak, Platt ve Shure (1976) tarafından da ele alınmıştır. Kişilerarası problem çözme olarak adlandırdıkları bu beceriler aşağıda verilmiştir.

- a) *Alternatif çözümleri düşünebilme*: Birey arzu ettiği biçimde problemlerini çözüme kavuşturabilmesi için seçenekleri düşünebilmeli ve bunlardan kendi gereksinimlerine en uygun olanını değerlendirmesi gerekir.
- b) *Adım adım çözüme ulaşmayı düşünme*: Burada birey kendisini hedefe götürecek adımları düşünebilmelidir. Bu yetide bireyin yapılacak işin tümünü zihninde canlandırması gerekir. Bunu yapabilen bir kimse son hedefte belirlenen bir duruma ulaşabilmek için basamakları zihninde tasarlar ve hedefe adım adım nasıl ulaşabileceğini düşünür.
- c) *Sonucu Düşünebilme*: Bireylerin karşılaştıkları problemleri başarılı bir biçimde çözebilmesi için sahip olması gereken bilişsel yetilerden birisi de yaptığı, yapmadığı eylemlerin ve verdiği kararların hem kendisi hem de çevresi açısından önceden düşünülebilmesidir. Böylece birey problemlerini çözerken bir sonraki aşamada atacağı adımların ne tür sonuçlar doğurabileceğini düşünerek hareket eder.
- d) *Sosyal olaylarda sonuç ve nedeni düşünebilme*: Sosyal olaylarda bir olay diğer bir olayın hem nedeni hem de sonucu olabilir. Neden sonuç ilişkisi açısından

kişi sonuçları doğru nedenlerle ilişkilendirebilmeli hem de ilişkilerin karmaşık doğası gereği esnek düşünebilmelidir. Problem karmaşık doğası gereği esnek düşünülebilir. Problem çözmede başarılı olmak için sonuç ve nedenler tüm karmaşıklıklarına rağmen düşünülebilir.

- e) *Perspektif alabilme*: Kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlerin çözümü için bir koşul da ilişkide bulunan kişilerin perspektifinden bakabilmek, olay ve sorunları onların bakış açısından görebilmektir. Perspektif alabilme veya bakış açısını alabilme olarak tanımlanan bilişsel beceri kişilerarası problemlerin önlenmesi ve çözümünde hayati öneme sahiptir (Eskin, 2014).

PROBLEM ÇÖZMEDE BİLGİ İŞLEME MODELİ

Heppner ve Krauskopf (1987) tarafından ortaya konan bilgiyi işleme modelinde, problem çözmede dört temel bilgiyi işleme sürecinden bahsetmişlerdir. Bunlar; 1) Problemin Algılanması 2) Hedef Belirleme 3) Planlama ve Örüntü Eşleştirmesi 4) Problem çözme işlemleridir.

Problemin Algılanması

Heppner ve Krauskopf (1987) problemin algılanmasını iki kategoride değerlendirmişlerdir. a) sorun veya sorun durumuyla ilgili ipuçlarının algılanması ve b) kişi tarafından problemin anlamının ve öneminin değerlendirilmesidir.

Sorun durumuyla ilgili ipuçlarının algılanması, sorunun araştırılması, sorunla ilgili bilgi toplanması, diğer sorunlardan ayrıştırılması ve sorunun sınıflandırılması gibi problemin farkında olunmasından tanımlanmasına kadar bir dizi bilişsel faaliyeti kapsamaktadır.

Heppner ve Krauskopf (1987)'e göre bir sorun insanlar tarafından beş ana boyutta değerlendirilebilir. a) Algılanan problemin getirileri: Birey bir problemle karşılaştığında kişisel, sosyal, kısa ve uzun vadedeki sonuçların algılanmasıdır. b) Algılanan sorun zorluğu: Çok zor ve karmaşık bir sorun kişi tarafından çözülebileceği düzeyin üzerinde görülebilir. c) Algılanan sorun nedeni: Kişi problemin nedenini kendi kontrol edebileceği değiştirebileceği bir durum olarak görürse sorunun çözümü için çaba sarf eder, istekli davranır. e) Algılanan baş etme yeteneği: Bireyin bir sorunun çözümünde etkin bir şekilde baş edip edemeyeceği ve kendi beceri

kaynaklarının bunun için yeterli olup olmadığı, değerlendirilmesi sonucu birey çözüme yönelebilir ya da pasif kalabilir.

Hedef Belirleme

Heppner ve Krauskopf (1987) hedef belirlemede iki temel bilgiyi işleme sürecinin varlığından bahsetmişlerdir. a) Yukarıdan aşağıya (top down): Hedef belirlemede yukarıdan aşağıya bilgi işlemde kişi önce bir genel hedef belirleyerek buna ulaşmak için alt hedefler belirlemektedir. b) Aşağıdan yukarıya (bottom-up): Aşağıdan yukarıya bilgi işlemde bireyler karşılaştıkları sorun durumunun özelliklerine göre tepki vermektedirler. Hedefler belirlerken birey önce sorun durumuyla karşılaşır daha sonra bu sorun durumuna yönelik hedef oluşturur.

Planlama ve örüntü eşleştirmesi

Örüntü eşleştirmesi bir bireyin problemle karşılaştığında önceki problemlerde ne yaptığını ve sonuçların ne olduğunu düşünür ve karşılaştığı sorunu kafasındaki bilgilerle eşleştirmeye çalışır (Eskin, 2014).

Heppner ve Krauskopf (1987)'e göre başarılı bir planlama ve örüntü eşleştirmesi için a) Yeterli algılama ve hedef belirlenmiş, b) Problemin çözümü için bilgilerin yeterince gözden geçirilmiş ve taranmış, c) problemle ilgili olası çözümlerin yeterince gözden geçirilmiş d) bir hedefe ulaşmak için gerekli adımların önceden görülmüş e) çözüm seçeneklerinin olası sonuç ve etkileri birbiriyle karşılaştırılarak değerlendirilmiş, f) çözüm seçeneklerinden amaca en çok hizmet edenin doğru bir şekilde seçilmiş, g) bu bilişsel işlemlerin toplamı kişinin bilgi, beceri düzeyleri ile problemin yapısı göz önünde bulundurularak yapılmış olması gerekmektedir.

Problem çözme

Heppner ve Krauskopf (1987)'a göre sorun çözme bilişsel, duygusal ve davranışsal bir dizi etkinliğin bileşenidir. Problem çözmeyle ilgili bu davranışlarda problem çözme eylemi için önceden denenmiş problem çözme davranışının işlevsel sonucunun ne olduğu, problemin çözümünde bireylerin ne kadar kararlı olduğu önemlidir. Problem çözmeyle ilgili bilişsel davranışlar, problem çözme sürecinde problemle karşılaşınca bireyin göstermiş olduğu bilişsel değerlendirmelerdir. Bu değerlendirmeler bireyin yönelimini belirler (Heppner ve Krauskopf, 1987). Problem çözmeyle ilgili duygusal

davranışlar, birey problem durumunda karşılaştıkları anda hissettikleridir. Bu tepkilerden bazıları problem çözümüne olumlu etki yaratabileceği gibi olumsuz bir etki de yaratabilir (Eskin, 2014).

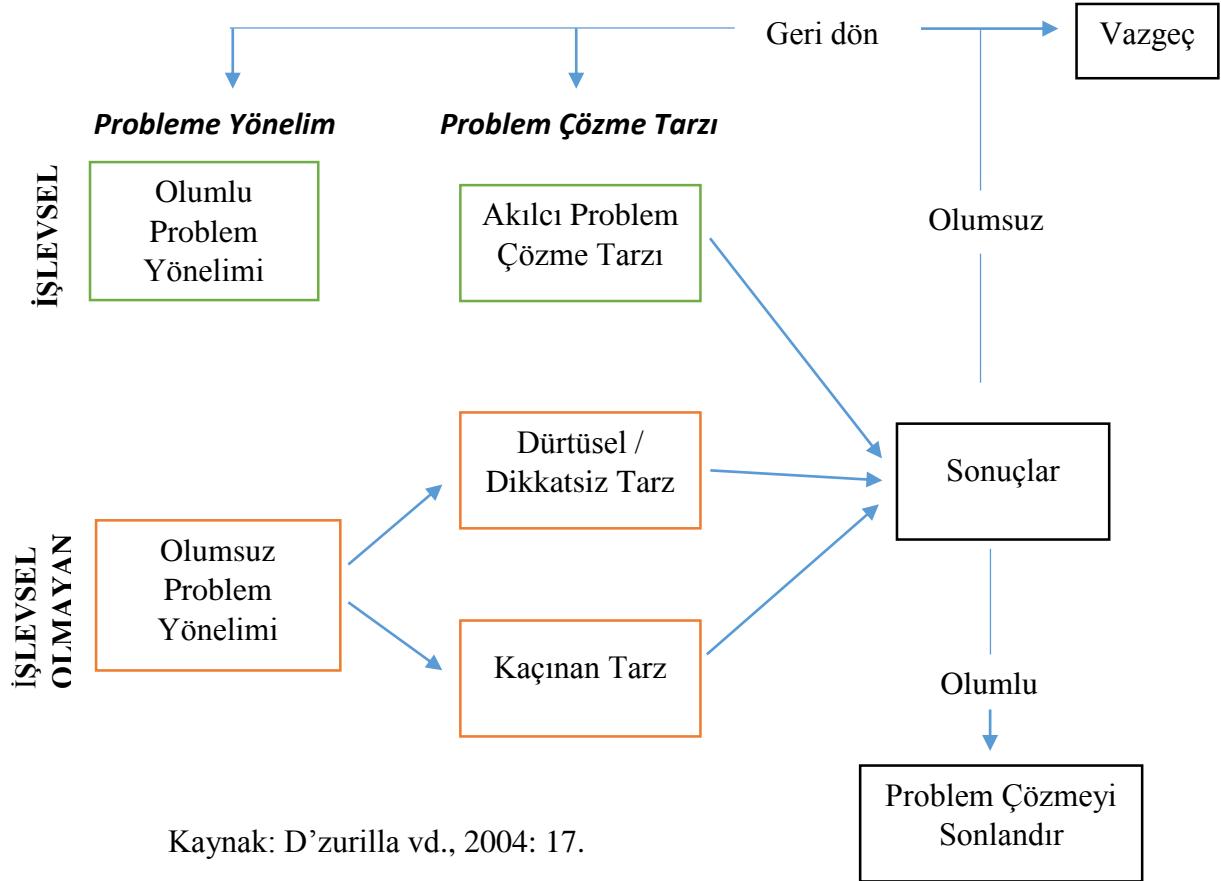
Heppner ve Krauskopf (1987)'a göre problemin etkili bir şekilde çözülebilmesi için yeterli düzeyde problemin algılanması, hedefin belirlenmesi, örüntü eşleştirmesi, sorunun istenen bir biçimde çözümü, çözüm işlemlerinin etkili bir şekilde bilişsel düzenlenmesi, problem çözme sürecini olumlu yönde etkileyen ve geri bildirim sağlayan, kişinin bilgi ve becerilerini dikkate alan, sorunun çözümü yönünde sonuçlanan bilişsel, davranışsal, duyuşsal baş etme stratejilerinin sürekli kullanımı gibi süreçlerin gerçekleşmesi gerekir.

SOSYAL PROBLEM ÇÖZME MODELİ

Sosyal problem çözme modeli ilk olarak D'Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından ortaya konmuştur. Daha sonra D'Zurilla ve Nezu (D'zurilla ve Nezu, 1982; D'Zurilla, 1990) tarafından genişletilmiş ve revize edilmiştir. Problem çözmenin sosyal olarak nitelendirilmesinin sebebi kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlere vurgu yapmaktır (Maydeu-Olivares ve D'Zurilla, 1996).

D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2004) tarafından önerilen "Sosyal Problem Çözme Süreç Modeli" Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1: Sosyal Problem Çözme Süreci



D'Zurilla Nezu ve Maydeu- Olivares (2004) tarafından ortaya konan sosyal problem çözme süreç modeline göre kişilerin problemle karşılaştıklarında gösterdiği tepkiler probleme yönelim olarak adlandırılır. Bu tepkiler problem çözme durumunda işlevsel ya da işlevsel olmayan biçimde gösterilir.

Probleme Yönelim

D'Zurilla, Nezu ve Maydeu- Olivares (2004)'de sorun yönelimi "kişinin problem çözme konusundaki bireyin düşüncelerini, duygularını ve değerlendirmelerini yansıtan, nispeten kalıcı bilişsel-duygusal şemaları içeren metabilişsel süreç olarak tanımlanmaktadır. Probleme yönelim Nezu ve Nezu (2005) tarafından ise "kişinin sorunla karşılaştığı anda gösterdiği bilişsel ve duygusal tepkilerini içeren bir süreç"

olarak tanımlanmıştır. D’Zurilla, Nezu ve Maydeu- Olivares (2004)’e göre probleme yönelim; probleme olumlu yönelim ve probleme olumsuz yönelim olmak üzere ikiye ayrılır

Probleme Olumlu Yönelim

Probleme olumlu yönelim problemler karşısında yapıcı bir tutumu benimsemektir. Probleme olumlu yaklaşan kimseler problemleri kendi yeteneklerini sergileyebilecekleri birer fırsat olarak görmektedirler. Bu tür kimseler sorunlar karşısında yeteneklerine güvenip kendi sorunlarının üstesinden geleceğine inanmaktadır (Robichud ve Dugas, 2005).

D’Zurilla , Nezu ve Maydeu-Olivares (2004) ve Nezu ve Nezu (2005) probleme olumlu yönelim gösteren kişilerin özellikleri olarak a) Problem ortaya çıktığında problemi doğru bir biçimde algılayabilen, b) Sorunları yaşamın doğal bir parçası olarak gören, c) Sorunların nedenlerini doğru kaynaklara atfedebilen, d) Sorunların çözülebilir olduğuna inanan, e) Problemi faydalanılabilecek olumlu bir şey olarak algılayan, f) Yaşamda karşılaştığı sorunları çözebilmek için yeteneklerinin olduğuna inanan, g) Sorunların başarıyla çözülmesinin zaman ve çaba gerektirdiğinin bilincinde olan, h) Sorun çözme konusunda kararlı olan şekilde özellikleri belirlemiştir.

Probleme Olumsuz Yönelim

D’Zurilla , Nezu ve Maydeu-Olivares (2004) ve Nezu ve Nezu (2005) olumsuz problem yönelim tarzına sahip kimselerin özellikleri olarak a) Problemin nedenlerini doğru kaynaklara atfedemeyen, b) Problemler ortaya çıktığında onları göremeyen, c) Problemleri kendine bir tehdit olarak algılayan, d) Problemin çözümünün çok zor olduğunu düşünen, e) Problemin çözümü konusunda kendi yetenek ve becerilerine güvenemeyen, f) Problem ortaya çıktığında kendini kolayca çaresiz ve kötü hisseden şekilde özellikleri belirtmişlerdir.

Problem Çözme Tarzları

Kişilerin problemle karşılaştıkları zaman gösterdiği davranışlar a) Kaçınan problem çözme tarzı, b) Dürtüsel – dikkatsiz problem çözme tarzı ve c) Akılcı problem çözme tarzı olmak üzere üçe ayrılır (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu- Olivares, 2004)

Çam ve Tümkaya (2007)'e göre kişilerarası problem çözme yaklaşımını ölçmek amacıyla kullanılan ölçekte belirlediği beşli faktör yapısına göre, Kendine Güvensizlik ve Sorumluluk Almama problem çözme tarzlarının alt boyutunda ele alınabilir.

Kaçınan Problem özme Tarzı

Kişilerarası problem çözmede işlevsel olmayan bir tarzdır. Bu tarzı davranışlarında benimseyen kimseler ortada bir problem yokmuş gibi davranırlar. Bu tür kimseler problemle karşılaştıklarında erteleme, pasiflik, hareketsizlik türünde davranış sergilerler. Problemi çözmek için bir girişimde bulunmazlar (Eskin, 2014).

Dürtüsel- Dikkatsiz Problem özme Tarzı

Dürtüsel-Dikkatsiz Problem özme Tarzı da işlevsel olmayan davranışsal bir yöntemdir. Nezu ve Nezu (2005)'a göre dürtüsel- dikkatsiz problem çözme tarzını benimseyen kimseler problemlerine çözüm ararken bir ya da birkaç çözümün üzerine odaklanır ve akıllarına ilk gelen düşünceyle hareket ederler. özüm seçeneklerini ve olası sonuçları üstün körü değerlendirir. Böyle bir tarzda ve olası sorun çözmeye çalışan bir kimseler üst bilişsel yetilerini geliştiremezler. Ayrıca bu tarzı kullanan bireylerin belirsizliklere tahammülü düşüktür. Düşünmeden hareket etme eğilimi fazladır (Eskin, 2014).

Akılcı Problem özme Tarzı

Akılcı problem çözme tarzını benimseyen kimseler, herhangi bir sorunla karşılaştıklarında problem çözme basamaklarını doğru bir şekilde değerlendirerek, çözüme ulaştıracak stratejiyi belirleme, uygulama ve değerlendirme becerisine sahiptir. Akılcı problem çözme işlevsel ve sonuç alıcı bir problem çözme tarzıdır (Eskin, 2014). D'Zurilla, Nezu ve Maydeu- Olivares (2004) tarafından önerilen problem çözme modeline göre akılcı problem çözme tarzını benimseyen kimseler problem çözme basamaklarını kullanmaktadırlar.

Problemi tanımlama ve formüle etme

Bu aşamada problemin nelerle veya kimlerle ilgili olduğunun anlaşılması gerekmektedir. Bu aşamada problem başkalarıyla ne ölçüde ortak bir problem olduğu ve aciliyet derecesi saptanması gerekir. Son olarak elde edilen bilgilerden yararlanılarak problem yeniden ifade edilmelidir (ğlmş, 2004).

Alternatif çözüm seçeneklerini üretme

Bu aşamada kişi problemle karşılaştığında çok sayıda çözüm seçeneklerini ortaya koyabilmeli, bu seçenekler bireyin istediği şekilde problemini çözebilmesi için çıkış yolları sağlayacaktır (Eskin, 2014).

En iyi çözümün belirlenmesi

Bu aşamada olası her çözümlerin güçlü ve zayıf yanları değerlendirilir. Bu değerlendirme sonunda birey problemi için en uygun çözüme karar verir. (Öğülmüş, 2004).

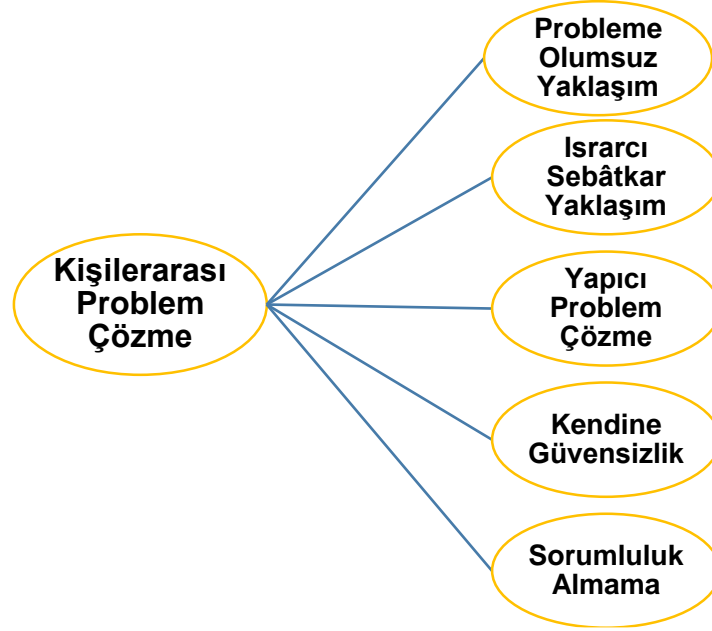
Uygulama ve Değerlendirme

Bu aşamada birey seçtiği çözümü hayata geçirmeye çalışır. Çözüm seçeneğini uygulamaya başladıktan sonra birey, bir yandan da ortaya çıkan durumu kendi hedefleri doğrultusunda değerlendirir. Bu değerlendirmenin sonucuna göre ya problem çözme süreçlerini sonlandırır ya da problem çözme başarısız olmuşsa başarısızlığın nedenini bulmaya çalışır ve süreci uygun yerden başlatır (Eskin, 2014).

KİŞİLERARASI PROBLEM ÇÖZME ALT BOYUTLARI

Çam ve Tümkaya (2007) Kişilerarası problem çözmeyi Sosyal Problem Çözme içerisinde bir yapı olarak ele almışlardır. Sosyal Problem Çözme Modelini temel alarak kişilerarası problem çözme yaklaşımlarını ölçmek amacıyla geliştirdikleri envantere yaptıkları faktör analizi sonucu Kişilerarası Problem Çözme Envanterinin beş alt boyuttan oluştuğunu bulmuşlardır. Bunlar; Probleme Olumsuz Yaklaşım, Israrcı-Sebatkâr Yaklaşım, Yapıcı Problem Çözme, Kendine Güvensizlik ve Sorumluluk Almama'dır (Çam ve Tümkaya, 2007).

Şekil 2: Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Faktör Yapısı



Probleme olumsuz yaklaşım, bireyin kişilerarası ilişkilerde yaşanan problem karşısında çaresizlik yaşaması, problemin olumsuz tarafına odaklanması yani problem karşısında karamsar olması, problemle karşılaştığında bu duruma üzülmesi gibi problemle karşılaşıldığı anda hissettiği duygu ve düşüncelerle ilişkilidir. Israrcı-sebatkâr yaklaşım, bireyin problemle karşılaştığında problemin üstüne giderek, problemi çözebileceğine ilişkin ısrarla çabalaması şeklinde gösterilen yaklaşımdır. Yapıcı problem çözme, bireylerin problem yaşadığında problemlerin etkili ve yapıcı bir şekilde çözülmesine katkı sağlayan; duygu, düşünce ve davranışlarla ilişkilidir. Kendine güvensizlik, bireyin problem çözme konusunda kendi becerilerine ve mevcut kaynaklarına güvenememesidir. Sorumluluk almama, kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemin çözümünde bireyin hiçbir sorumluluk üstlenmemesi durumudur (Çam ve Tümkaya, 2007).

PROBLEM ÇÖZME İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

500 üniversite öğrencisi üzerinde Heppner, Reeder ve Larson (1983) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre problem çözme becerisi bakımından kendini yeterli

gören öğrenciler akılcı olmayan düşüncelere daha az sahip olduğu ve benlik algılarının yüksek olduğu bulunmuştur.

D’Zurilla, Chang, Nottingham ve Faccini (1998) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin problem çözme beceriler ile depresyon, intihar riski ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonucuna göre probleme olumsuz yönelim ile depresyon, intihar riski ve umutsuzluk arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Kaçınan tarz problem çözme ve olumsuz problem yönelimi değişkenlerinin depresyon, ,intihar riski ve umutsuzluğu anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur.

Tanrikulu (2002) tarafından yapılan çalışmada yetiştirme yurdunda ve ailesi yanında kalan ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve problem çözme becerileri incelenmiştir. Çalışma grubu İstanbul’da yetiştirme yurdunda yaşayan 161 ve ailesinin yanında liseye devam eden 218 ergen oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yetiştirme yurdunda yaşayan ergenler kendi evlerinde yaşayan ergenlere göre daha fazla olumsuz otomatik düşüncelere sahip olduğu ve yurttan kalan ergenler problem çözme becerisi açısından kendilerini evde yaşayan ergenlerden daha olumsuz olarak değerlendirmektedir. Çalışma sonucuna göre ergenlerde problem çözme becerisi hakkında olumsuz değerlendirmeleri ile otomatik düşüncelerin varlığı birlikte bulunmaktadır.

Saracaoğlu, Serin ve Bozkurt (2005) tarafından lisansüstü öğrencilerinin problem çözme ve denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan 94 kız 42 erkek olmak üzere 136 öğrenciyle yapılan çalışmada problem çözme becerisi ile denetim odağı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bulut (2010) tarafından yapılan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygılarının, saldırganlık eğilimlerinin ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa terapinin etkilerini ortaya koymak amacıyla yapılan çalışmada çalışma grubu olarak Ankara’nın Yeni Mahalle ilçesinde ilköğretim ikinci kademe öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmazken deney grubuna çözüm odaklı terapi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin, problem

çözme becerilerindeki yetersizliklerin, saldırganlık eğilimlerinin ve sınav kaygılarının ve sağaltımında grupla çözüm odaklı terapinin etkili olduğu bulunmuştur.

Çelikkaleli ve Gündüz (2010) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin problem çözme becerileri ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. 145 kız 118 erkek toplam 263 ergenle yapılan araştırmada ergenlerin problem çözme becerileri ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Küçük (2010) tarafından 130 müzik öğretmeni adayları üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin problem çözme becerileri ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Marmara Üniversitesinde öğrenim görmekte olan Müzik Öğretmenliği öğrencileri oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre müzik öğretmen adaylarının iletişim becerileri iyi düzeydeyken problem çözme becerileri düşük çıkmıştır. Öğrencilerin problem çözme becerisi ve iletişim becerisi arasında olumlu yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Oğuztürk, Akça ve Şahin (2011) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 111 kız ve 96 erkek toplam 207 üniversite öğrencisidir. Elde edilen bulgulara göre problem çözme becerileri ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuş olup umutsuzluk ölçeği alt boyutunan “Motivasyon Kaybı” problem çözme becerisinin anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Yenice (2011) tarafından yapılan öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelendiği araştırma sınıf öğretmenliği, sosyal bilgiler ve fen bilgisi anabilim dallarında öğrenim gören 429 öğrenci üzerine yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğretmen adaylarının problem çözme becerileri ile öz yeterlik düzeyleri arasında ise orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Güneş (2011) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeylerinin sosyal yetkinliğe göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği araştırma Selçuk üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 493 kız ve 356 erkek toplam 849 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Sosyal yetkinlik

ölçeğinden elde edilen puanlarla akılcı problem çözme ve probleme olumlu yönelme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken kaçınmacı yaklaşım, içtepkisel-dikkatsiz, probleme olumsuz yönelme puanları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara ek olarak sosyal yetkinlik puanları içtepkisel dikkatsiz yaklaşım hariç problem çözme envanterinin diğer alt ölçek puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Totan ve Kabasakal (2012) tarafından gerçekleştirilen ilköğretim altıncı sınıf öğrencilerinde problem becerileri eğitim programının akran ilişkileri ve öz-düzenleme ile sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinden iletişim becerileri, sosyal ve duygusal öğrenme ihtiyaçlarından görev bilinci, problem çözme becerileri, stresle başa çıkma becerileri ve kendilik değerini arttıran beceriler düzeylerine olan etkileri incelenmiştir. Çalışma grubunun rastgele seçilen 2009- 2010 öğretim yılında İzmir ili Buca ilçesindeki iki farklı ilköğretim okulu öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre problem çözme becerileri eğitiminin, stresle başa çıkma becerilerini, görev bilincini, problem çözme becerilerini, öz-düzenlemeyi, sosyal ve duygusal öğrenme ihtiyaçlarını arttırdığı bulunmuştur.

Koç, Kılıç ve Gül (2015) tarafından problem çözme becerileri ile iletişim becerileri ile kişilerarası arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan araştırmada çalışma grubunu 257 kız 187 erkek toplam 444 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre problem çözme alt boyutlarından Yapıcı Problem Çözme (YPC) ve Israrcı-Sebatkâr Yaklaşımın (I-SY) iletişim becerilerini pozitif yönde; boyutlarından Probleme Olumsuz Yaklaşım (POY) ve Kendine Güvensizliğin (KG) iletişim becerilerini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIM

Çözüm odaklı yaklaşım kişilerin güçlü yönlerine vurgu yapan, insanlarda pozitif değişim yaratmayı amaçlayan, pratik, kanıtlanmış bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, problemlerin faydasız nedenlerinden kaçınarak doğrudan çözüme yönelir. Çözüme odaklanma (probleme değil), gelecek (geçmişe değil) ve neyin iyi gittiği (neyin kötü gittiği değil) süreçte pozitif faydalı bir yoldur (Jackson ve McKergow, 2007).

Çözüm odaklı yaklaşımın kökenleri Milton H. Ericson'un 1950'lerdeki hipnoz ve iletişim üzerine yaptığı çalışmalara dayanır. (Greene ve Grant, 2003). Ericson hastalarında kendisinin göremeyeceği güçlü yönleri hastalara fark ettirmeye çalışmıştır. Hastalarında problemin geçmişiyle ilgilenmekten çok hastaların problemlerine çözüm bulma üzerine yoğunlaşmıştır (Sharf, 2014). Çözüm odaklı yaklaşımın alanında esas geliştiricisi olarak kabul edilen Stave De Shazer bu çalışmalardan etkilenmiştir ve çözüm odaklı yaklaşıma kuramsal bir çerçeve oluşturmuştur (Sharf, 2014). Çözüm odaklı yaklaşımın uygulama alanları git gide gelişmekte eğitim alanında, çocukların davranışsal problemlerinde, uyuşturucu kullananlarla danışmada, aile danışmanlığında ve pek çok alanda kullanılmaktadır (Sharf, 2014).

ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ VE ÇÖZÜM ODAKLI KOÇLUK YAKLAŞIMLARI

Çözüm odaklı kısa terapi, Mental Reserch Institue (Zihinsel Araştırmalar Merkezi)'nde geliştirilen stratejik terapi oryantasyonundan ortaya çıkmıştır. Çözüm odaklı kısa terapi, bugün ve gelecek adına geçmişten uzak duran tutumuyla geleneksel terapi yöntemlerinden ayrılmaktadır (Corey, 2008). Bu terapötik yaklaşım problemin neden ve nasıl ortaya çıktığından çok muhtemel çözümlere önem verir. Bu yaklaşımı benimseyen danışmanlar problemin sebepleri ve mazeretlerle çıkmaza girmekten kaçınıp, danışanda var olan tatminsizlik ve mutsuzluğu azaltmanın yollarını aramaya çalışırlar, bu nedenle çözüme odaklanırlar. Her ne kadar onlar danışanın şikayetlerini dinleseler de özellikle danışanın mümkün gördüğü değişiklikler ve çözümlere ilişkin beklentilerine dikkatlerini verirler, oturumlarını beş ile on arasında sınırlandırarak değişime yönelik bir beklenti oluşturular (Sharf, 2014).

Çözüm odaklı bakış açısında amaç probleme takılıp kalmak yerine çözümler üreterek bireylere yardımcı olmaktır. Çözüm odaklı yaklaşımın temelinde problemin yaşanmadığı ve daha az yaşandığı dönemler de mevcuttur. Terapötik görev, odak noktasını problemden uzaklaştırmak ve problemin istisnasına dikkat çekmektir. Bireyler zaten yapıyor oldukları şeyleri, daha fazla yapmaları ve başarıya küçük adımlarla ulaşmaları yönünde teşvik edilirler. Bu bireyin güçlü yönlerinin ve

kaynaklarının esas alındığı, güçlü yönleri temel alan danışma modelinin özüdür. Çözüm odaklı yaklaşım gelecek odaklı ve amaç yönelimlidir. Bireyin amaçları olumlu olarak yeniden çerçevelenir ve böylece bireyin ne istediği netleşir. Çözüm odaklı yaklaşım ve güçlü yönleri temel alan yaklaşımlar genellikle danışanların geçmişine yönelik arkeolojik kazıdan uzaklaşıp, danışanların güçlü yönlerinin tespit edilmesi ve daha güçlendirilmesine odaklanır (Corey, 2008).

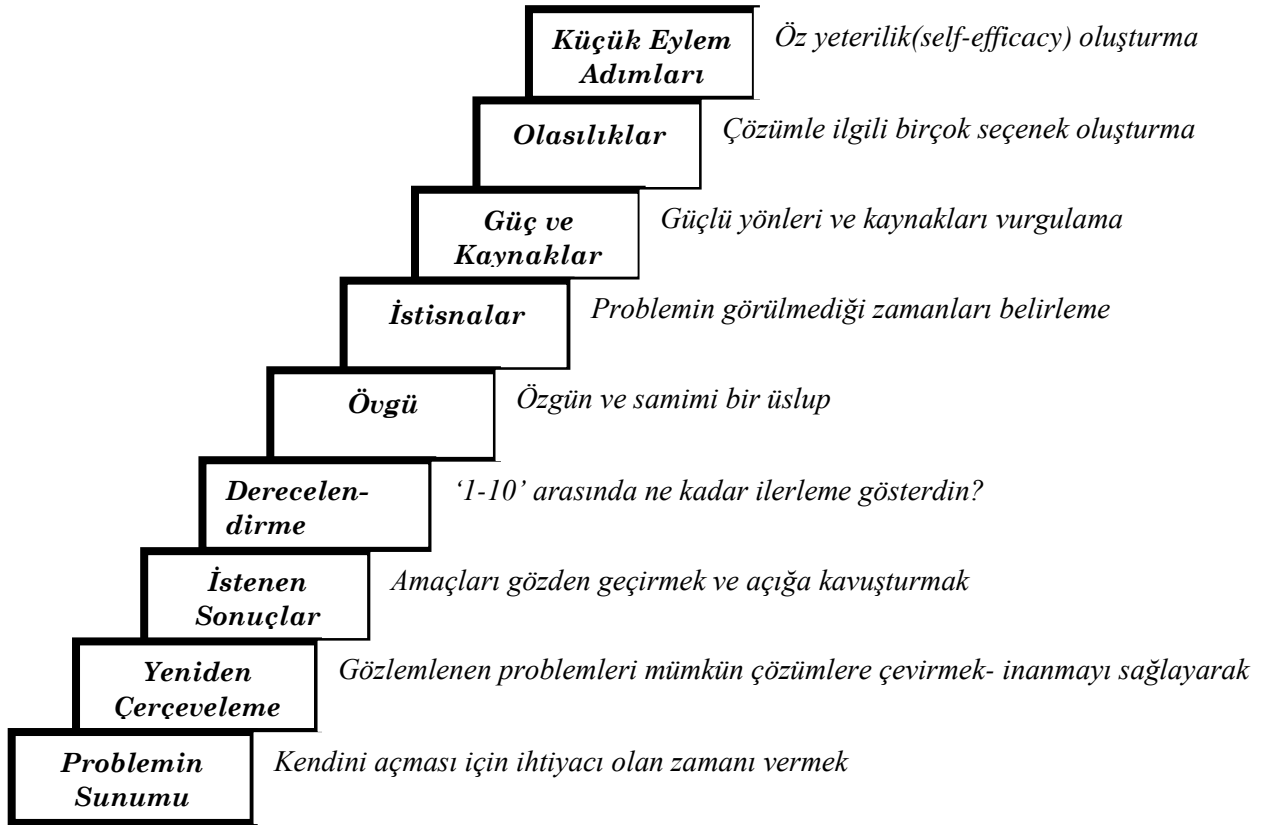
İlk olarak danışma ve terapötik alanda ortaya çıkan çözüm odaklı yaklaşım bireylerin değişimi için kullanılmakta birlikte koçluk uygulamalarında kullanılmıştır. Çözüm odaklı yaklaşım pozitif değişimi kolaylaştırıcı, insanların güçlü kaynaklarına vurgu yapan amaçları ve değişimleri gerçekleştirmeyi hedefleyen bir yaklaşımdır (Grant, 2011)

Etkili ve çok sayıda terapötik durumda çözüm odaklı yaklaşımı kullanılmıştır. Bunlar çocuk davranış problemleri (Corcoran, 2006), evlilik problemleri (Zimmerman, Prest ve Wetzel, 1997). Ayrıca çözüm odaklı danışma ve görüşme ebeveyn becerilerini geliştirmede, kaygıyı ve stresi azaltmada, ergenlerin problemleri ve stresli davranışlarını azaltmada etkilidir (Kim, 2008).

Ayrıca bilimsel literatürde çözüm odaklı yaklaşım organizasyon ve kişisel koçluk, spor koçluğu gibi alanlarda kullanılmaktadır (Bell, Skinner ve Fisher, 2009). Çözüm odaklı yaklaşım pratik uygulamaları sayesinde pek çok alanda yer edinmiş ve teorik olarak gelişmiştir (Grant, 2011). Çözüm odaklı yaklaşımın paradigması çeşitli kuramsal çerçevelerden etkilenecek oluşturulmuştur. Bunlar öz düzenleme teorisi (Viser, 2010), pozitif psikoloji (Bannik ve Jackson, 2011) umut teorisi (Michael, Taylor ve Chananis, 2006) ve feminist teoridir. (Dermer, Hemesath ve Russel, 1998).

ÇÖZÜM SÜRECİNİN ADIMLARI

Şekil 3: Çözüm Sürecinin Basamakları



Kaynak: Grant, 2013: 41.

1. Adım Danışman ya da Koç problemini sunması için ve kendini yeterince açabilmesi için bireyin ihtiyacı olan zamanı vermesi.

Problemden arınma ile çözüm sürecinin adımları başlayabilir. Çözüm odaklı koçluk ve çözüm odaklı danışma var olan problemleri inkâr etmez. Çoğu danışman ve koç problemler hakkında konuşarak problemi ortadan kaldırmaya ya da durdurmaya çalışır. Problemlerin zamanı ve mekânı hakkında konuşmak arındırıcı olabilir, bireyin içgörü kazanmasını sağlayabilir ve rapport ilişkisini güçlendirebilir. Problem dikkatlice dinlendiği zaman bireyin kendi problemini sunması için ve kendini açabilmesine yeterince izin verildiği zaman 2. Adım'a oldukça hızlı geçilecektir.

Burada dikkat edilmesi gereken problemin derinlikleri hakkında çok fazla ayrıntıya girilmemesidir (Grant, 2013).

2. Adım Yeniden çerçeveleme problemleri mümkün çözümlere çevirmek.

Çözüm odaklı görüşmenin amacı, danışanın değişime yol açacak şekilde problemi hakkında konuşmasıdır. Danışanın şikayetleri, olumsuz bir değer atfederek etiketleme yapılmadan, yalnızca değişmek için uygun spesifik davranışlar bakımından ele alınmalıdır (Murdock, 2012). Değişim hakkında konuşurken de olasılığa dayalı ifadeler yerine varsayıma dayalı terimleri kullanarak (“eğer yerine “-duğu zaman gibi) bireyin değişimi gerçekleştirdiğini, gerçekleştirebileceğini düşünmesi gerekir (Corcoran, 2004). Böylelikle birey gözlemlenen problemleri mümkün olan çözüme çevirme konusunda desteklenmiş olur (Grant, 2013).

3. Adım İstenen sonucu ifade etme

Arzu edilen sonucun tanımlandığı yani amaçların oluşturulduğu aşamadır (Grant, 2013). Çözüm odaklı yaklaşımda somut, ulaşılabilir amaçlar oluşturulur. Bu amaçlar gözle görülebilir somut amaçlar olmalıdır. Çok küçük değişiklikler bile büyük değişikliklere yol açabilir. Bundan dolayı makul küçük hedefler önemsenmelidir. Danışman danışana şunu sorar “Değişimin ilk işareti ne olacak?” Bu soru danışan için anlamlı en küçük değişimin ne olacağını bulmak içindir (Murdock, 2012).

4. Adım Derecelendirme

Derecelendirme yapmanın asıl amacı algıladıkları problemin değişmez olduğundan çok çözümün süreç olduğunu bireylerin görmelerini sağlamaktır (Grant, 2013). Derecelendirme çok farklı yollarla kullanılabilir. En yaygın olanı şudur: “Problemin en kötü olduğunu belirten 0 ile, problemin tamamen çözülmüş olduğunu belirten 10 arasında, 0’dan 10’a kadar derecelendirilmiş bir ölçek üzerinde, bugün kendini nerede görüyorsun?” (Cade ve O’Hanlon, 1993). Danışanlar bir kere kendilerini değerlendirdikten sonra şu soru sorulur. “ Bu hafta sizi bir puan daha yukarı çıkarmayı sağlamaya yönelik olarak yapabileceğiniz bir ya da iki şey ne olabilir? (Cade ve O’Hanlon, 1993).

5. *Adım Övgü*

İnsanlar iltifatlardan hoşlanır. İltifatlar bireyde özgüven oluşturur (Grant, 2013). Danışmanlar her zaman için bunu akıllarında tutmalı ve her fırsatta danışanların yaptıkları iyi şeyleri takdir etmelidirler (De Jong ve Berg, 2012). İltifatların gerçek olması (sadece neşelendirmek için değil) ve de doğrudan birey tarafından verilen bilgiye dayalı olması çok önemlidir (Murdock, 2012). Övgü kullanıldığı zaman birey doğrudan kendini daha güçlü hisseder, ilişkilerdeki işbirliği artar, kendini değerli ve takdir edilmiş hisseder. Övgü ile konuşmak zorluklar karşısında bireyin esnekliğini artırır, zorlandığı konular hakkında konuşma ve tartışmaya istekli hale getirir (Grant, 2013).

6. *Adım İstisnalar*

“Problemin şiddeti ne olursa olsun problemin yaşanmadığı zamanlar mutlaka vardır.” temel varsayımından hareketle danışman bu istisna durumların oluşmasını sağlayan etkinlikleri arttırmanın yollarını danışanıya birlikte bulmaya çalışmaktadır. Danışan, aslında yaşamış olduğu bu istisna durumlarını kendisi çoğu kez dikkat etmemektedir. Bu dikkat etmediği anlar ortaya çıkarılarak bireyin çözüm için yapacakları desteklenir (Murdock, 2012).

7. *Adım Güçlü yanlar ve kaynaklar*

Bireylerin zayıflıklarının ne olduğuna bakmak yerine güçlü yanlarının ve hâlihazırda ulaşabilecekleri kaynaklarının üzerinde durmaktır çünkü patoloji ararsan onu hangi taşın altına baksan bulursun (Murdock, 2012).Güven ve hareket sağlayabilmek için bireyin yapabilecekleri vurgulanmalıdır. Bireyin güçlü yönleri kişisel özellikleri, geçmiş deneyimleri veya kişisel dayanıklılıkları gibi özellikleri içerir. Bireyin kaynaklarını sosyal ve fiziksel çevresi oluşturur. Her ortamda bireyleri; ağlar, gruplar veya kurumlar bireyi destekleyebilir ve bireye kaynak oluşturabilir. Bu kaynaklar zaten bireyle karşı karşıyadır. Koç bu kaynakları bireye fark ettirmeye yardımcı olur (Grant, 2013).

8. *Adım Olasılıklar*

Son aşamaya doğru ilerlerken Koç seçenekleri ve olasılıkları bireyle birlikte genişletmeye çalışır. Buranın temel anahtarı geniş yelpazede seçenekler için beyin fırtınası yapmaktır. Çoğu fikir zaten konuşma sırasında ortaya çıkmaktadır (Grant, 2013). Çoğu seçenekler denenmiş gibi görünse de bireyin dikkatini farklı şeylere çekilebilmek için şu sorular sorulabilir: ‘.... ve zihninde başka ne var? Başka ne yapabilirsin?’- birey için sürpriz olabilir ancak genellikle yeni fikirler oluşturur. (Davis ve Knowles, 1999).

9. *Adım Küçük eylem adımları*

Bu son aşamada uygulamaya ve amacına yönelik bazı adımları atabilmesi için bireye yardımcı olur. Küçük ve özgün adımlar bireyi motive eder, erken kazanımlar oluşturur, daha fazla güven ve özyeterlilik inşa eder. Son olarak 1 ile 10 arasında bir skalada birey kendini değerlendirdiğinde en azından 8 ile 10 arasında bir değerlendirmede bulunur. Eğer bireyin kendini değerlendirmesi 8’in altında ise 8 veya 9 olması için hangi adımları atması gerektiği sorulur (Grant, 2013).

ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIMIN VARSAYIMLARI

1- “Bireyler farkında olmasalar da herkesin kaynakları ve güçlü yönleri vardır” Kişi değildir problem, problem problemin kendisidir. Bu küçük bir fark değildir. Kişi problem karşısında güçlü yönlerini ve sahip olduğu kaynakları fark ettiğinde başarılı olma olasılığı artacaktır (Cooley, 2015).

2- “Başarıya odaklanıldığında faydalı değişimler de ardından gelecektir.” Bireyler için sıkıntılı ve yanlış konular üzerine konuşması yerine doğru olan konular ve yapabildikleri konular üzerine konuşmak süreci kolaylaştırır. Problem yerine çözüm üzerinde çalışma yapmaya başlamak, bilinçli bir çaba ve uygulamayı gerektirir (Sklare, , 2014).

3- “Eğer işe yarıyorsa daha fazla yap, işe yaramıyorsa farklı bir şeyler dene” Bireyin hayatında problem olmadığı dönemlerde işe yarar stratejilerin tekrar yapılması problemin çözümüne katkıda bulunabilir (Cooley, 2015). Bireyin yapıyor olduğu şey işe yaramıyorsa farklı bir şeyler denenmesi gerekir. Bireyler genellikle problem

çözmede aynı stratejileri kullanıp aynı istenmeyen sonuca ulaşmaktadırlar (O'Hanlon ve Weiner-Davis, 2003).

4- “Problemler sürekli değildir. Problemin olmadığı ya da çok az olduğu zamanlar vardır.” Bireyler daima problemlerinin var olduğunu görme eğilimindedir (Sklare, 2014). Problemin odağının değiştirilmesi için problemin olmadığı zamanlar da bulunabilir. Birey problemin olmadığı zamanları görebilmeli problemin istisnaları ile ilgili bilgiler bireye olumlu davranışlarını nasıl artıracığına ilişkin stratejiler geliştirmelerine yardım edebilir (O'Hanlon ve Weiner-Davis, 2003).

5 - “Büyük problemlerin çözümü karmaşık olmak zorunda değildir”. Çözüm odaklı yaklaşım, basit çözümlerin daha iyi olabileceği ve yaratıcılığın değer gördüğü bir yaklaşımdır (Cooley, 2015).

6- “Bir alandaki değişimler, diğer alanları da etkileyecektir.” Yaşamın belli alanlarında meydana gelen değişimler diğer alanlarda da dalgalanmalar oluşturacaktır. Burada önemli olan nokta ilk taşı atıp dalgalanmayı başlatabilmektir (Cooley, 2015). Bireylerin davranışlarında azıcık bir değişim olsa bile, bu ilk değişime bağlı zincirleme bir reaksiyon oluşur. Değişimlerden etkilenen bu zincirleme reaksiyon sonucunda bireyin daha fazla değişmesini sağlayacak tepkiler de gelişir (Sklare, 2014).

7- “Geçici olarak kafası karışmış ya da kendinden emin olmasalar da birey kendi probleminin uzmanıdır.” (Cooley, 2015). Çözüm odaklı bakış açısından, danışan problem hakkında danışmandan daha çok şey bilir. Bireye ne yapması gerektiğini söylemekten ziyade bireyin amaçlarını kesin ve açık olarak belirtmesine ve bu amaçlara nasıl ulaşacağı noktasında strateji geliştirmesine yardımcı olunur (Murdock, 2012).

8-“Çözüm problemle ilgili olmayabilir.” Çözüm danışmanın merak duygusu ile görüşmenin odak noktasını bireyin güçlü yönleri ve kaynaklara yönlendirmesi ile gerçekleşir (Cooley, 2015).

Stave de Shazer (1985) problemlerin kilit, çözümlerin de anahtar olduğu görüşünü ortaya atmıştır. Her kilidin kendine has bir anahtarı olduğunu varsaymak yerine, daha iyi bir benzetim için maymuncuğu bulmuştur. Maymuncukların pek çok kilidi açma

becerileri vardır. O kilitten ziyade anahtarla ilgilenir; çalışmalarında danışanların onları terapiye getiren sorunları ne olursa olsun işe yarayan, etkili, maymuncuk gibi bir çok özel müdahaleler olduğunu keşfetmiştir “İlk oturumu formüle etme, mucize soru, problemin istisnai durumları ve derecelendirme soruları” bu maymuncuk anahtarlarına bazı örnekleridir. Anahtar kilidi açar ve belki doğrudan problemle ilgili olmayan bir çözümü ortaya koyabilir. Tıpkı kilit ve maymuncuk arasında birebir uyum olmaması gibi problemle çözüm arasında da bire bir uyum yoktur. Bu bakış açısından bakıldığında kapıyı açmak için pek çok yol vardır (Cooley, 2015).

9- Değişim kaçınılmazdır. Bireylerin probleme veya çözüme odaklanma gibi iki seçenekleri vardır. Danışmanların görevi bireyleri değişim sürecine aktif katılmaya davet eden, doğru ve yerinde sorular sorarak, olasılıkları görmelerini sağlamaktır. Amaç bilinçli ve doğru bir seçim yapmaktır (O'Hanlon ve Weiner-Davis, 2003).

Çözüm odaklı koçluk yaklaşımıyla ilişkili geniş psikolojik girişim olarak az sayıda çalışma olmasına rağmen genel olarak kabul edilen varsayımlar vardır. Bunlar

- a) *Patolojik olmayan yönelim*; Problem ortaya çıktığı zaman bunu fonksiyonel olmayan ya da patolojik göstergelerle değil, sınırlı davranış repertuarıyla açıklar.
- b) *Geleceğe yönelim*; Vurgu daha çok geçmiş ya da şimdiden çok geleceğe (bireyin olmasını istediğine) yöneliktir. Geçmiş nedenselliği keşfetme olarak değil de bireyin potansiyel kaynakları olarak görülür.
- c) *Problemin çözümüne odaklanma*; Koç bireyin çözüm oluşturmasını kolaylaştırır, problemlerin nedenlerini anlamaya çalışmaz.
- d) *Sonuçlar ve amaçlar üzerinde konuşma*; Koç bireylerde sonuçlar üzerinden konuşur ve onların amaçlarına ulaşabilmesi için atması gereken adımları belirlemelerine yardımcı olur. Değişim için atılması gereken adımlar önceden belirlenmiş yönergeler yerine bir dizi mini deneyler gerçekleştirilir.
- e) *Mevcut kaynakları kullanma ve harekete geçirme*; Koç bireyin büyük çapta habersiz olduğu kişisel kaynaklarının farkına varabilmesi için bireylere yardım eder (Grant, 2011).

PROBLEM ODAKLI YAKLAŞIMLA ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIM ARASINDAKİ FARK

Problem odaklı kimseler geçmişlerindeki hatalarına ve bunların içinde bulunduğu zamanı nasıl etkilediğine ilişkin oldukça kafa yorurlar. Çözüm odaklı kimse ise gelecek odaklıdır ve bu çözüm odaklı yaklaşım aynı zamanda bireylerin geleceğe yönelik daha iyimser olmalarını sağlar. Problem odaklı düşünen kimse yanlış gideni arama eğilimindedirler ve bunu yaparken genellikle kendi kaynaklarının farkına varamaz. Çözüm odaklı kimse problemler karşısında ne işe yarıyor onu araştırır ve kendi kaynaklarını, potansiyelini harekete geçirir. Problem odaklı yaklaşımda zayıf yanlar tanımlanmaya çalışıldığı çözüm odaklı yaklaşımda daha çok güçlü yönlerin vurgulandığı çalışma alanlarındaki düşüncelerin özeti aşağıdaki tabloda verilmiştir (Greene ve Grant, 2003).

Şekil 4: Probleme Odaklanma ve Çözüme Odaklanma Karşılaştırması

Aktivite	Probleme Odaklanma	Çözüme Odaklanma
Değişim Planı	Tanı ve teşhise vurgu “Problemin hakkında bilgi verir misin?” Değişimi engelleyen şeylerin tanımlanması	Arzulanan sonuca vurgu “Nasıl olmasını istersin?” Süreç içinde zaten yaptıkları işe yarayan şeyler belirlenir. Güçlü yönler ve kaynaklara vurgu yapılır.
Kişi Yönetimi	Fonksiyonel olmayan kaynaklar araştırılır. Kişiyi zayıf yapan ilişkiler nelerdir? Kişinin yaşayabileceği riskler nasıl minimize edilir?	İşe yarar çözüm kaynakları araştırılır. Kişinin gizil gücü nasıl ortaya çıkarılabilir? Kişi nasıl geliştirilebilir?
Süreci İzleme	Vurgu zayıflıkların, yanlışların tanımlanmasıdır. “Geçen hafta ne yanlış gitti?” Arzulanan tepkileri kaydetme ve bunlardan nasıl uzaklaşabileceğine odaklanma	Vurgu kazanımlar ve kaynakların tanımlanmasıdır. “Geçen hafta neleri daha iyi yapabildin?” “İşler yolunda gittiği zaman tüm zamanlardan farklı olan nedir?” İşe yarar tepkileri belirleme ve bunları tekrar nasıl yapılabileceğine odaklanma.
Sorun giderme	Vurgu problemin açıklanmasıdır. Sebepler ve etki silsilesi ortaya çıkarılmaya çalışılır Semptomlar azaltılmaya çalışılır.	Vurgu gelişim sürecidir ve gerçekleştirilebilir amaçlar tanımlanır. Amaçlar tanımlanmaya ve işe yaramayan yolların elenip diğer yollar uygulanmaya çalışılır.

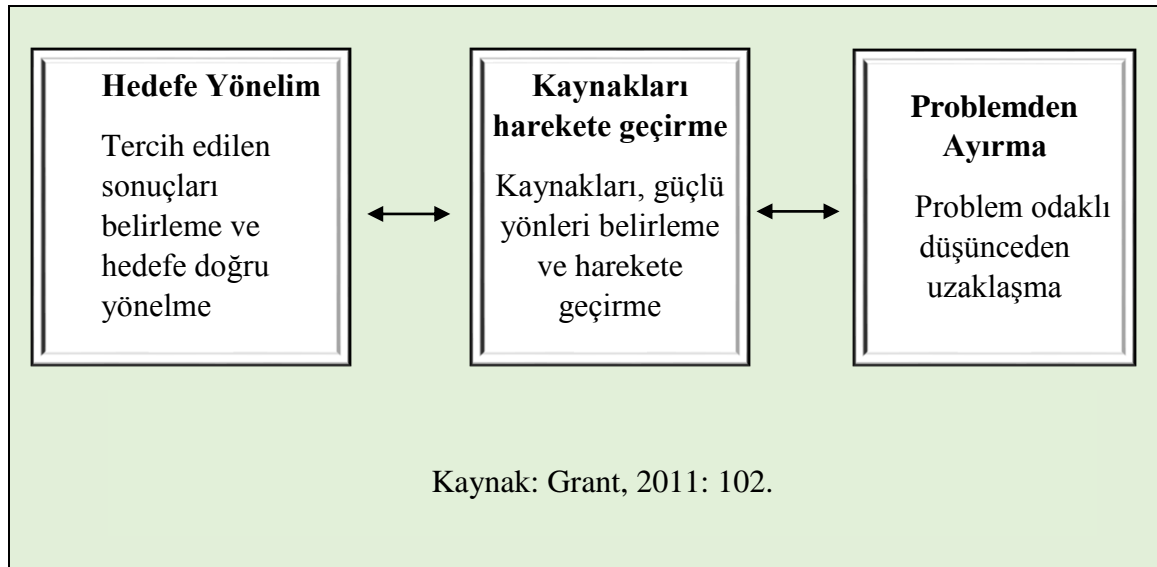
Kaynak: Greene ve Grant, 2003: 45.

ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIMIN ÜÇLÜ SINIFLANDIRMASI:

Çözüm odaklı yaklaşımın temel varsayımları genel olarak patolojik olmayan yönelim, geleceğe yönelim, problemin çözümüne odaklanma, sonuçlar ve amaçlar üzerinde konuşma ve mevcut kaynakları harekete geçirme olarak tanımlanmıştır.

Bu görüşlerden yola çıkarak çözüm odaklı yaklaşım üç ana tema ile ilişkilendirilip, üç temel çözüm odaklı koçluk sınıflandırılması yapılmıştır. Bunlar;1) Hedefe yönelim, 2) Kaynakları harekete geçirme 3) Problemden ayırma şeklindedir.

Şekil 5: Çözüm Odaklı Koçluk Yaklaşımının Temelleri



- 1) *Hedefe yönelim*; Bu yönelim çözümün inşasında hedefler oluşturur ve öz düzenlemeyi kullanır.
- 2) *Kaynakları harekete geçirme*; Kişinin güçlü yanlarını kişisel ve bağlamsal kaynaklarını geniş bir yelpazede kabul etmesine, belirlemesine ve harekete geçirmesine odaklanır.
- 3) *Problemden ayırma*; Bu üçüncü tema çözüm odaklı yaklaşımı hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirmeden daha fazla içerdiği kabul edilir. Bu ayrıca mevcut gözlemlenen problemden uzaklaşmayı içerir. Problemden ayırma çözüme yönelim becerilerinden kavramsal olarak bağımsız olarak ele alınsa da amaç yönelimli uğraşların, çözüm odaklı çabanın merkezinde bulunur ve bunlarla önemli ölçüde ilişkilidir (Greene ve Grant, 2003).

ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIM İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bowles, Mackintosh ve Torn (2001) tarafından gerçekleştirilen çözüm odaklı yaklaşıma dayalı iletişim becerileri eğitiminin hemşirelerin iletişim becerilerine olan etkisinin incelendiği araştırmada çözüm odaklı iletişim kurma konusunda hemşirelere 6 hafta boyunca eğitim verilmiştir. Nitel olarak yürütülen bu araştırmanın sonucuna göre bu eğitimi alan hemşirelerin hastalarla iletişimde daha istekli oldukları kişilerarası ilişkilerde problem çözme becerilerinin arttığı, konuşma tarzlarında yapıcı yönde pozitif değişimler olduğu, kendini yetersiz hissetme ve duygusal olarak kendini baskı altında hissetme durumlarında azalma olduğu bulunmuştur.

Brezanson (2004) ,çözüm odaklı yaklaşımın mesleki danışmanlık alanında da kullanımına ilişkin çalışma yürütmüş ve çözüm odaklı olarak meslek seçimine yaklaşmanın bireyi hayal ettiği geleceğe odakladığını ve kendi kaynaklarına ve yeteneklerine güvenebilmesinin meslek seçiminde olumlu etki yarattığını ortaya koymuştur.

De Sahzer ve Isabaert (2004), alkol bağımlıları üzerinde çözüm odaklı danışmanın etkisini incelemiştir. Araştırma a alkol problemi olan Belçikada çeşitli hastahane kalan 180 hastaya çözüm odaklı terapi yaklaşımı uygulanmış araştırma sonucunda hastaların durumlarında olumlu yönde anlamlı değişimler olduğu gözlemlenmiştir. Hastalarla dört yıl iletişime geçilip süreç takip edilmiştir. Araştırma sonucunda çözüm odaklı yaklaşımın alkol bağımlılığı konusunda etkili olduğu bulunmuştur.

Köktuna (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada alt sosyoekonomik seviyedeki kadınlara danışmanlık yapılarak çözüm odaklı terapi uygulamasının geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlar üzerinde etkinliği sınanmıştır. Araştırmanın deney grubunu 30 alt sosyoekonomik seviyedeki yetişkin kadın oluşturmuştur. Ayrıca araştırmada eşleştirme tekniği ile 55 kişiden oluşan kontrol grubu kullanılmıştır. Örneklem grubu bulgularında Beck Umutsuzluk Ölçeği ön teste göre son test puanlarında görülen düzeyde istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında alt sosyoekonomik seviyeden gelen kadınların hayata daha umutla bakabilmeleri ve boyun eğici davranışları azalması için çözüm odaklı terapi hizmetlerinin önemi vurgulanmaktadır.

Grant ve O'Connor (2010), yaptığı çalışmada problem odaklı sorular ve çözüm odaklı soruların etkisi grup çalışmasıyla ortaya konmaya çalışılmıştır. Problem odaklı oturumlarda problemle karşılaşıldığı anda neler yapılacağı, probleme ilişkin negatif duygular, kendini algılama biçimleri gibi konularda oturumlar yapılmıştır. Diğer gruba ise çözüm odaklı oturumlar düzenlenmiştir. Karşılaştırılan grupların her ikisinin de kendini algılama biçimlerinin olumlu bir artış gösterdiği negatif duygularında bir azalma olduğu gözlemlenmiştir ancak problem odaklı yaklaşımda katılımcıların problem çözmede ve olumlu duygularında herhangi bir değişiklik gözlemlenmezken çözüm odaklı yaklaşımla gerçekleştirilen grupların problemlerine çözüm bulma ve pozitif duygularında anlamlı düzeyde bir artış meydana gelmiştir. Buradan çıkarılan bir sonuç olarak çözüm odaklı yaklaşımın daha etkili olduğu bulunmuştur.

Javanmiri ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada çözüm odaklı grupla danışmanın ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmanın çalışma grubunu depresyon belirtisi gösteren 20 kız öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada deney ve kontrol grupları seçkisiz olarak oluşturulmuş deney grubuna birer saatten 8 oturum düzenlenmiştir. Deney grubuna çözüm odaklı psikolojik danışma uygulanmış kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deneklerin depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Deney grubundaki katılımcıların depresyon puanlarında düşüş gözlemlenirken kontrol grubunda herhangi bir değişikliğe rastlanmamıştır.

Ateş (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile baş etmelerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi incelenmiştir. Deneysel olarak gerçekleştirilen çalışmada solomon dört grup modeli tercih edilmiş olup rastgele seçilen 32 öğrenciden seçkisiz olarak solomon modeli doğrultusunda sekizerli 4 gruba ayrılmıştır. Bu gruplardan deney gruplarına ön test son test olarak Sosyal Kaygı Ölçeği ve Anksiyete Ölçeği uygulanmış ve grupla çözüm odaklı danışma düzenlenmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma bulgularına göre sosyal fobi üzerinde ve sosyal fobinin alt boyutları olan kritize edilme kaygısı ve bireysel değersizlik duygusu sosyal kaçınma ile başa çıkma konusunda çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğu bulunmuştur.

Sarıçam (2014) tarafından gerçekleştirilen “Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımaya Dayalı Bir Müdahale Programının, ruminasyon üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmaya Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde değişik programlarında okumakta olan 901 öğrenciye Self-Ruminasyon Ölçeği uygulanmış puanları yüksekten düşüğe doğru sıralanan 104 öğrenciden tesadüfi olarak 11 kişilik deney 11 kişilik kontrol ve 11 kişilik plasebo grubu oluşturulmuştur. Deney grubuna katılımcı tarafından geliştirilen Çözüm Odaklı Kısa Süreli Müdahale Programı uygulanmıştır. Plasebo grubuna ise 6 oturumluk Eğitici Facebook® Kullanımı ve Medya-Okuryazarlığı eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuna süreç içerisinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucuna göre Çözüm Odaklı Yaklaşımaya Dayalı Müdahale Programı'nın deney grubundaki katılımcıların ruminasyon düzeylerini azalttığı ve bunun kalıcılık ölçümlerinde de korunduğunu bulunmuştur. Plasebo ve kontrol gruplarının ruminasyon puanlarında ön-test, son-test ve kalıcılık testleri puanlarında bir farklılık oluşmamıştır.

Yılmaz Bingöl (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma denekleri İstanbul ili Bakırköy ilçesinde okuyan 145 ortaokul öğrencisi arasından seçilmiştir. Öz Yeterlik Ölçeğinden elde edilen puanlar düşükten yükseğe sıralanmış ve 10 deney ve 10 kontrol grubu seçkisiz olarak atanmıştır. Deney grubunda yer alan öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilen altı oturumluk çözüm odaklı kısa süreli grup rehberliği programı uygulanmıştır. Kontrol grubunda bulunan öğrencilere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımaya Dayalı Grup Rehberliği Programı'nın deney grubundaki katılımcıların öz-yeterlik düzeylerini artırdığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de korunduğunu ortaya koymuştur. Kontrol grubunda bulunan katılımcıların öz-yeterlik ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanlar arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Theeboom, Beersma, Annelies ve Vianen (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada problem odaklı sorular ve çözüm odaklı soruların öğrenci deneyimlerinden dikkat kontrolü, bilişsel esnekliğin stresle ilişkisi incelenmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada iki hipotez sınanmıştır.

Birinci hipotez çözüm odaklı soruların öğrencilerde pozitif etki yaratacağı ve negatif etkiyi azaltacağıdır. Beklenenin aksine çözüm odaklı sorular yüksek dikkat kontrolü sağlamamıştır. Araştırmanın ikinci hipotezi çözüm odaklı soruların bireylerde yüksek bilişsel esnekliğe neden olması şeklindedir. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular bunu destekler niteliktedir.

MİZAH NEDİR?

Mizah felsefe, siyaset, politika, edebiyat, sosyoloji, psikoloji gibi pek çok disiplinler tarafından üstünde durulan bir duygu olmuştur (Özünü, 1999).

Darwin, Freud, Platon, Hegel gibi bilim adamları ve filozoflar tarafından incelenen bir konu olmuştur. Platon kişilerin kendilerinin diğerlerinden farklı bireysel özelliklere yani kendisini diğerlerinden üstün gördüğünden dolayı güldüğünü söylemiştir ve mizaha karşı durmuştur (Güler ve Güler,2010). Darwin gülmeyi fizyolojik olarak tanımlamış ve diyaframın kesintili kasılmasından sonra ortaya çıkan hoşnut olma durumu olarak nitelendirmiştir (Raskin, 1979). Hegel zihnin diyalektik bir süreç içerisinde kendini kavraması olarak (Raskin, 1979) tanımlarken Freud için ise mizah bilinçaltının enerjisinin boşaltılmasının bir yoludur ve yetişkinlik döneminden bebeklik döneminin tatminine dönmeyi sağlar (Güler ve Güler,2010).

Türk Dil Kurumu (TDK) (2016) sözlüğünde mizah gülmece olarak ifade edilmektedir. Buradan yola çıkarak mizah, bireylerin söylediği veya gerçekleştirdiği, başkalarını güldürme eğiliminde olan ve komik olarak algılanan her şeyi kapsayan aynı zamanda bu durumun ortaya çıkmasını sağlayan zihinsel süreçleri ve hoşlanmamızı sağlayan duygusal tepkilerimizi de içeren kapsamlı bir kavramdır (Yerlikaya, 2009). Mizahın güldürücü boyutunun yanında ciddi bir iş olarak düşündürücü boyutu da dikkate alınmalıdır (Güler ve Güler, 2010).

Mizah bilişsel, duygusal, davranışsal, fiziksel ve sosyal açıdan karmaşık bir olgudur. Bu yüzden mizahın herkesçe kabul edilen bir tanımı yoktur (Martin, 2010).

MİZAH ANLAYIŞI (SENSE OF HUMOR)

Eysenck'e (1972) göre mizah anlayışı ile üç şey kastedilmektedir. İlk olarak karşıdaki kişiyle bizim benzer şeylere gülmemiz yani konformist anlam. İkinci olarak,

bir bireyin oldukça gülmesi ve çok kolay eğlenebilmesi yani miktar anlamında. Son olarak karşıdaki kişinin sürekli komik hikâyeler üretmek diğerlerini eğlendirmeye çalışması yani üretici anlamıdır (Akt. Martin, 2010).

Hehl ve Ruch (1985) mizah anlayışındaki farklılıkların sebebi olarak 1) bireylerin mizahi uyarıları anlayabilme dereceleri, 2) mizahı hem nitel hem nicel ifade ediş biçimleri, 3) mizahi algılamalar ve yorum katma yeteneği, 4) değişik biçimdeki karikatür, şaka ve diğer mizahi materyalleri beğenmeleri, 5) güldürücü kaynakları aktif bir şekilde arama derecesi, 6) komik olaylar ve fıkralara ilişkin hafızaları, 7) mizahı başa çıkma mekanizması olarak kullanma eğilimleridir. (Akt. Martin, 2010).

Mizah anlayışını çok yönlü bir yapı olarak değerlendirmek gerekir. Mizah anlayışı bilişsel bir yetenek, tutum, başa çıkma stratejisi, duyguyla ilişkili karakter özellikleri, estetik bir tepki, alışkanlık haline getirilmiş davranış kalıpları olarak tanımlanabilir. Komik olanı anlama, hatırlama ve yeniden üretme bilişsel bir yetenek olarak dış dünyaya şaşkınlıkla bakmak, tutum, problemleri durumlarda mizahi bakış açısını sürdürebilmek başa çıkma stratejisi, neşeli olmaya alışkanlık, karakter özellikleri, sık sık başkalarına şaka yapma ve eğlenme alışkanlık haline getirilmiş davranış kalıplarına örnek verilebilir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003).

MİZAH TEORİLERİ

Mizah olgusuna ilişkin teoriler incelendiğinde her bir teori mizahın farklı bir boyutuna değinmiş ve farklı görüşler ortaya atmışlardır.

Üstünlük Teorisi

Üstünlük teorisinin diğer mizah teorilerine göre eski bir geçmişi vardır. Üstünlük teorisinin kökeni antik Yunanlılara kadar dayanmaktadır. (Keith-Spiegel, 1972).

Bireyin yaşanan bir olumsuz durum karşısında suçu kendisinde bulmaması üstünlük belirtmektedir. Diğer insanlar ya da durumlar karşısında yaşanan gülmenin nedeni olarak zafer ya da üstünlük duygusunun oluşturulması kuramın temelini oluşturmaktadır. Buradan yola çıkarak kişinin kendini zeki, güzel, şanslı ve güçlü hissetmesi bireyi mutlu eder. Üstünlük teorisine göre diğer insanların uygun olmayan

davranışlarıyla dalga geçmek, gülmek ve alay etmek ve kendini onlardan daha değerli görmek teorisinin temelini oluşturur (Keith- Spiegel, 1972).

Rahatlama Teorileri

Rahatlama teorilerinde gülme yaygın olarak baskı nedeniyle biriken sinirsel enerjinin ani bir boşalımıdır (Yerlikaya, 2009). Rahatlama teorisinde ilk olarak Shaftesbury'nin (1711) "The Freedom of Wit and Humour" (Espri ve Mizahın Özgürlüğü) tarafından ele alınmıştır. Shaftesbury'e göre insanların doğal ve rahat ruh halleri kısıtlandığı zaman bireyler bu durumdan kurtulabilmek için farklı hareket yollarına girişecektirler. Bu bireyler alaylı söz söyleme, taklit veya soytarılıkla kendilerini ifade ettiklerinden dolayı bu durumdan memnun olup üzerindeki baskılardan öç almış olacaktırlar (Akt. Morreal, 1997).

Gülmeyi fiziksel olarak açıklayan Herbert Spencer (1859) "Gülmenin Fizyolojisi Üzerine" adlı makalesinde sinirsel enerjinin ve bu enerjinin belli bir eşik seviyesini aştığı zaman kas hareketlerinin gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Spencer'e göre gülme buhar borularındaki güvenlik tıpasına benzer. Buhar borusundaki tıpanın açılmasıyla birlikte oluşan basınç gibi gülmeye de sinir sistemindeki enerji açığa çıkar (Akt. Morreal, 1997). Freud Spencer'in görüşünden etkilenerek bireylerin duygu ve düşünceleri bilinçaltında tutabilmek için mizahı kullandıklarını söylemiştir (Akt. Güler ve Güler, 2010).

Uyuşmazlık Teorisi

Bu teoriye göre gülmenin kaynağı ilişkili olduğunu düşündüğümüz nesnelere ya da kavramlar arasındaki uyumsuzluğun beklenmedik bir şekilde algılanmasıdır (Keith-Spiegel, 1972).

Bu teoriye göre herhangi bir olayın akışında bireyde bir beklenti oluşmuşsa ve bu durum umulduğu gibi sonuçlanmamışsa o sonuç insanların gülmesine neden olur (Özünlü, 1999).

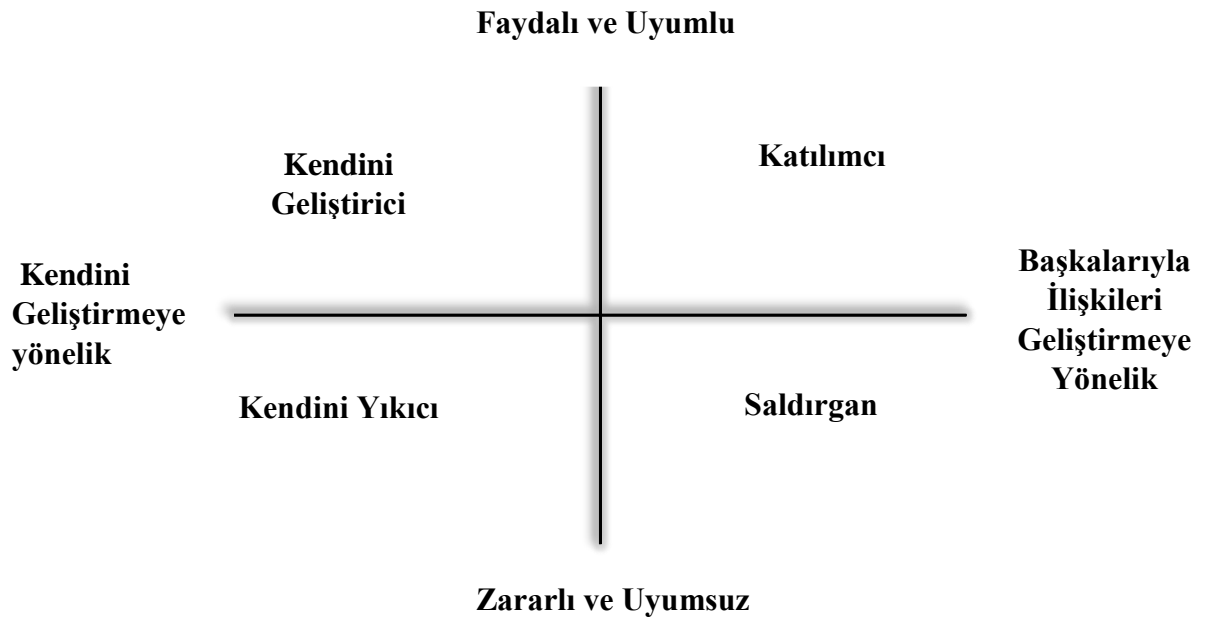
MİZAH TARZLARI

Mizah uyumlu ve uyumsuz oluşuna göre iki ana gruba ayrılır. Hem uyumlu mizah tarzları kendi içinde katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah olarak, hem de

uyumsuz mizah tarzları saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah olarak ikiye ayrılır (Martin vd., 2003).

Mizah uyumlu ve uyumsuz oluşuna göre sınıflandırılabileceği gibi, kendini geliştirmeye yönelik ya da başkalarıyla ilişkileri geliştirmeye yönelik oluşuna göre de sınıflandırılabilir. Kendini geliştirmeye yönelik olarak kendini geliştirici ve kendini yıkıcı olarak ve başkalarıyla ilişkileri geliştirmeye yönelik katılımcı mizah ve saldırgan mizah olarak ikiye ayrılır.

Şekil 6: Mizah Tarzları



Kaynak: Markey, Suziki ve Marino, 2014: 45.

Katılımcı Mizah

Bu mizah tarzına sahip olan bireyler başkalarını eğlendirmeye, kişilerarası ilişkileri geliştirmeye ve yaşanabilecek gerilimleri azaltmaya eğilimli kişilerdir. Bununla birlikte bu bireyler diğer kişileri rahatlatılmak için kendileri hakkında

komik şeyler ifade edebilir ancak bunu yaparken kendilerini kabul duygularını da korurlar (Martin, 2003).

Katılımcı mizah hoşgörölü, kişilerarası çekiciliği ve bağlılığı artıran bireyin kendini ve diğerlerini onaylayan bir mizah tarzıdır. Dışadönüklük ilişki doyumunu, neşellik, benlik saygısı, olumlu duygular ve yakınlıkla katılımcı mizahın ilişkili olması beklenmektedir (Yerlikaya, 2009).

Kendini Geliştirici Mizah

Uyumlu mizah tarzlarından bir diğeri olan kendini geliştirici mizah daha kişiseldir. Katılımcı mizah kadar dışadönüklükle güçlü bir ilişkiye sahip değildir (İlhan, 2005).

Bu tarza sahip bireyler kendilerini keyiflendirmek ve rahatlatmak için mizaha başvurular. Bu mizah arzı bireyin kendisinden yola çıkarak oluşturduğu durumu içerir (Satıcı, 2014).

Bu mizah tarzı algılandıkça stres, kaygı, üzüntü gibi olumsuz duygularla negatif bir yönde ilişkili olacağı, psikolojik iyilik durumu, benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkili olacağı beklenmektedir (Yerlikaya, 2009).

Saldırđan Mizah

Uyumsuz kategoride değerlendirilen saldırđan mizah; kişinin kendini başkalarından üstün görmek ve haz duymak amacıyla sosyal normlara aykırı bir şekilde mizahı kullanmasıdır (Martin vd., 2003).

Saldırđan mizah tarzı düşmanlık ve öfkeyle pozitif yönde ilişkili, vicdanlılık, hoşnutluk ve ilişki doyumunu ile negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir (Yerlikaya, 2009).

Kendini Yıkıcı Mizah

Uyumsuz kategoride değerlendirilen bir diğer mizah tarzıdır. Bu tarzı benimseyen kişiler başkalarını güldürmek için kendilerini aşağırlar. Buradaki temel amaç diğerleriyle olan ilişkileri güçlendirmektir ama bireyin kendi içinde bir yıkıma neden olur (Martin ve ark, 2003).

Bu mizah tarzının kaygı, üzüntü gibi olumsuz duygularla pozitif yönde bir ilişkili, benlik saygısı, psikolojik iyilik durumu ve ilişki doyumuyla negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir (Yerlikaya, 2009).

MİZAH TARZLARI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Saltuk (2006) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan kişilik yapısı ve algılanan popülerlik değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.. Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinin mizah tarzları, yaşları, cinsiyetleri öznel iyi oluş, sürekli kızgınlık ve sürekli kaygılarını doğrudan etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Araştırma çalışma grubu Hacettepe Üniversite'sinin çeşitli bölümlerde öğrenim görmekte olan 759 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre öznel iyi oluş puanlarının % 31'i katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları tarafından açıklanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin Sürekli kızgınlık puanlarının % 16'sı kendini geliştirici, saldırgan mizah tarzları ve sürekli kaygı tarafından açıklanmaktadır. Sürekli kaygı puanlarının % 28'i ise katılımcı, kendini geliştirici, kendini yıkıcı mizah tarzları, sürekli kızgınlık ve yaş tarafından açıklanmaktadır.

Ericson ve Feildstein (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ergenlerde mizah, stresle başetme ve iyi oluş ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 94 ergen oluşturmaktadır. Stresle etkili başaçıkma tarzları ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzı ile arasında pozitif yönde; saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Depresyonla ilişkisine bakıldığında ise kendini yıkıcı mizah ile pozitif yönde; katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

İlhan ve Bacanlı (2007) tarafından gerçekleştirilen mizah tarzlarının öznel iyi oluş üzerindeki rolünün incelendiği araştırmada çalışma grubu olarak Gazi Eğitim Fakültesinden rastgele seçilen 300 kız 154 erkek toplam 354 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre kendini geliştirici mizah dolaylı bir şekilde öz yeterlik yoluyla öznel iyi oluşu etkilemiştir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre öznel iyi oluşa en fazla etkiyi öz yeterlik ve kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve duygusal

tutarsızlık yapmıştır. Duygusal tutarsızlık ile dışadönüklük hem doğrudan hem de özyeterlik üzerinden öznel iyi oluşu etkilemektedir.

Erözkan (2009) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve mizah tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği araştırmada Muğla Eğitim fakültesinde öğrenim gören 170 kız 180 erkek toplam 350 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda mizah tarzlarının alt boyutu katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah arasında ebeveyn tutumları ve cinsiyet açısından kişilerarası ilişkiler ölçeğinin alt boyutları dışadönüklük ve duyarlılık arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Traş, Arslan ve Taş (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öğretmen adaylarının mizah tarzları, problem çözme becerileri ve benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan araştırmada çalışma grubu olarak Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencilerinden rastgele olarak 251 kız ve 191 erkek olmak üzere 442 seçilmiştir. Araştırma sonucunda kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah kız ve erkeklerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah ile benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre bireylerin probleme yönelimi olumlu oldukça kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah kullanmaları ve benlik saygıları atmakta, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah kullanımı ise azaldığı tespit edilmiştir.

Ay, Gökler ve Koçak (2013) tarafından gerçekleştirilen ortaöğretim öğrencilerinin yaşam doyumu üzerindeki mizah tarzları ve yaratıcılığın yordayıcı rolünü incelenmiş olup araştırma çalışma grubu olarak 201 kız ve 189 erkek belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre yaşam doyumunu yordayan değişkenlerin önem sırası katılımcı mizah, kendini yıkıcı mizah, saldırgan mizah kendini geliştirici mizah ve yaratıcılık şeklindedir. Yapılan regresyon analizi sonucunda yaşam doyumu ile mizah tarzları ve yaratıcılık arasında .34 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dyck ve Holtzman (2013) tarafından sosyal ilişkilerde mizah tarzları ve öznel iyi oluşun önemi incelenmiştir. Araştırma 826 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır.

Araştırma sonucuna göre katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah algılanan sosyal desteği anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Ayrıca araştırma sonucunda kendini yıkıcı mizah ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Zhao, Wang ve Kong (2014) tarafından yapılan çalışmada mizah tarzları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve özsaygının aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Çin üniversitelerinde öğrenim gören 477 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma modelinin gösterdiğine göre katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve yaşam doyumu arasındaki ilişki sosyal destek ve özsaygı tamamen aracılık etmektedir. Araştırmanın son modeline göre katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Özdolap (2015) tarafından mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada 149 kadın ve 101 erkek toplam 250 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre kendini yıkıcı mizah ile kısa semptom envanteri alt boyutları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Kendini geliştirici mizah ile depresyon arasında negatif ilişki bulunmuş olup hostilitenin saldırgan mizahı, depresyonun kendini geliştirici mizahı yordadığı görülmüştür.

Çakmak, Karakuş, Tamam, Taşdemir, ve Karaytuğ (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı ve mizah tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma grubu olarak 96 kız 107 erkek öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin mizah tarzları alt boyutlarından katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ortalama puanları kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizahtan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha fazla mizahı kullanmakta bunlar arasında da en fazla saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzını kullandığı ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucuna göre mizah tarzlarından katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

Araştırma Modeli

Bu araştırma genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan modellerdir. Genel tarama modelleri ile tek olarak ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim, İlahiyat, Fen Fakültesinde çeşitli bölümlerde öğrenim görmekte olan 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden tesadüfî olarak seçilmiştir. Örnekleme ilişkin sınıf düzeyi, cinsiyet ve yaşa göre sayısal ve yüzdelik dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Örneklemin Sınıf Düzeyine Göre Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımı

Sınıf Düzeyi	Öğrenci Sayısı	Yüzdelerik Payı
1.Sınıf	268	% 34.7
2.Sınıf	214	% 27.7
3.Sınıf	47	% 6.1
4.Sınıf	244	% 31.6
Toplam	773	% 100

Araştırmaya farklı bölümlerdeki 1. sınıflardan 268, 2. sınıflardan 214, 3. sınıflardan 47 ve 4. sınıflardan 244 öğrenci katılmıştır. Örneklemin %34.7'sini 1. sınıf öğrencileri, %27.7'sini 2. sınıf öğrencileri, %6,1'ini 3. sınıf öğrencileri, %31.6'sını 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 2: Örneklemin Cinsiyete Göre Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımı

Cinsiyet	Öğrenci Sayısı	Yüzdelerik Payı
Kız	542	% 70.1
Erkek	231	% 29.9

Araştırma örneklemini 542'i kız, 231'i erkek olmak üzere toplam 773 öğrenciden oluşmaktadır. Kız öğrenciler örneklemin %70,1'ini, erkek öğrenciler ise örneklemin %29.9'unu oluşturmaktadır.

Tablo 3: Örneklemin Yaşlara Göre Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımı

Yaş	Öğrenci Sayısı	Yüzdelerik Payı
17	37	% 4.8
18	65	% 8.4
19	133	% 17.2
20	186	% 24.1
21	120	% 15.5
22	130	% 16.8
23	66	% 8.5
24 ve üzeri	36	% 4.7

Araştırmaya 17 yaşında 37; 18 yaşında 65; 19 yaşında 133; 20 yaşında 186; 21 yaşında 120; 22 yaşında 130; 23 yaşında 66 ve 24 ve daha üzeri yasta 36 öğrenci katılmıştır.

Örneklemin 17 yaşındaki öğrenciler %4.8'ini; 18 yaşındaki öğrenciler %8,4'ünü; 19 yaşındaki öğrenciler %17,2'sini; 20 yaşındaki öğrenciler %24.1'ini; 21 yaşındaki öğrenciler %15.5'ini; 22 yaşındaki öğrenciler %16.8'ini; 23 yaşındaki öğrenciler %8.5'ini ve 24 ve üzeri yaşındaki öğrenciler %4.7'sini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişilerarası Problem Çözme Envanteri (KPÇE): Çam ve Tümkaya (2007) tarafından geliştirilen envanter üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme yönelimi ile kişilerarası problem çözme becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Kişilerarası Problem Çözme Envanteri 50 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir ölçeğinden elde edilen yüksek puan bireyin kişilerarası problem çözme ile ilgili özelliğın yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Maddeler beşli likert tipi değerlendirmeye sahip olup “Hiç uygun değil” (1) ile “Tamamıyla uygun”(5) arasında seçeneklere sahiptir. Araştırmacılar tarafından yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda (n=526) kişilerarası problem çözme ile ilgili varyansın %38.38'ini açıklayan beş faktöre ulaşılmıştır. Faktörlerde toplanan maddeler içeriğine göre

Probleme Olumsuz Yaklaşma (POY), Yapıcı Problem Çözme (YPC), Kendine Güvensizlik (KG), Sorumluluk Almama (SA) ve Israrcı-Sebatkar Yaklaşım (I-SY) olarak isimlendirilmiştir. Bunun %14.84'ü Probleme Olumsuz Yaklaşım, %12.76'sı Yapıcı Problem Çözme, %4.64'ü Kendine Güvensizlik, %3.44'ü Sorumluluk Almama ve %2.70'i Israrcı Sebatkâr Yaklaşım alt ölçekleri ile açıklanmaktadır. Her bir ölçekte sırasıyla 16, 16, 7, 5 ve 6 adet madde bulunmaktadır. Maddelerin yer aldığı alt ölçeklerin toplam puanlarıyla hesaplanan korelasyon düzeyi .22 ile .74 arası değişmektedir. Probleme Olumsuz yaklaşma puanlarının Kendine Güvensizlik ($r = .54$), Sorumluluk almama ($r = .44$) ve Israrcı Sebatkar Yaklaşım ($r = .16$) puanlarıyla anlamlı ilişkileri mevcuttur. Yapıcı Problem Çözme puanlarının Israrcı Sebatkar Yaklaşım ile .55, kendine Güvensizlik ile -.09 düzeyinde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Sorumluluk Almama'nın ise Kendine Güvensizlikle ($r = .48$) orta düzey bir ilişkisi mevcuttur. Alt ölçek puanlarının iç tutarlılığı Crombach alfa katsayıları ile incelenmiş olup Probleme Olumsuz Yaklaşım = .91, Yapıcı Problem Çözme = .88, Kendine Güvensizlik = .67, Sorumluluk Almama = .74 ve Israrcı- Sebatkar Yaklaşım = .70 olduğu görülmüştür. Envanterin 4 hafta ara ile 60 öğrenciye 2 defa uygulanmasıyla hesaplanan test tekrar test korelasyon değerleri Probleme Olumsuz Yaklaşım = .89, Yapıcı Problem Çözme = .82, Kendine Güvensizlik = .69, Sorumluluk Almama = .76 ve Israrcı- Sebatkar Yaklaşım = .70 bulunmuştur (Çam ve Tümkaya, 2007).

Çözüm Odaklı Envanter: Grant, Cavanagh, Kleitman, Spence, Lakota ve Yu (2012) tarafından geliştirilen, bireylerin çözüm odaklı yaklaşımını ölçen çözüm odaklı envanterin Türkçe'ye uyarlanması Karahan ve Hamarta (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek geliştirilirken üniversite öğrencileri ve profesyonellerden yararlanılmıştır. Çözüm Odaklı Envanter 12 maddeden oluşmaktadır. Maddeler altılı likert tipi değerlendirmeye sahip olup “Kesinlikle Katılmıyorum”(1) ile “Kesinlikle Katılıyorum”(6) arasında seçeneklere sahiptir. Çözüm odaklı envanter Problemden Ayırma, Hedefe Yönelim ve Kaynakları Harekete Geçirme olmak üzere 3 alt boyuta sahiptir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen alt ölçeklerden Hedefe Yönelim toplam varyansın %23'ünü açıklamakta ve faktör yükleri .66 ile .85 arasında değişmektedir. Problemden Ayırma toplam varyansın %20'sini açıklamakta ve faktör yükleri .68 ile .83 arasında değişmektedir. Kaynakları Harekete Geçirme toplam

varyansın %18'ini açıklamakta ve faktör yükleri .56 ve .80 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda uyum indekslerinin RMSEA= .072 CFI= .94, IFI= .94, TLI=.91, GFI=.93, AGFI=.87 şeklinde olduğu ortaya konulmuştur. Problemden ayırma alt boyutunda 1.,2.,4., ve 5. Maddeler; Hedefe Yönelim alt boyutunda 9., 10., 11. Ve 12. Maddeler; Kaynakları Harekete Geçirme alt boyutunda 3., 6., 7., ve 8. Maddeler bulunmaktadır. Envanterde 1,2,4,5. Maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Çözüm Odaklı Envanterin dilsel olarak eşdeğerliğini bulmak için yapılan orijinal form ile Türkçe form arasında elde edilen korelasyon Problemden ayırma için .92, Hedefe Yönelim için .94, Kaynakları Harekete Geçirme İçin .91 olarak bulunmuştur. Envanterin yapı geçerliliği iç tutarlılık katsayıları problemden ayırma için .77, hedefe yönelim için .84, kaynakları harekete geçirme için .70 bulunmuştur. Envanterin güvenirlik çalışması araştırmacılar tarafından devam etmektedir (Karahana ve Hamarta, 2015).

Mizah Tarzları Ölçeği: Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003) yılında geliştirilen kişilerin kullanmış olduğu mizahın dört farklı boyutta olan mizah tarzlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Envanterin Türkçeye uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır. Envanter dört alt boyuttan oluşmaktadır ve bu alt boyutlardan ikisi uyumlu mizah tarzını ölçerken diğer ikisi uyumsuz mizah tarzını ölçmektedir. Uyumlu alt boyutlar Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah iken uyumsuz alt boyutlar Saldırgan mizah ve Kendini Yıkıcı mizahtır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda bu dört faktörün varyansı açıklama yüzdesi 36.88 olarak bulunmuştur. Katılımcı Mizah varyansın %9.28'ini, Kendini Geliştirici Mizah varyansın %16.34'ünü, Saldırgan Mizah varyansın %5.97'sini, Kendini Yıkıcı Mizah varyansın %5.30'unu açıklamaktadır. Maddeler yedili likert tipi değerlendirmeye sahip olup “Kesinlikle Katılmıyorum”(1) ile “ Tamamıyla Katılıyorum ”(7) arasında seçeneklere sahiptir. Her bir alt boyut sekizer maddeden oluşmakta ve 1.,7.,9.,15.,16.,17.,22.,23.,25.,29. ve 31. maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayıları; Katılımcı Mizah için .74, Kendini Geliştirici Mizah için, .78, Saldırgan Mizah için .69 ve Kendini Yıkıcı Mizah için .67 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin zamana karşı güvenirlik katsayıları

Katılımcı Mizah için .88, Kendini Geliştirici Mizah için, .82, Saldırgan Mizah için .85 ve Kendini Yıkıcı Mizah için .85 olarak bulunmuştur (Yerlikaya, 2003).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verileri toplamak amacıyla tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubundaki sınıflara ölçeklerin uygulanacağı zaman belirlenmiştir. Belirlenen zamanda araştırmacı tarafından “Kişilerarası Problem Çözme Envanteri”, “Mizah Tarzları Ölçeği” ve “Çözüm Odaklı Envanter” birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili bir bilgi verilmiştir.

Araştırmada verilerin analizi için SPSS 18 programı kullanılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizinde, Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

Bu bölümde, araştırmanın amacına ve ana problemine uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucu elde edilen bulgular sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 4: Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Probleme Olumsuz Yaklaşım	773	16.00	80.00	40.18	13.28
Yapıcı Problem Çözme	773	27.00	79.00	54.08	9.70
Kendine Güvensizlik	773	7.00	31.00	13.42	4.72
Sorumluluk Almama	773	5.00	25.00	11.75	4.19
Israrlı Sebatsız Yaklaşım	773	10.00	30.00	20.39	4.02
Problemden Ayırma	773	6.00	24.00	14.83	3.65
Hedefe Yönelim	773	6.00	24.00	17.59	3.22
Kaynakları Harekete Geçirme	773	4.00	24.00	18.92	3.11
Katılımcı Mizah	773	13.00	56.00	42.83	8.57
Kendini Geliştirici Mizah	773	14.00	56.00	37.63	8.20
Saldırgan Mizah	773	8.00	47.00	22.08	7.68
Kendini Yıkıcı Mizah	773	8.00	56.00	28.46	8.85

Tablo 4 incelendiğinde, 773 üniversite öğrencisinin kişilerarası problem çözme ölçeği alt boyutlarından probleme olumsuz yaklaşım alt boyutunda, en düşük puan 16 iken en yüksek puan 80 olarak görülmektedir. Probleme olumsuz yaklaşım puan ortalaması ise 40.18 olarak görülmüştür.

Problem çözme ölçeği alt boyutlarından yapıcı problem çözme alt boyutunda, en düşük puan 27 iken en yüksek puan 79 olarak görülmektedir. Yapıcı problem çözme puan ortalaması ise 54.08 olarak görülmüştür.

Problem çözme ölçeği alt boyutlarından kendine güvensizlik alt boyutunda, en düşük puan 7 iken en yüksek puan 31 olarak görülmektedir. Kendine güvensizlik puan ortalaması ise 13.42 olarak görülmüştür.

Problem çözme ölçeği alt boyutlarından sorumluluk almama alt boyutunda, en düşük puan 5 iken en yüksek puan 25 olarak görülmektedir. Sorumluluk almama puan ortalaması ise 11.75 olarak görülmüştür.

Problem çözme ölçeği alt boyutlarından ısrarcı-sebatkâr yaklaşım alt boyutunda, en düşük puan 10 iken en yüksek puan 30 olarak görülmektedir. İsrarcı-sebatkâr puan ortalaması ise 20.39 olarak görülmüştür.

Çözüm odaklı envanter alt boyutlarından problemden ayırma alt boyutunda, en düşük puan 6 iken en yüksek puan 24 olarak görülmektedir. Problemden ayırma puan ortalaması ise 14.83 olarak görülmüştür.

Çözüm odaklı envanter alt boyutlarından hedefe yönelim alt boyutunda, en düşük puan 6 iken en yüksek puan 24 olarak görülmektedir. Hedefe yönelim puan ortalaması ise 17.59 olarak görülmüştür.

Çözüm odaklı envanter alt boyutlarından kaynakları harekete geçirme alt boyutunda, en düşük puan 4 iken en yüksek puan 26 olarak görülmektedir. Hedefe yönelim puan ortalaması ise 18.92 olarak görülmüştür.

Mizah tarzları ölçeği alt boyutlarından katılımcı mizah alt boyutunda, en düşük puan 13 iken en yüksek puan 56 olarak görölmektedir. Katılımcı mizah puan ortalaması ise 42.83 olarak görölmüştür.

Mizah tarzları ölçeği alt boyutlarından kendini geliştirici mizah alt boyutunda, en düşük puan 14 iken en yüksek puan 56 olarak görölmektedir. Kendini geliştirici mizah puan ortalaması ise 37.63 olarak görölmüştür.

Mizah tarzları ölçeği alt boyutlarından saldırgan mizah alt boyutunda, en düşük puan 8 iken en yüksek puan 47 olarak görölmektedir. Saldırgan mizah puan ortalaması ise 22.08 olarak görölmüştür.

Mizah tarzları ölçeği alt boyutlarından kendini yıkıcı mizah alt boyutunda, en düşük puan 8 iken en yüksek puan 56 olarak görölmektedir. Kendini yıkıcı mizah puan ortalaması ise 28.46 olarak görölmüştür.

Tablo 5: Kişilerarası problem çözme yaklaşımları, çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları arasındaki ilişki

		Probleme Olumsuz Yaklaşım	Yapıcı Problem Çözme	Kendine Güvensizlik	Sorumluluk Almama	Israrcı Sebatkâr Yaklaşım
Problemden Ayırma	r	-.53**	.05	-.39**	-.26**	-.02
Hedefe Yönelim	r	-.25**	.41**	-.21**	-.18**	.36**
Kaynakları Harekete Geçirme	r	-.19**	.32**	-.24**	-.17**	.26**
Katılımcı Mizah	r	-.23**	.23**	-.30**	-.19**	.19**
Kendini Geliştirici Mizah	r	-.20**	.31**	-.12**	-.05	.20**
Saldırgan Mizah	r	.10**	-.20**	.34**	.33**	-.08*
Kendini Yıkıcı Mizah	r	.24**	-.10**	.25**	.18**	-.07*
	N	773	773	773	773	773

*p< .05 **p< .01

Tablo 5 incelendiğinde probleme olumsuz yaklaşım ile problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, arasında .01 düzeyinde negatif anlamlı bir ilişki , saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah arasında .01 düzeyinde pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yapıcı problem çözme ile hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, arasında .01 düzeyinde pozitif anlamlı bir ilişki , saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah arasında .01 düzeyinde negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapıcı problem çözme ile problemden ayırma arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Kendine güvensizlik ile problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme katılımcı mizah arasında .01 düzeyinde negatif anlamlı bir ilişki , saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah arasında .01 düzeyinde pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Sorumluluk almama ile problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme katılımcı mizah, arasında .01 düzeyinde negatif anlamlı bir ilişki , saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah arasında .01 düzeyinde pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sorumluluk almama ile kendini geliştirici mizah arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Israrcı-sebatkar yaklaşım ile hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, arasında .01 düzeyinde pozitif anlamlı bir ilişki , saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah arasında .05 düzeyinde negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Israrcı sebatkâr yaklaşım ile problemden ayırma arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 6: Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından probleme olumsuz yaklaşımı açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	df	B	β	p
Sabit	.61	.37	.36	63.22	7/765	75.49		.00**
Problemden Ayırma						-1.61	-.45	.00**
Hedefe Yönelim						-.24	-.06	.07
Kaynakları Harekete Geçirme						-.20	-.05	.14
Katılımcı Mizah						-.17	-.12	.00**
Kendini Geliştirici Mizah						-.18	-.11	.00**
Saldırgan Mizah						.03	.02	.58
Kendini Yıkıcı Mizah						.38	.24	.00**

*p< .05 **p< .01

Tablo 6’da verilen problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın probleme olumsuz yaklaşımı ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik yapılan regresyon analizi sonucunda problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın birlikte, probleme olumsuz yaklaşım ile anlamlı bir ilişki ($R = .61$, $R^2 = .37$) sergilemişlerdir ($F_{(7/765)} = 63.22$ $p < .01$). Bu sonuç problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın, probleme olumsuz yaklaşımdaki

toplam varyansın %37'sini açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre(β), yordayıcı değişkenlerin, probleme olumsuz yaklaşım üzerindeki önem sırası; problemden ayırma ($\beta = -.45$), kendini yıkıcı mizah ($\beta = .24$), katılımcı mizah ($\beta = -.12$), kendini geliştirici mizah ($\beta = -.11$), hedefe yönelim ($\beta = -.06$), kaynakları harekete geçirme ($\beta = -.05$), saldırgan mizah ($\beta = .02$) şeklinde sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden problemden ayırma ($p < .01$), kendini yıkıcı mizah ($p < .01$), katılımcı mizah ($p < .05$) ve kendini geliştirici mizah ($p < .05$) değişkenlerinin, probleme olumsuz yaklaşım üzerine anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 7: Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından yapıcı problem çözme açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	df	B	β	p
Sabit	.54	.29	.28	44.13	7/765	21.86		.00**
Problemden Ayırma							-.07	.04*
Hedefe Yönelim							.33	.00**
Kaynakları Harekete Geçirme							.15	.00**
Katılımcı Mizah							.05	.19
Kendini Geliştirici Mizah							.16	.00**
Saldırgan Mizah							-.17	.00**
Kendini Yıkıcı Mizah							.13	.00**

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 7’de verilen problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın yapıcı problem çözmeyi ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik yapılan regresyon analizi sonucunda problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın birlikte, yapıcı problem çözme ile anlamlı bir ilişki ($R = .54$, $R^2 = .29$) sergilemişlerdir ($F_{(7/765)} = 44.13$, $p < .01$). Bu sonuç problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın, yapıcı problem çözmedeki toplam varyansın % 29’unu açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin, yapıcı problem çözme yaklaşımı üzerindeki önem sırası; hedefe yönelim ($\beta = .33$), saldırgan mizah ($\beta = -.17$), kendini geliştirici mizah ($\beta = .16$), kaynakları harekete geçirme ($\beta = .15$), kendini yıkıcı mizah ($\beta = .13$), problemden ayırma ($\beta = -.07$), katılımcı mizah ($\beta = .05$) şeklinde sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden hedefe yönelim ($p < .01$), kaynakları harekete geçirme ($p < .01$), kendini geliştirici mizah ($p < .01$), saldırgan mizah ($p < .01$), kendini yıkıcı mizah ($p < .01$), problemden ayırma ($p < .05$) değişkenlerinin, yapıcı problem çözme üzerine anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından kendine güvensizliği açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	df	B	β	p
Sabit	.59	.35	.35	59.96	7/765	21.32		.00**
Problemten Ayırma							-.31	.00**
Hedefe Yönelim							-.01	.81
Kaynakları Harekete Geçirme							-.01	.00**
Katılımcı Mizah							-.25	.00**
Kendini Geliştirici Mizah							.01	.67
Saldırgan Mizah							.26	.00**
Kendini Yıkıcı Mizah							.19	.00**

*p< .05 **p< .01

Tablo 8’de verilen problemten ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın kendine güvensizliği ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik yapılan regresyon analizi sonucunda problemten ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın birlikte, kendine güvensizlik ile anlamlı bir ilişki ($R = .59$, $R^2 = .35$) sergilemişlerdir ($F_{(7/765)} = 59.96$, $p < .01$). Bu sonuç problemten ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın, kendine güvensizlikteki toplam varyansın % 35’ini açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre(β),

yordayıcı değişkenlerin, kendine güvensizlik üzerindeki önem sırası; problemden ayırma ($\beta = -.31$), saldırgan mizah ($\beta = .26$), katılımcı mizah ($\beta = -.25$) kendini yıkıcı mizah ($\beta = .19$), kaynakları harekete geçirme ($\beta = -.09$), kendini geliştirici mizah ($\beta = .01$), hedefe yönelim ($\beta = -.01$), şeklinde sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden problemden ayırma ($p < .01$), kaynakları harekete geçirme ($p < .01$), katılımcı mizah ($p < .01$), saldırgan mizah ($p < .01$), kendini yıkıcı mizah ($p < .01$) değişkenlerinin, kendine güvensizlik üzerine anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 9: Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından sorumluluk almama alt boyutunu açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	df	B	β	p
Sabit	.46	.21	.20	29.07	7/765	15.75		.00**
Problem Ayırma							-.22	.00**
Hedefe Yönelim							-.05	.17
Kaynakları Harekete Geçirme							-.05	.14
Katılımcı Mizah							-.15	.00**
Kendini Geliştirici Mizah							.04	.28
Saldırgan Mizah							.28	.00**
Kendini Yıkıcı Mizah							.08	.02*

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 9’da verilen problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı

mizahın sorumluluk almamayı ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik yapılan regresyon analizi sonucunda problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın birlikte, sorumluluk almama ile anlamlı bir ilişki ($R = .46$, $R^2 = .21$) sergilemişlerdir ($F_{(7/765)} = 29.07$, $p < .01$). Bu sonuç problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın, sorumluluk almamadaki toplam varyansın % 21'ini açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin, sorumluluk almama üzerindeki önem sırası; saldırgan mizah ($\beta = .28$), problemden ayırma ($\beta = -.22$), katılımcı mizah ($\beta = -.15$), kendini yıkıcı mizah ($\beta = .08$), kaynakları harekete geçirme ($\beta = -.05$), hedefe yönelim ($\beta = -.05$), kendini geliştirici mizah ($\beta = .04$), şeklinde sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden problemden ayırma ($p < .01$), katılımcı mizah ($p < .01$), saldırgan mizah ($p < .01$), kendini yıkıcı mizah ($p < .05$) değişkenlerinin, sorumluluk almama üzerine anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 10: Çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından ısrarcı-sebatkâr yaklaşımı açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	df	B	β	p
Sabit	.44	.19	.18	25,81	7/765	8,53		.00**
Problemden Ayırma						-14	-.13	.00**
Hedefe Yönelim						.41	.33	.00**
Kaynakları Harekete Geçirme						.18	.14	.00**
Katılımcı Mizah						.04	.09	.03*
Kendini Geliştirici Mizah						.03	.05	.18
Saldırgan Mizah						-.02	-.03	.36
Kendini Yıkıcı Mizah						.04	.08	.03*

*p< .05 **p< .01

Tablo 10’da verilen problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın ısrarcı sebatkar yaklaşımı ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik yapılan regresyon analizi sonucunda problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın birlikte, ısrarcı sebatkar yaklaşım ile anlamlı bir ilişki ($R = .44$, $R^2 = .19$) sergilemişlerdir ($F_{(7/765)} = 25.81$, $p < .01$). Bu sonuç problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın birlikte, ısrarcı sebatkâr yaklaşımdaki toplam varyansın % 19’unu açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki

önem sırası; hedefe yönelim ($\beta=.33$), kaynakları harekete geçirme ($\beta=.14$), problemden ayırma ($\beta= -.13$), katılımcı mizah ($\beta= .09$), kendini yıkıcı mizah ($\beta= .08$), kendini geliştirici mizah ($\beta=.05$), saldırgan mizah ($\beta= -.03$), şeklinde sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden problemden ayırma ($p<.01$), hedefe yönelim ($p<.01$), kaynakları harekete geçirme ($p<.01$), katılımcı mizah ($p<.05$), kendini yıkıcı mizah ($p<.05$), değişkenlerinin, ısrarcı sebatkâr yaklaşım üzerine anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları açısından incelenmesine ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından probleme olumsuz yaklaşımı anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Araştırma sonucuna göre çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının probleme olumsuz yaklaşıma ilişkin varyansın %37'sini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin probleme olumsuz yaklaşım üzerindeki önem sırası; problemden ayırma, kendini yıkıcı mizah, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, saldırgan mizah olarak sıralanmıştır. Araştırma sonucuna göre olumsuz problem çözme yaklaşımıyla çözüm odaklı envanter alt boyutları ile olan ilişkiye bakıldığında problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin olumsuz problem çözme yaklaşımları ile mizah tarzları alt boyutları ile arasındaki ilişkiye bakıldığında ise katılımcı mizah, kendini geliştirici mizahla negatif yönde bir ilişki, saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizahla pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç öğrencilerin olumsuz problem çözme yaklaşımına sahip olması arttıkça, çözüm odaklı olma açısından problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme düzeylerinin azaldığını; mizah tarzları açısından katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah tarzını kullanma düzeyinin azaldığını, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzını kullanma düzeyinin arttığını göstermektedir.

D'Zurilla ve Chang (1995) probleme olumsuz yönelimi olaylara kötü tarafından bakma, problemle karşılaşınca sinirlenme veya üzülmeye, kendi yeterliliklerine güvenmemeyi içeren işlevsel olmayan bilişsel dizi olarak tanımlamaktadır.

Grant (2011)'e göre hedefe yönelim bireyin kendine hedef oluşturma ve bu hedeflere doğru adımlar atma durumu olarak ifade edilmektedir. Kaynakları

harekete geçirme bireyin kendi kişisel gücünü tanınması, kabul etmesi ve aktif bir şekilde kullanabilmesi süreçlerini içerir. Problemden ayırma ise bireyin düşüncelerini ortaya çıkan durumların olumsuz taraflarına takılıp kalmasından uzaklaşma olarak değerlendirilir.

Katılımcı mizah tarzına sahip bireyler gerilimleri azaltmak ve başkalarını eğlendirmek için mizahı kullanırlar (Martin vd., 2003). Kendini geliştirici mizah tarzına sahip bireyler ise bireylerin yaşam karşısında karşılaştığı stres ve olumsuz durumlarda mizahi bakış açısını ve uyuşmazlıklar karşısında eğlenme eğilimini sürdürebilmeyi içerir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Saldırgan mizah başkalarını bireyin kendi çıkarları doğrultusunda kullandığı alay etme, aşağılama ve dalga geçme davranışlarıdır. (Janes ve Olson, 2000). Kendini yıkıcı mizah ise bireyin başkalarını eğlendirebilmek amacıyla kendi eksik, kusurlu yönlerini ortaya koyarak kendini kötülemesi olarak ifade edilir (Yerlikaya, 2007).

Bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında, çözüm için kendine hedefler oluşturamaması ve karşılaşılan durumların olumsuz tarafına odaklanması bireyin hayatta karşılaştığı problemlere olumsuz yönelmesine sebep olabilir. Bu nedenle yukarıdaki hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme ve problemden ayırma düzeyi yüksek olan kişilerin daha az probleme olumsuz yaklaşımları beklenebilir.

Bireylerin yaşamda karşılaştığı gerilimli durumları azaltmak için mizahı kullanması, olumsuz durumlar karşısında bile kendini eğlendirebilmesi bireylerin daha az probleme olumsuz yaklaşım sergilemesiyle mümkün olabilir. Bu nedenle katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzına sahip bireylerin daha az probleme olumsuz yaklaşımları, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzını benimseyen kişilerin daha fazla probleme olumsuz yaklaşımları beklenebilir.

Elde edilen bulgulara göre çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından yapıcı problem çözmeyi anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre genel olarak çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının yapıcı problem çözmeye ilişkin varyansın %29'ünü açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin probleme olumsuz yaklaşım üzerindeki önem sırası hedefe yönelim, saldırgan mizah, kendini geliştirici mizah, kaynakları harekete geçirme, kendini yıkıcı mizah problemden ayırma, katılımcı mizah şeklinde sıralanmıştır. Araştırma sonucuna göre yapıcı problem çözme

yaklaşımıyla çözüm odaklı envanter alt boyutları ile olan ilişkiye bakıldığında problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yapıcı problem çözme yaklaşımları ile mizah tarzları alt boyutları ile arasındaki ilişkiye bakıldığında ise katılımcı mizah, kendini geliştirici mizahla pozitif yönde anlamlı bir ilişki, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahla negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç öğrencilerinin yapıcı problem çözme yaklaşımına sahip olması arttıkça, çözüm odaklı olma açısından problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme düzeylerinin arttığını; mizah tarzları açısından katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah tarzını kullanma düzeyinin arttığını, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzını kullanma düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Yapıcı problem çözme bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını ilişkilerinde yaşadığı problemleri etkili ve yapıcı bir biçimde çözmesini sağlamak için kullanmasıdır (Çam ve Tümkaya, 2007). Sosyal problem çözme modelindeki akılcı problem çözme modeli ile yapıcı problem çözme birbirine benzemektedir. (Arslan, 2010). Akılcı problem çözme, rasyonel, planlı ve sistematik uygulamalarla etkili problem çözme becerileri kullanarak gerçekleştirilen yapıcı bir problem çözme tarzıdır (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004; D'Zurilla ve Nezu, 2007). Yapıcı problem çözme bireyin etkin bir biçimde çözüme ulaşma çabasıdır (Arslan, Hamarta, Arslan ve Saygın, 2010). Bu nedenle bireylerin hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme ve problemden ayırma gibi çözüm odaklı yaklaşım durumları arttıkça bireyin problemlerini yapıcı bir şekilde çözme eğilimi artması beklenebilir.

Taş, Arslan ve Taş (2011) tarafından gerçekleştirilen mizah tarzları ile problem çözme arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada olumlu problem çözme yaklaşımı arttıkça katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah kullanma arttığı, saldırgan mizah ve yıkıcı mizah ise azaldığı bulunmuştur. Bu sonuç elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Elde edilen bulgulara göre çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından kendine güvensizliği anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre genel olarak çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kendine güvensizliğe olan özgün katkısının varyansın %35'ini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin kendine güvensizlik

üzerindeki önem sırası; problemden ayırma, saldırgan mizah, katılımcı mizah, kendini yıkıcı mizah, kaynakları harekete geçirme, kendini geliştirici mizah, hedefe yönelim, şeklinde sıralanmıştır. Araştırma sonucuna göre kendine güvensiz yaklaşımla çözüm odaklı envanter alt boyutları ile olan ilişkiye bakıldığında problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin kendine güvensiz problem çözme yaklaşımları ile mizah tarzları alt boyutları ile arasındaki ilişkiye bakıldığında ise katılımcı mizah, kendini geliştirici mizahla negatif yönde bir ilişki, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahla pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç öğrencilerin kendine güvensiz problem çözme yaklaşımına sahip olması arttıkça, çözüm odaklı olma açısından problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme düzeylerinin azaldığını; mizah tarzları açısından katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah tarzını kullanma düzeyinin azaldığını, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzını kullanma düzeyinin arttığını göstermektedir.

Kendine güvensizlik, yaşanan problemi çözme konusunda bireyin kendi gücüne güvenmemesidir (Çam ve Tümkaya, 2007). Çözüm odaklı olan bireyler kendilerine makul hedefler oluşturur, mevcut kendinde var olan kaynakları çözüm için kullanmak için çabalar ve problemin olumsuz tarafından değil de olumlu tarafından bakarlar (Grant, vd., 2012). Bu nedenle bireylerin hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme ve problemden ayırma gibi çözüm odaklı yaklaşım durumları yüksek olan bireylerin daha az kendine güvensiz yaklaşımı benimsemeleri beklenebilir.

Yerlikaya (2009) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada uyumlu mizah tarzını ölçen katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah puanlarıyla algılanan stres, kaygı ve depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; uyumsuz mizah tarzlarından saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah ile algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Depresyon karamsarlık, ümitsizlik, kendine güvensizlik, önemsiz nedenlerden dolayı kendini suçlu bulma gibi belirtileri olan çökkünlük halidir (Bakırcıoğlu, 2012). Buradan yola çıkarak bireylerin uyumsuz mizah tarzını benimsemeleri problem karşısında olumsuz yaklaşımlarına da sebep olacaktır. Yukarıdaki çalışma araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Elde edilen bulgulara göre çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından sorumluluk almamayı anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre genel olarak çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının sorumluluk almamaya olan özgün katkısının varyansın %21'ini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin sorumluluk almama üzerindeki önem sırası; saldırgan mizah, problemden ayırma, katılımcı mizah, kendini yıkıcı mizah, kaynakları harekete geçirme, hedefe yönelim, kendini geliştirici mizah, şeklinde sıralanmıştır. Araştırma sonucuna göre sorumluluk almama ile çözüm odaklı envanter alt boyutları ile olan ilişkiye bakıldığında problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sorumluluk almama problem çözme yaklaşımları ile mizah tarzları alt boyutları ile arasındaki ilişkiye bakıldığında ise katılımcı mizahla negatif yönde bir ilişki, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahla pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sorumluluk almama ile kendini geliştirici mizah arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Bu sonuç öğrencilerin sorumluluk almama problem çözme yaklaşımına sahip olması arttıkça, çözüm odaklı olma açısından problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme düzeylerinin azaldığını; mizah tarzları açısından katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah tarzını kullanma düzeyinin azaldığını, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzını kullanma düzeyinin arttığını göstermektedir. Sorumluluk almama bireyin problemle karşılaştığında sorumluluk üstlenmemesini ifade etmektedir (Çam ve Tümkeya, 2007).

Çözüm odaklı yaklaşımda bireylerin kendi amaçlarını oluşturabileceğine ve çözümler oluşturabileceğine inanılmaktadır (MacDonald, 2007); böylelikle yeni davranışlar sergileme, eyleme geçme ve değişimin sorumluluğunu üstlenme konusunda daha isteklidirler (Selekman, 2005). Bundan dolayı bireylerin hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme ve problemden ayırma gibi çözüm odaklı yaklaşım durumları yüksek olan bireylerin daha az sorumluluk almama yaklaşımı benimsemeleri beklenebilir.

Bireyler bazen problemlerini çözmektense görmezden gelme, problemin kendiliğinden ortadan kalkmasını bekleme ya da problemlerin sorumluluklarını

başkalarına yükleme şeklinde yaklaşabilir (Korkut, 2002). Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003)'e göre saldırgan mizah nevrozizm, düşmanlık, kızgınlık ve saldırganlık ile pozitif yönde, yumuşak başlılık ve sorumluluk gibi özelliklerle negatif yönde ilişkilidir. Bundan dolayı bireyin uyumsuz mizah tarzları ile sorumluluk almama arasında pozitif bir ilişki olması beklenebilir.

Elde edilen bulgulara göre çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından ısrarcı-sebatkâr yaklaşımı anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre genel olarak çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzlarının ısrarcı sebatkâr yaklaşıma ilişkin varyansın %19'unu açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin ısrarcı sebatkar yaklaşım üzerindeki önem sırası; hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, problemden ayırma, katılımcı mizah, kendini yıkıcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah, şeklinde sıralanmıştır. Araştırma sonucuna göre ısrarcı sebatkar yaklaşım ile çözüm odaklı envanter alt boyutları ile olan ilişkiye bakıldığında, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin ısrarcı sebatkâr problem çözme yaklaşımlarının mizah tarzları alt boyutları ile arasındaki ilişkiye bakıldığında ise katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahla negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Problem çözme yaklaşımlarının alt boyutu olan ısrarcı sebatkâr yaklaşım ile çözüm odaklı yaklaşımın problemden ayırma alt boyutu arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuç öğrencilerin ısrarcı sebatkâr problem çözme yaklaşımına sahip olması arttıkça, çözüm odaklı olma açısından problemden ayırma, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme düzeylerinin azaldığını; mizah tarzları açısından katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah tarzını kullanma düzeyinin arttığını, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzını kullanma düzeyinin azaldığını göstermektedir.

ısrarcı sebatkâr yaklaşım bireyin kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemleri çözebilmek için bireyin etkin bir şekilde çaba sarf etmesidir (Çam ve Tümkaya, 2007).

Çözüm odaklı yaklaşımın temel felsefesi “Bozulmamışsa onarma.”, “İşleyen çözüm yollarında ısrarcı olma.” ve “ farklı çözüm yolları dene.” şeklindedir (Sklare, 2014). Bu felsefeye göre birey yaşamında neyin sorun olduğunu kendi belirler, yaşamında nadir de olsa çözüm yolları bulduğu anlarda yaptıkları tekrar yaptırılır, eğer

işe yaramıyorsa yeni çözüm yolları denemekte istekli ve ısrarcı olunması üzerinde durulur (Meydan, 2013). Bundan dolayı bireylerin hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme ve problemden ayırma gibi çözüm odaklı yaklaşım durumları yüksek olan bireylerin daha çok ısrarcı-sebatkâr yaklaşımı benimsemeleri beklenebilir.

Mizah bireyin başkalarıyla iletişim kurmasına yardımcı olur (Olson, Backe, Sörensen ve Kock, 2002). Bireyin kişilerarası yaşanan problemle etkin bir şekilde başa çıkabilmesi için iletişim becerilerini iyi düzeyde kullanması gerekir (Küçük, 2010). Aynı şekilde Koç, Kılıç ve Gül (2015) tarafından yapılan araştırma da iletişim becerisi ile ısrarcı-sebatkâr yaklaşım arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu sebeple uyumlu mizah kullanımı ile problem çözmede ısrarcı-sebatkâr yaklaşım arasında pozitif yönde bir ilişki çıkması bu araştırma sonuçları doğrultusunda açıklanabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bulguları ele alındığında;

Sonuçlar:

1. Olumsuz problem çözme yaklaşımı ile Çözüm Odaklı Envanter'in alt boyutları olan problemden ayırma, kaynakları harekete geçirme ve hedefe yönelim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz problem çözme yaklaşımı ile kendini geliştirici mizah arasında negatif yönde bir ilişki; saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
2. Yapıcı problem çözme ile Çözüm Odaklı Envanter'in alt boyutları olan problemden ayırma, kaynakları harekete geçirme ve hedefe yönelim arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yapıcı problem çözme ile katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde bir ilişki, saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.
3. Kendine güvensizlik ile Çözüm Odaklı Envanter'in alt boyutları olan problemden ayırma, kaynakları harekete geçirme ve hedefe yönelim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendine güvensizlik ile katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah arasında negatif yönde bir ilişki, saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
4. Sorumluluk almama ile Çözüm Odaklı Envanter'in alt boyutları olan problemden ayırma, kaynakları harekete geçirme ve hedefe yönelim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sorumluluk almama ile katılımcı mizah arasında negatif yönde bir ilişki, saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki

bulunmuş, kendini geliştirici mizahla anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

5. Israrcı-sebatkâr yaklaşım ile Çözüm Odaklı Envanter'in alt boyutlarından hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Israrcı-sebatkâr yaklaşım ile katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde bir ilişki, saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Israrcı sebatkâr yaklaşım ile çözüm odaklı yaklaşımın problemden ayırma alt boyutu arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.
6. Yapılan regresyon analizi sonucunda çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları, problem çözme yaklaşımlarının alt boyutu olan; olumsuz problem çözmeye ait varyansın %37'sini, yapıcı problem çözmeye ait varyansın %29'unu, kendine güvensizliğe ait varyansın %35'ini, sorumluluk almamaya ait varyansın %21'ini, ısrarcı-sebatkâr yaklaşıma ait varyansın %19'unu açıklamaktadır.

Öneriler:

1. Bu araştırmanın temel sınırlılığı çalışmanın sadece üniversite öğrencileri üzerine yapılmasıdır. Dolayısıyla daha geniş farklı örneklem grupları ele alınarak kişilerarası problem çözme, çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları birlikte ele alınabilir.
2. Çözüm odaklı yaklaşımın bireyin kişilerarası ilişkilerde problem çözme sürecinde etkili olduğu görülmüştür. Okullarda problem çözme ile ilgili eğitimler verilirken ve bireysel psikolojik danışma uygulamalarında çözüm odaklı yaklaşım kullanılabilir.
3. Çözüm odaklı yaklaşım ile ilgili yapılan ülkemizde sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. Çözüm odaklı yaklaşımın problem çözme, mizah tarzlarıyla olan ilişkisinin yanı sıra psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, stresle başa çıkma, öz yeterlilik gibi konularla ilişkisi konusunda çalışmalar yapılabilir.

4. Mizah tarzlarının bireyin kişilerarası ilişkilerde yaşadığı problemlerin çözümünde etkili olduğu görülmüştür. Problemlerle karşılaşıldığında mizahı kullanma ile ilgili topluma eğitim programları düzenlenebilir.
5. Kişilerarası problem çözmede mizah kullanımının ve çözüm odaklı yaklaşımın etkisinin incelendiği deneysel çalışmalar yapılabilir.
6. Okullarda çözüm odaklı yaklaşım kısa sürede çözüm alınmasından dolayı kullanımı işlevsel görünmektedir. Çözüm Odaklı Yaklaşım'a dayalı psikolojik danışma dersi üniversitelerde psikolojik danışmanlara zorunlu bir ders olarak okutulabilir.

KAYNAKÇA

- Alport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. London: Holt, Rinehart and Winston.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(1), 7-43.
- Arslan, C., Hamarta, E., Arslan, E., & Saygın, Y. (2010). Ergenlerde saldırganlık ve kişilerarası problem çözmenin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(1).
- Arslan, Y. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile sosyal problem çözme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Aşılıoğlu, B. (2016). Mizahın anlamı ve eğitimdeki yeri. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1), 207–243.
- Ateş, B. (2014). *Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Ay, Ö., Gökler, R., & Koçak, R. (2013). Mizah tarzları, yaratıcılık ve yaşam doyumu: orta öğretim öğrencileri üzerinde bir inceleme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 739-767.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayınları.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Bannink, F. & Jackson, P.Z. (2011). Positive psychology and solution focus looking at similarities and differences. *InterAction – The Journal of Solution Focus in Organisations*, 3(1), 8–20.
- Basmacı, S, K. (1998). *Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini algılamalarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi.

- Bedel, A., & Arı, R. (2011). Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin yapıcı problem çözme ve sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 1-10.
- Bell, R.J., Skinner, C.H. & Fisher, L.A. (2009). Decreasing putting yips in accomplished golfers via solution-focused guided imagery: A singlesubject research design. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 1–14.
- Bezanson, B. J. (2004). The application of solution-focused work in employment counseling. *Journal of Employment Counseling*, 41(4), 183.
- Bingham, A. (1983). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi*. (Çeviren: A. F. Oğuzkan). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Bowles, N., Mackintosh, C., & Torn, A. (2001). Nurses' communication skills: An evaluation of the impact of solution-focused communication training. *Journal of Advanced Nursing*, 36(3), 347-354.
- Bulut, S. S. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa terapinin etkileri. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 30(2).
- Büyükkaragöz, S., Çivi, C. (1994). *Genel Öğretim Metodları* (3. Baskı). Konya: Atlas Kitabevi.
- Cade, B., & O'Hanlon, W. H. (1993). *A brief guide to brief therapy*. New York: WW Norton & Company.
- Cooley, L. (2015). *Grubun Gücü: Okullarda Çözüm Odaklı Danışma*. (Çeviri Editörleri: Zeynep Hamamcı ve Fulya Türk). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Corcoran, J. (2004). *Building strengths and skills: A collaborative approach to working with clients*. London: Oxford University Press.
- Corcoran, J. (2006). A comparison group study of solution-focused therapy versus 'treatment as usual' for behaviour problems in children. *Journal of Social Service Research*, 33, 69–82.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (Çeviren: Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*.(27. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çakmak, S., Karakuş, G., Tamam, L., Taşdemir, A., & Karaytuğ, M. O. (2015). Tıp fakültesi öğrencilerinde mizah tarzları ve benlik saygısı ilişkisi: kesitsel bir çalışma. *Çukurova Medical Journal (Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi)*, 4(40), 782-793.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2007). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 313-326.
- Çam, S., & Tümkaya, S. (2008). Kişilerarası problem çözme envanteri lise öğrencileri formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-17.
- Çelikkaleli, Ö., & Gündüz, B. (2010). Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2).
- D'Zurilla, T. J. ve Nezu, A.M. (2007). *Problem- solving therapy: A Positive approach to clinical intervention*. (3th Edition) . New York: Springer Publishing Company.
- D'Zurilla, T. J., & Chang, E. C. (1995). The relations between social problem solving and coping. *Cognitive therapy and research*, 19(5), 547-562.
- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of abnormal psychology*, 78(1), 107.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. (1982). Social problem solving. In *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (Vol. 1, pp. 201-274). New York: Academic Press.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(2), 156.
- D'Zurilla, T. J., Chang, E. C., Nottingham, E. J., & Faccini, L. (1998). Social problem-solving deficits and hopelessness, depression, and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients. *Journal of clinical psychology*, 54(8), 1091-1107.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2002). *Manual for the social problem-solving inventory-revised*. North Tonawanda: Multi-Health Systems.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2004). *Social Problem Solving: Theory and Assessment*. Washington: American Psychological Association.
- Davis, B. P., & Knowles, E. S. (1999). A disrupt-then-reframe technique of social influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 192.

- De Jong, P., & Berg, I. K. (2012). *Interviewing for solutions* (4th Edition). Washington: Cengage Learning.
- De Shazer, S., & Isebaert, L. (2004). The Bruges model: A solution-focused approach to problem drinking. *Journal of Family Psychotherapy, 14*(4), 43-52.
- Dermer, S.B., Hemesath, C.W. & Russell, C.S. (1998). A feminist critique of solution-focused therapy. *American Journal of Family Therapy, 26*(3), 239–250.
- Dora, S. (2003). *Sosyal Problem Çözme Envanteri (Revize Edilmiş Formu) 'nin Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Dyck, K. T., & Holtzman, S. (2013). Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences, 55*(1), 53-58.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment. A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2*(2), 156.
- D'Zurilla, T. J., Chang, E. C., Nottingham, E. J., & Faccini, L. (1998). Social problem-solving deficits and hopelessness, depression, and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients. *Journal of clinical psychology, 54*(8), 1091-1107.
- Erickson, S. J. & Feildstein, S. W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human Development, 37*(3), 255–271.
- Erözkan, A. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzları ve mizah tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 26*, 56-66.
- Eskin, M. (2014). *Sorun çözme terapisi* (3.Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Freud, S. (2003). *The joke and its relation to the unconscious*. New York: Penguin.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory a new psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins.
- Grant, A. M. (2011). The Solution-Focused Inventory—A tripartite taxonomy for teaching, measuring and conceptualising solution-focused approaches to coaching. *The Coaching Psychologist, 7*(2), 98-106.

- Grant, A. M. (2013). Steps to solutions: A process for putting solution-focused coaching principles into practice. *The Coaching Psychologist*, 9(1), 36-44.
- Grant, A. M. , Cavanagh, M. J. , Kleitman, S. , Spence, G. , Lakota, M. , Yu, N. (2012). Development and validation of the solution-focused inventory. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 7, No. 4, July 2012, 334-348.
- Grant, A. M., & O'Connor, S. A. (2010). The differential effects of solution-focused and problem-focused coaching questions: A pilot study with implications for practice. *Industrial and commercial training*, 42(2), 102-111.
- Grant, A. M., Cavanagh, M. J., Kleitman, S., Spence, G., Lakota, M., & Yu, N. (2012). Development and validation of the solution-focused inventory. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 334-348.
- Greene, J., & Grant, A. (2003). *Solution-focused coaching: Managing people in a complex world*. Bolton: Pearson Education.
- Güler, Ç., & Güler, B. U. (2010). *Mizah, gülme ve gülme bilimi*. Ankara: Yazıt Yayın Dağıtım.
- Güneş, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeylerinin sosyal yetkinlik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Hamarta, E. (2009). A prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. *Social Behavior and Personality*, 37(1), 73-82.
- Hehl, F. J., & Ruch, W. (1985). The location of sense of humor within comprehensive personality spaces: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 6(6), 703-715.
- Heppner, P. P., & Krauskopf, C. J. (1987). An information-processing approach to personal problem solving. *The Counseling Psychologist*, 15(3), 371-447.
- Heppner, P. P., Reeder, B. L., & Larson, L. M. (1983). Cognitive variables associated with personal problem-solving appraisal: Implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 537.
- Ivey A.E., Iyey M.B. & Simek-Morgan, L. (1993). *Counseling and psychotherapy: A multicultural perspective* (3th Edition). Boston: Allyn and Bacon.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.

- İlhan, T., & Bacanlı, H. (2007). Mizah tarzları, kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş: bir model denemesi. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 6(11).
- Jackson, P. Z., & McKergow, M. (2007). *Solutions focus*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Janes, L. M., & Olson, J. M. (2000). Jeer pressure: The behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 474-485.
- Javanmiri, L., Kimiaee, S. A., & Abadi, B. A. G. H. (2013). The study of solution-focused group counseling in decreasing depression among teenage girls. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1), 105.
- Karahan, F. Ş., & Hamarta, E. (2015). Çözüm odaklı envanter: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *İlköğretim Online*, 14(2).
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler* (28. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keith-Spiegel, P. (1972). Early conceptions of humor: Varieties and issues. (Edited by: Jeffery H. GOLDSTAİN and Paul McGHEE). *The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues*. New York: Acedemic Press, 4-39.
- Kim, J.S. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107–116
- Koç, B. Kılıç, Y., & Gül, A.. (2015). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi*, 4(1), 369-390.
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184.
- Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm odaklı kısa terapi tekniğinin alt sosyo ekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlarına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 25(1), 81.

- Küçük, D. P. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 37-50.
- MacDonald, A. J. (2007). *Solution-focused therapy: Theory, Research and Practice* (1th Edition). London: Sage Publications Inc
- Markey, P. M., Suzuki, T., & Marino, D. P. (2014). The interpersonal meaning of humor styles. *Humor*, 27(1), 47-64.
- Martin R.A., Puhlik-Doris, P., Larsen, W., Gray, J., Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being; development of the Humor Questionnaire. *Journal of Research in Personality*. 37, 48-75.
- Martin, R. A. (2010). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington: Elsevier Academic press.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P. Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (3th Edition). New York: Longman.
- May, R. (2009). *Man's search for himself*. New York: WW Norton & Company.
- Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1996). A factor-analytic study of the Social Problem-Solving Inventory: An integration of theory and data. *Cognitive therapy and research*, 20(2), 115-133.
- Mayer, R. E. (1998). Cognitive, metacognitive, and motivational aspects of problem solving. *Instructional science*, 26(1-2), 49-63.
- Meydan, B. (2013). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma: okullardaki etkililiği üzerine bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 120-129.
- Michael, S.T., Taylor, J.D. & Cheavens, J.S. (2000). Hope theory as applied to brief treatments: Problem-solving and solution-focused therapies. (Edited by: C.R. Snyder). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp.151–166). San Diego, CA: Academic Press.
- Morreall, J. (1997). Gülmeyi Ciddiye Almak. (Çeviren: Şenay Soyer). İstanbul: İris Yayınları.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımıyla*. (Çeviri Editörü: Füsun Akkoyun). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for weiness: a holistic model for treatmentplanning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Nezu, A. M. (2005). Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy*, 35(1), 1-33.
- Nezu, A. M., & Nezu, C. M. (2001). Problem solving therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 11(2), 187.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F., & Şahin, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14(3).
- O'Hanlon, W. H., & Weiner-Davis, M. (2003). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy*. WW Norton & Company.
- Olsson, H., Backe, H., Sörensen, S., & Kock, M. (2002). The essence of humour and its effects and functions: a qualitative study. *Journal of Nursing management*, 10(1), 21-26.
- Öğülmüş, S. (2004). *Ben sorun çözebilirim: kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi* (2. Baskı). İstanbul: Babil Yayıncılık.
- Özbulak, B. E., Aypay, A., & Aypay, A. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme ve atılganlık becerilerinin bazı değişkenlerle ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(36).
- Özdolap, M. (2015). *Mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Özünü, Ü. (1999). *Gülmecenin dilleri*. Ankara: Doruk Yayınları.
- Raskin, V. (1979). Semantic mechanisms of humor. *In Annual Meeting of the Berkeley Linguistics Society* (Vol. 5, pp. 325-335).
- Robichaud, M., & Dugas, M. J. (2005). Negative problem orientation (part I): Psychometric properties of a new measure. *Behaviour research and therapy*, 43(3), 391-401.
- Sabahattin, Ç., & TÜMKAYA, S. (2007). Kişilerarası Problem Çözme Envanteri'nin (KPÇE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 95-111.
- Saltuk, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi

- Saracaloğlu, S., Serin, O., & Bozkurt, N. (2005). Eğitim bilimleri enstitüsü lisansüstü öğrencilerinin problem çözme ve denetim odağı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (17).
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Satıcı, B. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Selekman, M. D. (2005). *Pahtways to change: Brief therapy with difficult adolescents* (2nd Ed.). New York: The Guildford Press.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları: Kavramlar ve Örnek Olaylar*. (Çeviri Editörü: Nilüfer Voltan Acar). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sklare, G. B. (2014). *Okul Danışmanları için Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma* (5. Baskı). (Çeviren: Diğdem Müge Siyez). Ankara: Pegem Akademi.
- Spivack, G., Platt, J. J., & Shure, M. B. (1976). *The problem-solving approach to adjustment*. Jossey-Bass.
- T. D.K . (2016). Güncel türkçe sözlük. Çevrimiçi http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.578633670c2be6.66851804 , Erişim Tarihi: 02.04.2016
- T. D.K . (2016). Güncel türkçe sözlük. Çevrimiçi http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.578547588ddf49.27861232 , Erişim Tarihi: 09.05.2016
- Tanrıkulu, T. (2002). *Yetiştirme Yurtlarında ve Aile Ortamında Yaşayan Ergenlerin Bilişsel Yapıları ve Problem Çözme Becerileri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Theeboom, T., Beersma, B., & Van Vianen, A. E. (2015). The differential effects of solution-focused and problem-focused coaching questions on the affect, attentional control and cognitive flexibility of undergraduate students experiencing study-related stress. *The Journal of Positive Psychology*, 1-10.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1991). Measurement of sense of humor. *Psychological Reports*, 69(2), 691-702.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hamps, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of clinical psychology*.

- Totan, T., & Kabasakal, Z. (2012). Problem çözme becerileri eğitiminin ilköğretim altıncı sınıf öğrencilerinin sosyal ve duygusal öğrenme ihtiyaçları ve becerileri üzerine etkisi. *İlköğretim Online*, 11(3).
- Tıraş, Z., Arslan, C., & Taş, A. M. (2011). Öğretmen adaylarında mizah tarzları, problem çözme ve benlik saygısının incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 8(2), 716-732.
- Visser, C. (2010). Self-determination theory meets solution-focused change: Autonomy, competence and relatedness support in action. *Inter- Action – The Journal of Solution Focus in Organisations*, 2(1), 7–26.
- Yaban, E. H. ve Yükselen, A. (2007). Korunmaya muhtaç 7-11 yaş grubundaki çocukların sosyal problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 18(1), 49-67.
- Yenice, N. (2012). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 39(39).
- Yerlikaya, E. E. (2003). *Mizah tarzları ölçeğinin uyarlama çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Yerlikaya, N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Yılmaz Bingöl, T. (2015). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz - yeterlik inancına etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Zhao, J., Wang, Y., & Kong, F. (2014). Exploring the mediation effect of social support and self-esteem on the relationship between humor style and life satisfaction in Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 64, 126-130.
- Zimmerman, T.S., Prest, L. & Wetzal, B. (1997). Solution-focused couples therapy groups: An empirical study. *Journal of Family Therapy*, 19, 125–144.

EKLER

EK 1. KİŞİLERARASI PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

EK 2. ÇÖZÜM ODAKLI ENVANTER

EK 3. MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ

EK 1: KİŞİLERARASI PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

(ÖRNEK MADDELER)

Aşağıda kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlara yönelik ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen bu ifadeleri tek tek okumanız ve her ifade için kendinize en uygun rakamı işaretlemenizdir. Lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmamaya özen gösteriniz.					
	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamıyla Uygun
1. Kişilerarası ilişkilerimde bir problem yaşadığımda onu mutlaka çözmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4. Bir problemi çözerken “mutlaka bir sonuca ulaşmalıyım” diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Problemin çözümü konusunda başarısız olacağımı düşünsem de onu çözmek için çabalarım.	1	2	3	4	5
14. Bir problem durumunda, problem yaşadığım kişinin problemle ilgili neler düşünüyor olabileceğini tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
17. Bir problem yaşadığımda öfkelenirim.	1	2	3	4	5
20. Ne yaparsam yapayım kişilerarası ilişkilerimde yaşayacağım bir problemin önüne geçemem.	1	2	3	4	5
25. Yaşadığım yeni bir sorun karşısında, daha önce yaşadığım sorunlar için yaptıklarımın yararlanırım.	1	2	3	4	5
28. Bir sorunu anlamaya çalışırken, sorun yaşadığım kişinin bakış açısıyla sorunu göremem.	1	2	3	4	5
31. Bir ilişkide benim açımdan bir problem olduğunda bunu o kişiye hemen ifade ederim.	1	2	3	4	5
34. Bir problem yaşadığımda, başarılı çözüm için nelere ihtiyacımın olduğunu araştırırım.	1	2	3	4	5
39. Bir problem yaşadığımda hata karşı taraftaysa surat asarım.	1	2	3	4	5
42. Problem konusunda benim hatamın olmadığını düşünüyorsam çözüm için hiçbir girişimde bulunmam.	1	2	3	4	5
47. Problemlerle karşılaştığımda “keşke hiçbir zaman sorun yaşamam” diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
50. Kişilerarası problemlerimi kimseye zarar vermeyecek bir şekilde çözerim.	1	2	3	4	5

EK2: ÇÖZÜM ODAKLI ENVANTER

(ÖRNEK MADDELER)

Aşağıda çözüm odaklı düşünmeyi temel alan bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatli okuyunuz ve bu ifadelere katılıp katılmadığınızı 1-6 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Her bir maddeye tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmamaya özen gösteriniz.						
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Olası çözümlere ağırlık vermektense zamanımın çoğunu problemlerimi analiz etmeye yönelirim.	1	2	3	4	5	6
4.Olumsuzza odaklanmaya eğilimliyim.	1	2	3	4	5	6
7.Birçok insan zannettiğinden daha fazla dayanıklıdır.	1	2	3	4	5	6
10. Hedeflerimin izinde ilerlerim.	1	2	3	4	5	6
11. Etkili eylem planları geliştirmede çok iyiyim.	1	2	3	4	5	6

EK3: MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ

(ÖRNEK MADDELER)

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca içtenlikle ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:							
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.	1	2	3	4	5	6	7
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
20. Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.	1	2	3	4	5	6	7