

**T.C
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**15-49 YAŞ GRUBU KADINLARIN PROBLEM
ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Tezi Hazırlayan
Simla ADAGİDE**

**Tezi Yöneten
Prof.Dr.E.Ümit SEVİĞ**

**Hemşirelik Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Ocak 2008
KAYSERİ**

**T.C
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**15-49 YAŞ GRUBU KADINLARIN PROBLEM
ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Tezi Hazırlayan
Simla ADAGİDE**

**Tezi Yöneten
Prof.Dr.E.Ümit SEVİĞ**

**Hemşirelik Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Ocak 2008
KAYSERİ**

Prof. Dr. Ümit SEVİĞ Danışmanlığında **Simla ADAGİDE** tarafından hazırlanan “**15-49 Yaş Grubu Kadınların Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi**” adlı bu çalışma, jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Hemşirelik** Anabilim Dalında **Yüksek Lisans tezi** olarak kabul edilmiştir.

14/01/2008

JÜRİ :

İmza

Başkan : Prof. Dr. Ümit SEVİĞ (Danışman)

Üye : Yrd. Doç. Dr. Havva TEL

Üye :Yrd. Doç. Dr. Meral KELLEÇİ

ONAY

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulununtarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Enstitü Müdürü
Prof. Dr. Meral AŞÇIOĞLU

TEŐEKKÖR

Tez çalıőmamı bŸyŸk bir sabırla yŸnlendiren ve destekleyen; Sayın Prof. Dr. Ÿmit SEVİĞ, Prof. Dr. Nimet KARATAŐ, Sayın Yrd. Doç. Dr. Havva TEL, Yrd. Doç. Dr. Meral KELLECI' ye ve çalıőmalarım sırasında desteğini benden esirgemeyen Ayőe KARAİBRAHİM, Belgin DİLMEN, Nazan KAZMAN, Mukaddes TUTSOY ile sevgili aileme katkılarından dolayı içtenlikle teőekkŸr ederim.

15-49 YAŞ GRUBU KADINLARIN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırma, 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme beceri düzeylerini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini Nevşehir ili Avanos ilçesinde yaşıyan 15-49 yaş grubu kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu kadınlardan basit rastgele yöntem ile seçilen 350 kadın oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve “Problem Çözme Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde t testi ve one way ANOVA testi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puanlarının en düşük 38.00 en yüksek 181.00 ($98,25 \pm 25.59$) olduğu ve araştırmamızda 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme becerilerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Kadınların problem çözme düzeylerini, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durum, eşlerinin eğitim durumu, ilk çocuğuna sahip olma yaşı, evde verilen kararlara katılım ve destek faktörlerinin etkilediği bulunmuştur.

Kadınların sağlık güvenceleri, medeni durumu, evlilik yılları, eşlerinin çalışma durumu, evlenme şekli, sahip oldukları çocuk sayısı ve aile yapılarının problem çözme düzeylerini etkilemediği görülmüştür.

Elde edilen bulgular doğrultusunda gerekli öneriler getirilmiştir.

Anahtar kelimeler: 15-49 yaş grubu kadın, Problem Çözme Becerisi, Problem Çözme Süreci, Hemşirelik, Kadın Ruh Sağlığı

A STUDY OF 15-49 AGE GROUP WOMEN'S PROBLEM SOLVING SKILLS

ABSTRACT

The aim of this study is to find out the problem solving levels of the women group between 15-49 and the factors which determine these problems.

These women between the ages 15-49 in Avanos, in the vicinity of Nevşehir, are the main circle of the study. The main example of the study is formed by 350 women chosen randomly. To collect the data "Personal Information Form" and "Problem Solving Envontery" are used. To assess the data two tests are used: T test and one way ANOVA test.

According to the results from the study these women between the ages 15-49 got the lowest point 38,00 and the highest point 181,00 ($98,25 \pm 25.59$) from problem solving envontery. We have found out that these women between the ages 15-49 have a medium level of skills at problem solving. We have also discovered that age, education status, work, economic status, education status of their husbands, the age having the first child, participating the decision at home and support factors have all affected the problem solving levels of these women.

Health insurance, marital status, marriage years, work of the partners, marriage type, the number of children and family background have no effects on the problem solving level of these women.

We have the necessary suggestions for these results and added them in our study.

Key words: 15-49 age group women, Problem Solving Ability, Problem Solving Process, Nursing, Women Mental Health

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇ KAPAK	I
KABUL VE ONAY SAYFASI	II
TEŞEKKÜR	III
ÖZET	IV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLO VE ŞEKİL LİSTESİ	VIII
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ	5
2.1.1. Problem Nedir?	5
2.1.2. Problem Çözme	6
2.1.3. Problem Çözme Aşamaları	7
2.1.4. Problem Çözme Süreciyle İlgili Etkinlikler	12
2.1.5. Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler	15
2.1.6. Problem Çözme Sürecinde Karşılaşılan Engeller	18
2.1.7. Etkili Problem Çözme Süreci	20
2.1.8. Problem Çözme ve Ruh Sağlığı	21

3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	26
3.1. GEREÇLER	26
3.2. YÖNTEM.....	26
3.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM.....	27
3.4. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ	27
3.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLARI	27
3.6. VERİLERİN TOPLAMASI.....	27
3.6.1. Veri Toplama Aracının Hazırlanması	27
3.6.2. Ön Uygulama	28
3.6.3. Veri Toplama Aracının Uygulanması	28
3.7. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	29
4. BULGULAR	31
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	45
6. KAYNAKLAR.....	53
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLO, ŞEKİL VE RESİM LİSTESİ

	<u>Sayfa no</u>
Tablo 4.1. 15-49 yaş arası kadınların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı.....	31
Tablo 4.2. 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı.....	34
Tablo 4.3. 15 - 49 yaş grubu kadınların yaş gruplarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı	34
Tablo 4.4. 15 - 49 yaş grubu kadınların eğitim durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı	35
Tablo 4.5. 15 - 49 yaş grubu kadınların meslek durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı.....	36
Tablo 4.6. 15 - 49 yaş grubu kadınların sağlık güvencelerine göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı.....	37
Tablo 4.7. 15 - 49 yaş grubu kadınların ekonomik durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı.....	37
Tablo 4.8. 15 - 49 yaş grubu kadınların medeni durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı.....	38
Tablo 4.9. 15 - 49 yaş grubu kadınların evlilik yıllarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı	39
Tablo 4.10. 15 - 49 yaş grubu kadınların eşlerinin eğitim durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı.....	39
Tablo 4.11. 15 - 49 yaş grubu kadınların eşlerinin meslek durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı.....	40
Tablo 4.12. 15 - 49 yaş grubu kadınların evlenme şekline göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı	41

Tablo 4.13. 15 - 49 yaş grubu kadınların sahip oldukları çocuk sayısına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı.....	41
Tablo 4.14. 15 - 49 yaş grubu kadınların çocuk sahibi olma yaşlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı.....	42
Tablo 4.15. 15 - 49 yaş grubu kadınların aile yapısına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı	43
Tablo 4.16. 15 - 49 yaş grubu kadınların evde verilen kararlara katılımına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı.....	44
Tablo 4.17. 15 - 49 yaş grubu kadınların destek faktörlerine göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı	44

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Her insan hayatı boyunca sürekli olarak çeşitli problemlerle karşı karşıya gelmektedir. Başka bir deyişle insanın hayatı çözülmesi gereken değişik biçim ve yapıda problemlerle doludur. Günümüzde giderek karmaşıklaşan toplum içinde hızlı kültürel değişim, bir yandan çağdaşlaşma bir yandan geleneksel değer sistemi ve yaşam biçiminin korunmaya çalışılması, hızlı kentleşme, sanayileşme, teknolojinin ulaşılmaz hızı, genel eğitim yetersizlikleri, ülke içinde giderek artan ideolojik, dinsel, etnik çatışmalar, yoksulluk, aile bölünmeleri gibi yaşanan birçok sorun bireylerin yaşadıkları problemlerin artmasına neden olmaktadır. Hızla değişen ve gelişen günümüz toplumunun insanı gelişmelere ayak uydurabilmek sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebilmek için karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmek zorundadır.

Problem, temelde bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme ile karşılaştığı bir çatışma durumudur. Problem, bireyin varmak istediği bir amaca ulaşmasına ket vuran engeller var olduğu zaman ortaya çıkar. Problemler uzun süreli, kısa süreli, basit veya karmaşık olabilir. Karşılaşılan problemlerin nitelikleri küçük ya da büyük olsun, birey için rahatsızlık ve gerilim yarattığı sürece çözüm bekleyen bir sorun olarak durmakta, kişi problemini etkili bir biçimde çözebildiği sürece mutlu ve doyumlu bir yaşam sürdürebilmektedir.

Problem çözme bir hedefe ulaşırken araya giren zorlukların çözümünü bulma süreci olup problemlerle başa çıkma kavramı ile eş anlamlıdır. Günlük yaşantılarında insanlar, problem çözmeye yönelik pek çok durumla karşılaşır. Nereden nasıl alışveriş edeceği, işyerinde amirine bir isteğini nasıl ifade edeceği, bir yakınına nasıl davranacağı, hangi işi seçeceği vb. durumlar birey için birer problemdir. Bu durumlar karşısında bireylerin farklı davrandıkları gözlenmektedir. Benzer bir problem için biri çok az süre harcayarak başarılı çözümler bulurken, bir diğeri daha çok çaba ve süre harcayarak daha az uygun çözümler bulabilmektedir.

Problem çözme sürecinde başarılı olma öncelikle problemlili duruma nasıl yaklaşıldığına bağlıdır. Yapılan araştırmalarda kadınların problem yaşadıkları durumlara karşı olumsuz yönelme eğiliminde olduğu ve problemlerinin çözümünde kendilerine güvenmedikleri, kendilerini yetersiz algıladıkları belirtilmiştir. Kadınlar bilişsel olarak kendilerini daha olumsuz olarak görmekte, geçmişteki olumsuz deneyimleri daha fazla hatırlamakta ve başarısızlığı daha çok içsel nedenlere bağlamaktadır. Ayrıca kadınlar problemleriyle başa çıkmada daha çok duygu-odaklı başa çıkma yöntemini kullanmaktadırlar. Oysa etkili problem çözme süreci öncelikle olumlu problem çözme yaklaşımı ile problem çözüme kendine güvenmeye bağlıdır.

Kadın ve erkek aynı problemlili durumları yaşasalar da problemin çözümüne ilişkin yaklaşım biçimleri ve problemi çözüme kendilik değerlendirmeleri birbirinden farklı olabilir. Bu farklılık özellikle toplumdaki cinsiyet rollerinin süzgecinden geçer. Kadınlar geleneksel cinsiyet rolleri gereği duygusal, başkalarını memnun etmeye yönelik, özerk olmayan kişiler olarak yetiştirilmekte ve küçük yaşlardan itibaren erkeklerden daha değersiz olduğunu öğrenip düşük düzeyde bir benlik kavramı edinmektedir. Sosyalleşme sürecinde aldığı eğitim de kadının kendini değersiz algılamasına ve çoğu kez bu özelliklerini doğal ve değişmez doğrular olarak kabul etmesine neden olmaktadır.

Kadınlar toplum tarafından cinsiyetine özgü rolleri yerine getirirken pek çok psikolojik ve sosyal problemle karşı karşıya gelmektedir. Ayrıca kadınların bazı durumları erkeklere oranla daha değişmez görmeleri, erkeklerin “normal” karşıladığı, fazla etkilenmediği birçok durumda, yoğun sıkıntı ve kaygı yaşamalarına neden olmaktadır.

İnsan yaşamında 15-49 yaş dönemi Adölesan ve yetişkinlik dönemini kapsamaktadır. Üreme çağı olarak ta adlandırılan bu dönem kadınların bedensel, ruhsal ve cinsel tüm

özelliklerinin olgunlaştığı ve üreme yeteneklerini kazandıkları bir dönemdir. Kadınlar üreme hormonlarında ki değişime bağlı adet görme, gebelik, lohusalık ve premenapoz evrelerini yaşamaktadır. Psiko-sosyal gelişim özellikleri olarak, kimlik kazanma, yaşam felsefesi oluşturma, yakın ilişkiler kurma, meslek seçimi, işe başlama, eş seçimi, sosyal bağlamda yaşam tarzını geliştirme, aile oluşturma, ebeveyn tutumu geliştirme, çocuk yetiştirme, aile ve işteki sorumluluklar, orta yaşın fizyolojik değişimine uyum sağlama, yaşlı anne-babaya bakım gibi birçok rol ve işlevleri yerine getirmektedirler. Hem fizyolojik değişimlere hem de psiko-sosyal rollerine bağlı 15-49 yaş dönemi kadınların yaşamını zorlaştırarak çözmek zorunda oldukları problemlerin artmasına neden olmakta ve yaşanan problemlerin etkin çözülememesi halinde de kadınların ruh sağlığını olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Dünyanın yüzde 49.7'sini kadın nüfusu oluşturmaktadır. Ülkemizde de kadın nüfusu % 49.3'tür. Nüfusun üçte birini 15-49 yaş kadınların oluşturması geniş bir kitlenin ruh sağlığı problemleri açısından önemli bir risk grubu olduğu düşünülebilir.

Kadınların gerek günlük yaşantılardan, gerekse yaşam dönemlerinden kaynaklanan sorunlarla baş edebilmeleri, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri için karşılaştıkları problemleri etkin bir şekilde çözebilmeleri gerekmektedir.

Bireyin koruyucu sağlık davranışı kazanmasının problem çözme becerilerini geliştirmesiyle ilişkili olduğunu öngörebiliriz. Amerikan Halk Sağlığı ve İnsan Hizmetleri Departmanı (United States Department of Public Health and Human Services)'nın 1990 yılında yaptığı açıklamada, ölümlerin yarısının, koruyucu sağlık davranışı kazanılmaması nedeniyle ortaya çıktığı özellikle vurgulanmıştır. Problem çözme becerisi, ruh sağlığı açısından koruyucu rol oynamaktadır. Etkin problem çözme becerisi, bireyi stresli yaşam olaylarından uzak tutmakta etkisiz problem çözme becerisi de ruhsal bozukluklara karşı bireyin duyarlılığını arttırmaktadır.

Ülkemizde temel sağlık hizmetleri içerisinde, 15-49 yaş grubu kadınların üreme sağlığı ile ilgili izlemlerinden sorumlu olan hemşireler, bu hizmet kapsamında üreme sağlığı hizmetlerinin yanında özellikle bireysel ve obstetrik özellikleri açısından risk grubunu oluşturan kadınlara ulaşmada önemli bir rol oynayabilirler. Ancak temel sağlık hizmetleri kapsamında birinci basamak sağlık kurumlarında kadına sunulan hizmetler üreme sağlığı (doğum öncesi ve sonrası bakım, aile planlaması hizmetleri vb.) ile sınırlı kalmaktadır. Oysa kadın sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından sağlığın beden

ve ruh sağlığı olarak bütüncül ele alınması ve hizmetlerin bu doğrultuda yürütülmesi önemlidir.

Bireylerin sağlığı geliştirici davranışlarına sahip olması ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından önem taşır. Her birey, sağlığı geliştirici davranışları gerçekleştirme, yaşamda karşılaştıkları problemleri çözme ve karar verme için gerekli bilgiye, tutum ve becerileri geliştirme yeteneğine sahiptir. Bu nedenle hemşirelik uygulamaları sağlığı geliştirici davranışların kazanılması ve sürdürülmesinde öz sorumluluğun geliştirilmesine yönelik olmalıdır.

Ülkemizde ruh sağlığını tehdit edebilecek pek çok durumla karşı karşıya kalan 15-49 yaş grubu kadınların, karşılaştıkları problemleri çözme düzeyleri ve bunu etkileyen faktörler üzerine çalışmalar oldukça az sayıdadır. Bu bakımdan 15-49 yaş grubu kadınların problemlerini çözme düzeyleri ve etkileyen faktörlerin ortaya çıkarmanın gerekli ve anlamlı olduğu düşünölmektedir.

Bu araştırma 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme beceri düzeylerini ve etkileyen faktörlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bilgileri, hemşirelerin koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde kadınların problem çözme becerilerini geliştirmelerine yönelik yürütecekleri çalışmalarına bir veri tabanı sağlayacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

2.1.1. Problem Nedir ?

Günümüzde insanlar gereksinimleri ve şartları değişen, karmaşık, pek çok problemle yüz yüze olan bir dünyada yaşamaktadırlar (1). Günümüz insanların giderek karmaşıklaşan toplum içinde değişim ve gelişmelere ayak uydurabilmesi için yaratıcı, eleştirel, analitik düşünebilen ve karşılaştığı farklı problemlere etkili çözümler üretebilen özellikte olması gerekmektedir (2).

Birçok araştırmacı değişik noktalardan hareketle problem ve problem çözmeyi değişik şekillerde tanımlamışlardır. Aşağıda bu tanımlamalardan bazılarına yer verilmiştir.

Bingham'a göre problem; bir kimsenin, istenilen bir hedefe varmak amacıyla topladığı mevcut güçlerinin karşındaki engellerdir. Bir başka ifade ile eğer bir kişi belli bir amaca ulaşmak istiyor, ancak çeşitli zorluklarla engelleniyor ve amacına nasıl ulaşacağını bilmiyorsa ortada bir problem söz konusudur (3).

Gelbal'ın aktardığına göre Dewey problemi, insan zihnini karıştıran, ona meydan okuyan ve inancı belirsizleştiren her şey olarak tanımlamıştır (4).

Cüceloğlu'na göre; problem, bireyin varmak istediği bir amaca ulaşmasına ket vuran engeller var olduğu zaman ortaya çıkar. Problemler uzun süreli, kısa süreli, basit ya da karmaşık olabilir (5).

Problem temelde çözümlenmesi, öğrenilmesi, bir sonuca varılması anlamlarına gelen engelli ve sıkıntılı bir durumu ifade eder. Problem bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme ile karşılaştığı bir çatışma durumudur (6-9). Eğer bireyin içinde bulunduğu durumla olmasını istediği durum arasında bir engel varsa ve bireyde bir gerilim yaratıyorsa, o birey için bir problem durumu var demektir (10-11).

Yukarıdaki tanımlar göz önüne alınarak problem olan bir durumun özellikleri şu şekilde özetlenebilir:

- Mevcut durumla olması gereken durum arasında bir farkın bulunması,
- Kişinin bu farkı fark etmesi ya da farkı algılaması,
- Algılanan farkın kişide gerginliğe yol açması,
- Kişinin gerginliğini ortadan kaldırmak amacıyla girişimlerde bulunması,
- Kişinin gerginliğini ortadan kaldırmaya yönelik girişimlerin engellenmesi.

Bütün bunlar problemin üç temel özelliğini ortaya koymaktadır:

1. Problem karşılaşılan kişi için bir güçlük, bireyin karşısına çıkan bir engeldir.
2. Kişi problemi çözmeye ihtiyaç duyar ve bir amaç belirler.
3. Kişi bu problemle daha önce karşılaşmamış olduğundan çözümle ilgili bir hazırlığı bulunmamaktadır, bu da bireyde amacına ulaşmaya iten içsel bir gerginlik yaratır (10).

İnsan yaşamında problemlerin olmaması ya da her an yeni bir problemle karşılaşmamak olası değildir. Problemsiz bir yaşam ya da problemsiz bir yer bulmak da mümkün değildir. Bu nedenle problemsiz bir yaşam beklemek yerine problemlerin nasıl çözülebileceğini öğrenmek önem taşımaktadır (2).

Karşılaşılan problemlerin nitelikleri küçük ya da büyük olsun, birey için rahatsızlık ve gerilim yarattığı sürece çözüm bekleyen bir sorun olarak durmakta, kişi problemini etkili bir biçimde çözebildiği sürece mutlu ve doyumlu olabilmektedir.

2.1.2. Problem Çözme

Problem çözme, kişinin problemi hissedişinden ona çözüm buluncaya kadar geçirdiği süreçtir. Karşılaşılan engeli aşmanın en iyi yolunu bulmak için önceki yaşantılar

aracılığı ile öğrenilen kuralların basit biçimde uygulanmasının ötesine giderek yeni çözüm yolları bulabilmedir (3-6, 12).

Problem çözmede karşılaşılan en önemli güçlüklerden biri, bireylerin problem çözmek için hiçbir çaba göstermeme, bir diğeri de problemle karşılaşıldığında düşünmeden başkalarının fikirlerine göre hareket etme ya da problemlerin kendiliğinden çözülmesini beklemedir. Bu tür yaklaşımlar problemlerin etkili biçimde çözülmesini engellemesinin yanında, problemler durumlarının artmasına ve karmaşıklaşmasına da neden olmaktadır (13).

Yaşamda karşılaşılan problemlerin hepsi aynı güçlükte değildir. Bazılarının çözümü fazla çaba gerektirmezken, bazılarının çözümü ise oldukça karmaşık ve zordur. İnsanların karşılaştıkları problemlerde farklılıklar olduğu gibi problemlerin çözümünde de kullandıkları yöntemlerde farklılıklar olabilir. Problem çözümü için en eski ve en yaygın kullanılan yöntem deneme yanılma yöntemi olsa da bu yöntemle problemlere her zaman çözüm bulmak mümkün olmadığı gibi hem zaman kaybettiren hem de birey için kötü sonuçlarla karşılaşma olasılığı fazla olan bir yöntemdir (14). Problemlere sistematik olarak yaklaşırsa çözülebileceğinin bilinmesi önemlidir (10).

2.1.3. Problem Çözme Aşamaları

Bütün problemleri etkili bir şekilde çözmeye yarayacak ve bütün problem çözenlere tavsiye edilecek tek bir yöntem yoktur. Problem çözme davranışı, duruma, zamana, problemin biçimine ve bireye göre değişmektedir. Farklı araştırmacılar problem çözme aşamalarını, farklı basamaklarda ele alsa da bu aşamaların birbiri ile çelişmediklerini ve aynı yapı içerisinde oldukları görülmektedir. Genel olarak bakıldığında problem çözmede temel olan basamaklar problemin tanımı ve formülasyonu, seçeneklerin üretilmesi, karar verme ve değerlendirme basamaklarından oluşmaktadır. Problem çözme sürecinin gerektirdiği davranış kategorisi, problemden probleme ve bireyden bireye farklı olsa bile problem çözme sürecinin belli genel ve temel aşamaları vardır (3,10).

Değişik makalelerde D' Zurilla'nın problem çözme süreci aşamaları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

1. Problemi tanıma ve formülleştirme
2. Alternatif çözümlerin oluşturulması

3. Kararların alınması

4. Çözümün yerine getirilmesi ve doğrulanması (15-17).

Bingham' da D' Zurilla' dan farklı olarak problem çözme süreci aşamalarına aşağıda belirtilen maddeleri eklemiştir.

- a) Problemin farkında olma ve onunla uğraşma isteği duyma
- b) Problemlerle ilgili bilgileri toplama, problemin çözümüne uygun düşecek bilgileri seçme ve belirleme
- c) Kullanılan çözüm yolunu değerlendirme (3).

1. Problemin Tanımı ve Formülasyonu : Bazı problemler kolayca isimlendirilebilirler (çalışmayan bir araba, gürültülü bir iş ortamı gibi). Ancak yaşamda karşılaşılan birçok problemi tanımlayabilmek o kadar kolay olmayabilir. Problem çözme sürecindeki bu ilk basamak genelde en zordur. Durum ne kadar belirsiz olursa, problemi tanımlamakta o ölçüde zorlaşır. Belirsizlik, problemlerle ilgili durum üzerinde kontrolü azaltır ve problemi karmaşıktırır. Bu yüzden problemlerle karşı karşıya gelen bir kişinin öncelikle neyin yanlış olduğunu veya neyin problem olduğunu tanımlanması gerekmektedir (18). Problemin tanımlanma aşamasında bazı adımların atılması gerekir. Bunlardan ilki, problemin açıklığa kavuşturulması ve nelerle ya da kimlerle ilişkili olduğunu anlaşılmasıdır. Bu noktada problemin başkalarıyla ne ölçüde ortak bir problem olduğunu ve aciliyet derecesinin saptanması gerekir. Bu aşamada ikinci adım, problemin yapısıyla ilgili bilgi toplamaktır. Problemleri doğru bir şekilde çözebilmek için verileri, bilgileri ve bulunması mümkün materyalleri sağlayacak bütün yolların araştırılması gerekir. Bilgi toplamak için yapılan çalışmalar ilerledikçe problemin çözülmesine yardım edecek ve bireyin problemlerle ilgili önemli sorunları daha iyi kavramasına yarayacak yeni görüşler ortaya çıkacaktır (3). Üçüncü adımda da, elde edilen yeni bilgilerden de yararlanarak problem yeniden ifade edilmelidir (10). Günlük yaşamdaki gerçek problemlerin çoğunluğu ders kitaplarında sunulduğu gibi açık ve düzenlenmiş değildir. Çoğu zaman gerekli ve gerekli olmayan bilgiyi bir arada bulundurlar. Bu nedenle, problemi anlamada önemli işlemlerden biri tüm gereksiz bilgileri elimine etmektir (19). Verileri düzene sokmanın en önemli yönü, fikirler arasında ilişki kurmaktır. Fikirler arasındaki karşılıklı ilişkilerin dikkatle gözden geçirilmesi ve eleştirici bir tarzda değerlendirilmesi yeni anlayışların gelişmesine yol açabilir, yeni birleşmelere imkan verebilir ve problemin unsurlarını yeniden bir düzene

kavuşturabilir ki bu durum değişik bir görüşün doğmasına sebep olur ve başlangıçta görülmeyen tercihler ortaya koyar (3). Problemin daha iyi anlaşılması ve açıklığa kavuşturulması için kim, ne, ne zaman, nerede, niçin ve nasıl sorularının yanıtlanması şarttır (20).

- Bu durum neden bir problem oldu?
- Bu, yalnızca benim açımdan mı bir problem, yoksa başkaları da bunu böyle görüyor?
- Benim bu probleme bir katkı var mı?
- Katkısı olabilecek başka şeyler ya da kişiler var mı? (18).

Ayrıca problemi yeterli düzeyde tanımlanabilmesi için;

- Kendini, davranışlarını, bilgisini, heyecanlarını ve problemleri durumlar ve sonuçları hakkındaki duygularını değerlendirme,
- Bireyin problem durumuyla ilgili çevresini değerlendirme,
- Hedefler, beklentiler ve çatışmalar içeren problemleri durumun sınırlarının çizilmesi gerekir (20).

Problemin ifade ediliş tarzı, tanımı, probleme yaklaşım biçimini büyük ölçüde etkiler. Eğer problem iyi tanımlanmazsa, problem yerine başka bir konu üzerine dikkat çekilebilir ve bu hata hem enerji hem de zaman kaybına yol açar (5).

2. Alternatif Çözümlerin Oluşturulması : Problemi tanımladıktan sonra sonraki basamak, problemin çözümüne ilişkin olabildiğince çok seçenek üretmektir (18). İnsanlar genellikle kolay ve aceleci çözümler arama eğilimindedirler. Bu eğilim, problem çözme sürecinin neden sık sık başarısızlıkla sonuçlandığını da açıklar. Genellikle birey mantıklı ve sonuç alıcı bir çözüm olarak algıladığı çözüm üzerinde ilerlerken, daha uygun olabilecek başka pek çok olasılığı otomatik olarak göremez. Alternatif çözümler üretme aşamasında belli bir sorunun çözümüyle ilgili tüm görüşler ortaya konmalıdır. Eleştirinin olmadığı bir ortamda çok sayıda çözüm önerisinin serbestçe ortaya konması, daha sonra bunların birleştirilerek geliştirilmesi gerekir. Görüşler ortaya konmadan önce çözümün belirlenmesi kişiyi çok erken bir değerlendirme yapmaya zorlar ve kendi görüşlerini savunmaya iter. Bu aşamada çözümle ilgili farklı çözüm olasılıkları üretilir. Farklı çözümler üretildikten ve soruna özgü nedensel faktörlerle ilişkileri açıkladıktan sonra, çözümleri birleştirmek ve sentezlemek gerekmektedir. Bu aşamada amaç en iyi çözümü seçmek değildir, çünkü

problem büyük bir olasılıkla çok boyutludur ve birden fazla alternatif vardır. Herhangi bir karara varmadan önce, alternatiflerin belirlenmesi ve test edilmesi süreci başlatılır. Eğer süre ve kaynaklar uygunsa, bu noktada ulaşılan farklı çözümlerle ilgili daha fazla veri toplamak için bir çaba gösterilmelidir (10). Bu basamak problem çözme süreci içinde en fazla yaratıcılık gerektiren bir aşamadır (20).

3. Çözüm Seçenekleri Arasında Seçim Yapma : Bu aşamada belirlenen her olası çözüm yollarının güçlü ve zayıf yanlarının dikkatli bir biçimde değerlendirilerek, en uygun çözüme karar verilir (10). Çözüm şekillerini değerlendirmek ve içlerinden uygun olan birini seçmek, eleştireci düşünme, nesnel düşünme ve geç hüküm verme gibi yeteneklere sahip olmayı gerektirir. Değerlendirme, her bir çözüm şekli üzerinde bütün yönleriyle tam gereği gibi düşünülmesini, her bir çözüm şeklinin muhtemel sonucunun ve etkisinin ne olacağını önceden kestirilmesini sağlar (3).

4. Uygulama : İnsanlar, kimi durumlarda dikkatle seçilen ve üzerinde anlaşmaya varılan bir çözümün hiçbir zaman uygulanamayacak olduğunun farkına varırlar. Bu yüzden seçilen çözümün uygulanabilirliğinin değerlendirilmesi gerekmektedir (10). Bu aşama Problemin çözümüne ilişkin seçim yaptıktan sonra karar verilen çözümün uygulanmasıdır (18).

Problemin çözümü seçildikten sonra uygulamak için değişikliklere açık bir plan geliştirilmelidir.

- Uygulama için sürekli dikkat harcanması gerekir.
- Uygulamanın ayrıntılarının izlenmesi, potansiyel engeller için uyanık olunması ve bunların aşılma yollarının düşünülmesi gereklidir.
- Seçilen çözümün zayıf noktalarının bilinmesi önem taşır
- İlerlemenin izlenebilmesi için özgül hedefler ve makul süreler konulması yararlı olur (20).

5. Değerlendirme ve Düzeltme : Seçilen ve uygulanan çözümün problemi ne derece çözdüğünü belirlendiği ve gerekirse diğer aşamaların gözden geçirilip tekrar düzenlendiği problem çözme aşamasıdır. Genellikle göz ardı edilen bir basamaktır. Bazı durumlarda, eyleme geçer geçmez başarılı olup olunmadığını kolaylıkla anlaşılmaktadır. Fakat bazı durumlarda problemin çözülmesi daha çok zaman alabilir ya da sonuçların olumlu ve olumsuz yanlarını birbirinden ayırt etmek, değerlendirmek

oldukça güç olabilir. Her ne olursa olsun, problemin çözümünün uygulanmasından sonra değerlendirilmesi gerekmektedir (3, 10, 18).

Bireyin problem çözme sürecinde yaratıcı ve eleştirel düşünme ile karar verme becerisinin önemli bir yeri vardır (20-21).

a) Düşünme : İçinde bulunulan durumu anlayabilmek amacıyla yapılan aktif, amaca yönelik, organize zihinsel süreçtir. Problem çözümü için düşünme işlevinin sağlıklı olarak yürütmesi gerekir. Düşünme, problem çözme ve kararları doğru bir şekilde verebilme için oldukça önemlidir.

İnsanların düşünme sürecini bilinçli bir şekilde kullandığı alanlar şunlardır:

- Bir sorunu çözme,
- Belirli amaçları gerçekleştirme,
- Bilgi ve olayları anlamlandırma,
- Karşılaştığımız kişileri daha iyi tanıma.

b) Kritik/Eleştirel/Yaratıcı Düşünme : Kritik düşünme bireyin, kendi düşünme süreçlerinin bilincinde olarak, başkalarının düşünme süreçlerini göz önünde tutarak, öğrendiklerini uygulayarak, kendini ve çevresinde yer alan olayları anlamayı amaç edinen aktif, organize zihinsel süreçtir. Kritik düşünme bilgileri araştırma, sezgi, mantık, deneyim ve evrensel değerleri olan bir süreç olup ve karşılaşılan zorluklarda kullanılmaktadır. Kritik düşünme her yönlü düşünmeyi, bazen de karşıt düşünmeyi gerektirir. Eleştirel düşünmenin temelinde; kendi düşüncelerimizi gözlemleyebilme ve bunları anlamlandırabilme yeteneği yatar.

Yaratıcı düşünme; sorunları daha bilinçli olarak çözme ve daha etkili karar vermeyi sağlar. Kritik düşünme yolu ile etkili alternatifler geliştirebilecek ve en uygun çözüm yolu seçilebilecektir.

c) Karar Verme : Karar verme, birey tarafından bir durumun, problem olarak algılanması ile başlayıp, istendik bir amaca ulaşmak için bir ya da daha fazla seçenek arasından bir davranışa dönük etkinliğin seçilmesini içeren zihinsel bir süreçtir. Karar verme zeka, entelektüel ve kognitif aktiviteler içerir, karmaşık bir yapıda olup kritik düşünme becerisinin kullanılmasını gerektirir. Problemlere bakışı netleştirmek ve konuyu algılamayı kolaylaştırmak için karar verme süreci önem taşımaktadır (20).

2.1.4. Problem çözüme süreci ile ilgili etkinlikler

Problem çözüme süreci ile ilgili etkinlikler; duygusal, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üç başlık altında toplanmaktadır.

1-Duygusal Etkinlikler : Problem çözüme davranışını anlayabilmek için genelde bireyin problemlere duygusal yaklaşımını değerlendirmek gerekir. Duygusal başa çıkma stratejilerine örnek olarak, pasif kabulleniş, iyimserlik, umutsuzca geri çekilme, duygusal anlamda kararlı olma verilebilir. Bireyin duygusal tepkileri engelleyici nitelikte olduğu gibi (kaygı, umutsuzluk vs.), destekleyici de (umut, memnuniyet, heyecan, gurur vs.) olabilir. Problemlerle karşılaşan bireyin hedefe yöneldiğinde bir engelle karşılaşması organizma için bir gerginlik yaratmaktadır. Bu gerginliğin aşılabilmesi için kişinin çözüm anına kadar probleminin üstüne gitmesi ve gerginliğe dayanabilmesi gerekir. Problem için her bir çözümü denemek, engellerin neler olabileceğini düşünmek problem çözümünün bilişsel yönü olsa da kişinin problemin çözülemeyeceğine inanması, umutsuzluğa kapılıp çözüm aramayı bırakması, en kısa zamanda çözüme gitmek için acele etmesi gibi olumsuz duygulara direnç gösterebilmelidir. Çözüme ulaşıldığında organizmanın aldığı doyum iç dengenin tekrar sağlanmasına neden olmaktadır.

Duygusal etkinlikler üç ana değişkenden etkilenirler:

- a) Duygusal başa çıkma stratejileri,
- b) Duygusal eylem üzerinde etkileyici ve destekleyici faktörler,
- c) Davranış, değerlendirme ve duygu kavramlarının birbiriyle ilişkisi.

2-Bilişsel Etkinlikler : Bilişsel etkinliklerde en azından duygusal etkinlikler kadar problem çözüme sürecinde önemli etkenlerdir. Bireyin genel zihin kapasitesi, analiz ve sentez yapabilme becerisi, soyut düşünebilme potansiyeli, yaratıcı düşünce yeteneği problem çözümede etkili bilişsel özellikler arasındadır. Problemin birey tarafından anlaşılması, esas problemin ortaya konulması, gereksiz bilgilerin atılması, problemin unsurları üzerinde analiz yapılması, çözüm yolları üretilmesi, çözümler sırasında hangi engellerin olabileceğini düşünüp mümkün tüm olasılıkları gözden geçirme, bilinen yolları veya yeni çözüm yollarını deneme ve en uygun çözüme mantık aracılığıyla karar verme gibi işlemler sırasıyla gerçekleştirilir.

Problem çözmeye yönelik bilisel etkinlikler üç ana değişkendenden etkilenmektedirler:

- a) Bilişsel başa çıkma stratejileri,
- b) Bilişsel süreçler aracılığıyla davranışların düzenlenmesi,
- c) Bilişsel süreçlerin bilinçli kontrolleri.

3-Davranışsal Etkinlikler : Problem çözmeye süreciyle ilgili davranışsal etkinlikler son derece karmaşık, geniş ve kapsamlıdır. Davranışlar dört ana değişkendenden etkilenmektedirler:

- a) Daha önce denenmemiş davranışlar,
- b) Önceki davranışların etkisiz olmalarının nedeni,
- c) Davranışların işlevsel sonucu,
- d) Bireyin çabası ve sabrı (22).

Sonmaz da çeşitli tanımlardan yola çıkarak problem çözmeyi; bilişsel, duygusal ve sosyal yönden olmak üzere üç ayrı boyutta ele almıştır. Bilişsel boyut; problemin birey tarafından anlaşılması, esas problemin ortaya konulması, çeşitli çözüm yollarını ve bu çözüm yollarının sonuçlarını düşünerek en uygun çözüme karar verme gibi bir takım bilişsel süreçleri içermektedir. Duygusal boyutta ise özellikle kişiler arası sorun çözmeye sürecinde sağlıklı sonuca ulaşabilmek için tarafların hem kendi duygularını hem de karşı tarafın duygularını tanıması ve uygun tepkiler geliştirmesi gerekir. Ayrıca problem çözmeye sürecinde birey, çözüm için hedefe yöneldiğinde karşılaştığı engellerin bireyde yarattığı gerilimle baş edebilmektedir. Diğer bir ifade ile problem çözmeye sürecinde bilişsel süreçler problemin ortaya konması ve doğru çözüm yolunun belirlenmesinde etkili rol oynarken duygusal boyut problem çözmeye sürecini kolaylaştıran ve zorlaştıran duyguların anlaşılması ve kontrol altına alınmasında önemli rol oynamaktadır. Problem çözmeye sürecinin sosyal boyutunda ise benzer problem durumlarında başka kişilerin neler yaptığını öğrenmek, uzman görüşü almak veya yazılı kaynaklara başvurmak gibi sosyal eylemler yer almaktadır. Ayrıca bunların yanı sıra problemi başarıyla çözen insanlar toplum içinde daha iyi bir statü kazanabilmektedirler (23).

Bireyler problem çözmeye sürecinde çeşitli yaklaşımlar kullanmaktadır ve bu yaklaşımlar kişiden kişiye değişmektedir.

D'Zurilla ve arkadaşları, problem çözmeye yaklaşımlarının 5 farklı boyutu yansıttığını belirtmişlerdir.

1. Probleme olumlu odaklanma: Yapıcı bilişsel kurgu (kendini yeterli bulma, pozitif sonuç beklentisi)
2. Probleme negatif odaklanma: Fonksiyonel olmayan bilişsel duygusal şemalar (düşük özgüven, negatif sonuç beklentisi)
3. Rasyonel problem çözme: Etkili problem çözme becerilerinin sistematik, rasyonel ve dikkatli bir biçimde uygulanmasını kastetmektedir.
4. Dürtüsellik/dikkatsizlik: Problem çözme çabalarının fazla düşünmeden, ani hareketlerle yapılmasıdır
5. Kaçınma: Erteleme pasiflik veya aktif olmama gibi özellikleri taşıyan fonksiyonel olmayan bileşenleri içermektedir. Problemlerle uğraşmaya fazla çaba harcamamaktır (24).

Robichauda' nın aktardığına göre D'Zurilla bu beş boyuttan sadece olumlu problem çözme ve rasyonel problem çözmenin etkili ve adapte edilebilir problem çözme yöntemleri olduğuna inanmaktadır (25).

Öner de, bireylerin problem çözme davranışlarını üç kategoriyle açıklamıştır. Bu kategoriler şunlardır:

a) Kaçınma : Kaçınma davranışını gösteren birey problem ortaya çıktığı zaman sorundan kaçmayı ya da reddetmeyi tercih eder. Bazen problem olduğunu bile kabul etmez. Çözüm için uğraşmasına gerek yoktur. Çünkü onun için ortada problem ya da anlaşmazlık diye bir durum yoktur.

b) Saldırganlık : Problem ortaya çıktığında taraflardan birinin karşı taraf üstünde güç kullanarak sorunu çözmeye çalışmasıdır. Bu davranış genellikle taraflar problem üzerinde konuşmak istemedikleri ya da birbirilerinin gereksinim ve isteklerine önem vermedikleri durumlarda önem kazanır.

Konuşmak yerine karşı tarafa saldırarak ya da şiddet uygulayarak bir çözüme ulaşmaya çalışırlar. Saldırganlık genellikle taraflar sorunu birbirlerinin bakış açısından göremedikleri zaman ortaya çıkar.

c) İletişim : Problem ortaya çıktığı zaman taraflar birbirini suçlamadan, hakaret etmeden, birbirlerine zarar vermeden sorunun üzerinde odaklaşırlar. Bu kişiler ortada bir problem olduğunu bilirler ve çözüm için de çeşitli seçeneklerin bulunması gerektiği üzerinde dururlar. Bu tür yaklaşımı benimseyen kişiler işbirliğine yatkındırlar ve işbirliğinin sağlanabilmesi için iletişim kurulmasının temel olduğuna inanırlar. Bu kişiler karşısındakilerle empati kurabilme yetisine sahip etkili dinleme becerisi olan kişilerdir. Bu nedenle de sorunu çeşitli bakış açılarından görebilirler. Taraftar bu yaklaşımı benimsediği zaman, her iki tarafın da çıkarlarını gözетerek gereksinimlerini karşılayabilecekleri bir anlaşmaya varırlar (26).

2.1.5. Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler

Problem çözme kapsamlı ve çok yönlü bir süreç olup bu süreci etkileyen pek çok faktör söz konusudur. Bu faktörlerden bazıları şöyle açıklanabilir;

Özgüven : Problem çözme bir hedefe ulaşırken araya giren zorlukların çözümünü bulma sürecidir. Birey bir sonuca ulaşabileceğine inanıyorsa, daha etkin davranır ve yaşamının gidişini kendisi belirler. Bu “yapabilirim” inancı, bireyin içinde bulunduğu koşulları kontrol altına alma duygusunu yansıtır (27). Problem çözme ve özgüven bir döngü şeklinde ilişki içindedirler. Özgüveni yüksek olanlar problemi tanımaya, kabul etmeye ve problemlerle uğraşmak için girişimde bulunmaya daha yatkındırlar (28). Öz-yeterlik inancı yüksek olanlar, kendi problemlerini üretir ve problem çözme stratejilerini anlayarak uygulayabilirler (29). İnsanoğlu çevresiyle ve sorunlarıyla kendi gücüyle, kendi problem çözme gücü çerçevesinde başetmek zorundadır. Bunun oluşmasında da kişinin problemleriyle etkili bir biçimde başetme konusundaki kendini değerlendirmesi son derece önemli rol oynamaktadır. Öyle ki, problem çözmeye olumlu benlik algısına sahip olan kişiler, problem çözme becerisinde de çok daha başarılı olabilecektir. Çünkü, “ben problemlerimle başedebilirim, bu problemler başa çıkılamayacak korkutucu şeyler değil, bunlarla başedebilmek büyük ölçüde bana bağlı” vb. düşünceler içinde problemlerine eğilen, akılcı bir bakış açısıyla yaklaşan kişinin, sırf bu yaklaşımı bile, daha sağlıklı düşünebilmesini ve etkili çözümleri bulabilmesini sağlayıcı olabilmektedir (21).

Yaş : Problem çözme ile yaş arasındaki ilişki farklı şekillerde değerlendirilmektedir. Bazı araştırmacılara göre yaş, problem çözme becerisi üzerinde etkili değildir. Ancak Ulupınar'ın araştırmasına göre ise yaş ilerledikçe problem çözme başarısı artmaktadır. Yaşın problem çözme becerisi üzerindeki etkisini deneyimler ve geçmiş yaşantılarla değerlendirmek belki de daha doğru bir yaklaşımdır (30).

Sosyal Öğrenme - Model Alma : Toplum, davranış düzenliliğini sağlamak için normlar geliştirir ve bunları erken çocukluk çağlarından başlayarak bütün bireylere ortaklaşa aşılar. Böylece, toplumdaki benzer davranışların çoğu, insanların erken yaşlarda başlayan ve yaşam boyu devam eden ortak öğrenmelerinin sonucudur. Ortak öğrenmeler gözlem yoluyla gerçekleşir ve insanların farkında olarak ya da olmayarak birbirlerini taklit etmeleri sonucunda topluma yayılır. Sosyal öğrenme kuramına göre bir insanın gelişimi, bireyin diğer insanlarla olan deneyimlerinin kalitesine, farkına ve uygulama alanına bağlıdır. Hayatın ilk dönemlerinde bireyin yaşantısındaki önemli figürler ebeveynler olmaktadır. Daha sonraki yaşantısında ise arkadaşlar, öğretmenler ya da başka otorite figürleri etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalar, insanların farklı, ilginç ve yüksek statülü kişilerin davranışlarına dikkat ettiklerini göstermektedir (31-33).

Bireysel Farklılıklar : Birçok bireysel farklılık problem çözmede etkili olabilir. Ulupınar'ın araştırmasına göre, evliler, yalnız yaşayanlar, kendini aktif ve araştırmacı olarak tanımlayanlar, ailesinin tutumunu demokratik ve ilgisiz olarak değerlendirenler kendilerini problem çözmede daha başarılı bulmaktadırlar. Çalışan grup problem çözmede daha başarılıdır. Çalışma statüsü yükseldikçe problem çözme başarısı artmaktadır (30).

Sorumluluk Duygusu : Başkalarına karşı sorumluluk duymak, bireyin problem çözümüne ilgisini artırır. Sorumluluk duygusu bireyi, problemleri daha çabuk anlar ve bu problemleri çözme ihtiyacını daha şiddetli hisseder duruma getirir. Özellikle sosyal-kişiler arası problemlerin çözümü çok defa başkalarına karşı sorumlu olmayı kabul etmeye ve anlamaya bağlıdır (3).

Problemler Hakkında Bilgi Düzeyi : Bazı durumlarda, yetenek bilgi ile bağlantılı olduğunda birey daha hızlı bir şekilde çözüme ulaşabilir. Birey ne kadar bilgiye sahipse, problemleri çözmede ya da yeni bir şeyi düzenlemede ve öğrenmede o kadar anoloji

(benzetme) kullanabilir. Ne kadar çok anoloji tanınırsa en alışılmadık durumda bile planlı davranmak o kadar olasıdır (28).

Duygu ve Düşüncelerin Etkisi : Duygular bilinçaltında gizlenirler ve bedende depo edilirler. Duygular yönlendirilebilir ve serbest bırakılabilen güçlü bir enerji taşırlar. Bu enerjinin farkında olmak ve onu yönlendirmek gerekir. Aksi takdirde gelişigüzel ortaya çıkar ve problemlerin çözümünü etkilerler (34). Problem çözme sürecinde duyguların önemli rolü bulunmaktadır. Çünkü duygularını tanıyan, sağlıklı ifade edebilen bireyler karşısındaki bireyin de duygularını tanıyabilecek ve anlayabilecektir (10).

Yalnızca duygusal engellerden dolayı problemlerini çözemeyen birçok insan mevcuttur. Korku, kaygı ve utangaçlık gibi birçok duygu, yaratıcılığı, bir iş başarma ve bir etkinliğe katılma yeteneklerini köreltebilir (3). Bireyler problemi çözmeden önce kaygı, korku, üzüntü, öfke ya da engellenme duygusu hissederken problemi çözdükten sonra mutluluk, gurur ya da rahatlama hissedebilirler (10). Bu duygulardan olan öfkenin problem çözme sürecinde ayrı bir önemi bulunmaktadır. Çünkü öfke duygusu ile problem çözme becerileri arasında çift taraflı bir ilişki bulunmaktadır. Birey öfke duygusunu kontrol edemediğinde veya sağlıklı olarak ifade ettiğinde problemin daha karmaşık hale gelme olasılığı ya da yeni problemlerin ortaya çıkma ihtimali yüksektir. Diğer taraftan da birey problemini çözemediği zaman öfke duygusu daha da artacaktır. Ayrıca problem çözme sürecinde probleme ilişkin düşünce şekli de büyük önem taşımaktadır. Problem çözme sürecini zorlaştıran düşünceleri “bu çok zor”, “eğer daha fazla imkanım olsaydı (para, zaman, yetenek) bu problemi çözebilirdim”, “bu çok acil bir durum, düşüncecek zamanım yok” şeklinde sıralarken “sorunların birden fazla çözüm yolu olabilir”, “bir tarafın kazanması diğer tarafın kaybetmesi anlamına gelmez” gibi düşüncelerin problem çözme sürecini kolaylaştırdığını belirtmiştir (10, 21).

Geçmiş Yaşantı Ve Deneyimler : Genel bir kabiliyetten ya da üstün zekâdan daha çok, bilgi ve deneyim ustalar yaratır ve problemin çözümünü kolaylaştırır (28). Bireyin geçmiş yaşantılarından şimdiki zamana dek günlük yaşamda karşılaştığı problemlerle başa çıkma amacıyla kullandığı çözüme yönelik eylemlerinin birikiminden ve bu yaşantıları algılama biçiminden oluşmaktadır (35).

Problem çözme becerisine sahip olan kişilerin özellikleri şunlardır:

- 1) Yenilikçi ve yeni oluşumlara açıktır,
- 2) Tercih ve kararlarını ifade eder

- 3) Sorumluluk duygusuna sahiptir
- 4) Düşüncelerinde esnektir, gelenekçi değildir
- 5) Cesaretli ve maceracıdır
- 6) Alternatif fikirler üretir
- 7) Zeki ve dikkatlidir
- 8) Kendine güvenir ve kendine yeterlidir
- 9) İlgi alanları geniştir
- 10) Objektiftir
- 11) Mantıklıdır, prosedür ve yöntemlere bağlıdır
- 12) Rahat ve duygusaldır
- 13) Aktif ve enerjiktir
- 14) Yaratıcıdır
- 15) Verimlidir
- 16) Olaylara eleştirel bir bakışla yaklaşır (36) .

Sonuç olarak problem çözme sürecinde başarı, problemin doğru biçimde tanımlanmasına, kişinin problemleri durumlarla baş edebilme yeteneğine, probleme yoğunlaşmasına, probleme nasıl yaklaştığına ve bireyin kişisel, gerçek problemleri ile başa çıkabilme konusunda kendini nasıl değerlendirdiğine bağlıdır (37). Problemin kişinin yaşına uygunluğu, çözüm için ön bilgi veya eğitime sahip olma derecesi, yeteneği, sağlığı, tutumu, çözümün kişiye getireceği yararı, kişilik özellikleri gibi faktörler problem çözmede etkili olabilir (30). Ayrıca problem çözme, bireyin psikolojik uyumu, kendine güveni, iletişim becerilerinin etkililiği ve karar verme stilleri ve akademik ve sosyal özsaygı ile de yakından ilişkilidir.

2.1.6. Problem Çözme Sürecinde Karşılaşılan Engeller

Problemin belirlenmesindeki güçlüklerin dışında problem çözme sürecine olumsuzluk yaratarak beraberinde başarısızlığa neden olabilecek bazı etkenler bulunmaktadır. Bu etkenler problem çözümündeki engeller olarak da isimlendirilirler (10).

- **Algılama Engelleri:** Algılama engelleri görmek istenileni görmek, klişeleşmiş hükümlerin arkasına sığınmak, olayları fark etmemek, problemi geniş bir perspektif içinde görememek, neden ve sonuçlar arasındaki ilişkiyi kuramamaktan kaynaklanmaktadır.

- **Duygusal Engeller:** Hata yapmaktan ve beceriksiz görünmekten korkma, sabırsızlık, korku ve endişeler, risk ve sorumluluk almaktan kaçınmak, düzen ihtiyacı, meydan okuyamama ve mücadeleyi alamamaktır.

- **Entellektüel Engeller:** Süreç olarak problem çözmeyi bilememek, yaratıcı düşünememek, düşünmede esnek olmamak, gerekli ve doğru bilgiyi kullanmada yetersizlikler.

- **İfade Engelleri:** İletişime dayalı, bilgi alış-verişine dayalı engeller. Sözel ya da sözel olmaya iletişim tekniklerini kullanmada yetersizlikler.

- **Çevresel Engeller:** Rahatsız edici fizik koşullar, zaman baskısı, maddi yetersizlikler, aşırı stresörlerin olması.

- **Kültürel Engeller:** Mevcut statükoyu sorgulamadan kabul etmek, değişikliğe dirençli olma, duygu ya da sübjektif görüşleri güvenilmez bulmak

Problemlere çözüm bulmanın önündeki engel bireylerin problemler karşısında sahip oldukları olumsuz düşüncelerdir. Olumsuz tutum, düşünce ve inançlar problem çözümedeki başarıyı etkilemektedir. Böyle bir durumda başarılı olma olasılığı son derece düşüktür .

Öğülmüş' e göre problem çözmeyi engelleyen bazı olumsuz tutumlar aşağıda yer almaktadır.

- “ Bu çok zor”, “ Ben yapamam” ile hemen hemen aynıdır. Birey burada deneme cesaretinden yoksundur.
- “Başkalarının yaptığını biliyorum ama benim için çok zor”. Birey başkalarına göre kendini yetersiz görmektedir.
- “Eğer daha fazla imkanım (para, zaman, beceri vs.) olsaydı o zaman bu problemi çözerdim”. Birey bu aşamada bahane bulmakta ve problemlerin çözümünü ertelemektedir.
- “Bu çok acil bir problem, düşünecek zamanım yok”. Bireyin düşünmeden hareket etmeyi meşru göstermeye çalışmasıdır.

Problemlere olumlu yönelimlerle yaklaşmakta mümkündür. Problemler karşısında olumlu tutumlara sahip olmak düşüncelerin netleşmesine olanak vermektedir. Problemler karşısındaki olumlu tutumlar ise;

- 1- İyi niyetli olma olaylara bakış açısını ve problemin algılanmasını etkiler.
- 2- Problemlerin birden fazla çözümü olduğuna inanma, etkili problem çözümü bireyin tüm olasılıkları değerlendirmesini gerektirir.
- 3- Bir tarafın kazanması diğer tarafın kaybetmesini gerektirmez, her iki tarafta kazanabilir. Bu anlayışla özellikle kişilerarası ilişkilerde bir tarafın kazanması zorunlu olarak diğer tarafın kaybetmesi sonucunu doğurmaz. Hatta her iki tarafta kazanabilir.
- 4- Problemlere farklı bakış açılarıyla yaklaşmak. Başkalarının bakış açılarını öğrenmek için etkin bir dinleyici olma. Herhangi bir durumla ilgili olarak kendi deneyimlerimizle elde ettiğimiz bilgiler kuşkusuz önemlidir. Ama bu bilgiler sadece o andaki bakış açımızla sınırlı olacağı için söz konusu durumla ilgili bilgilerimiz eksik ya da karar vermek için yetersiz olabilir. Herhangi bir durumla ilgili eksik bilgilerimizi tamamlamamızın en az iki yolu vardır. Doğrudan doğruya yeni deneyimler geçirerek söz konusu durumla ilgili bilgilerimiz artırabiliriz ya da farklı deneyimlere sahip kişileri dinleyerek dolaylı bilgilerimizi artırabiliriz.
- 5- Güç kullanmaktan kaçınma; pozisyonlar üzerinde değil, problemler üzerinde odaklaşma. Güç kullanmak, onaylamasak bile kabul etmek zorunda kaldığımız bir problem çözme yoludur. Ancak bu yöntemle problemlere sadece geçici çözümler bulunabilir. Dahası, bu tür çözümler büyük bir olasılıkla taraflar arasında ileride ortaya çıkabilecek daha ciddi problemleri kendi içinde barındırır. Varolan problemi ele alarak tartışmak, problem üzerinde yoğunlaşmak güce ve pozisyona dayalı çözümlere göre daha etkin bir yöntemdir.
- 6- Duyguları dikkate alma. Bu süreçte bireyin kendi duygu ve düşüncelerine olduğu kadar karşısındakinin de duygu ve düşüncelerine önem vermesi gerekmektedir (10).

2.1.7. Etkili problem çözme süreci

Bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesinde önemli etkileri olan etkili problem çözme süreci ile ilgili bazı önemli noktalar aşağıda belirtildiği gibidir (3).

1. Etkili problem çözme kapsamlı bir süreç olup bireylerin problemlerini çözeceklerine

dair umutlarının olması çok önemlidir.

2. Etkili problem çözüme, önemli bir problemin varlığının hissedilmesi, dolayısı ile meydana gelen gerginlikten stresin, sarf edilen çaba ve enerjinin memnunluk verici bir çözüm yoluna doğru kanalize edilmesidir.

3. Problemleri bir fırsat, şaşırtıcı bir noktadan ileriye doğru gitmek için bir vesile olarak düşünmek önemlidir.

4. Problem çözme süreci, cesaret, istek ve kendine güvenle başlar.

5. Etkili problem çözme, güç bir durumu karşılamak amacıyla geçmiş yaşantıları, izlenim ve duyguları, faydalı kuvvetler haline getirecek şekilde harekete geçirmek ve kaynaştırmaktır.

6. Problem çözme; öğrenilmesi, aynı zamanda geliştirilmesi gereken bir yetenek olup zaman, çaba, enerji, alıştırma isteyen, yaratıcılığı, duyguları, iradeyi ve eylemi kendinde birleştiren bir beceridir (3).

Etkili olan ve olmayan problem çözme yolları yaşantılar sonucu öğrenilir. Etkili problem çözme problemin doğru tanımlanması, ilgili bilgilerin toplanması, çözüm seçeneklerinin belirlenmesi ve en uygun olan seçeneğin seçilerek uygulanması ile gerçekleşmektedir. Bu basamaklar, bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularının farkına varması, konuyu ya da problemi tanımlaması, hedefleri belirlemesi ve seçmesi, alternatif çözümler oluşturması, olası sonuçları gözden geçirmesi, en iyi bulunan çözümü seçmesi, hareket planı oluşturması ve engeller için son kontrolü yapması, ne olduğunun farkında olması ve gelecekte karar vermek / problem çözmek için bu bilgileri kullanması biçiminde özetlenebilir (12). Ayrıca problemlerle baş edebilme yeteneğine, probleme yoğunlaşmasına, probleme nasıl yaklaştığına ve bireyin kişisel, gerçek problemleri ile başa çıkabilme konusunda kendini nasıl değerlendirdiğine bağlıdır (37).

2.1.8. Problem Çözme Becerisi ve Ruh Sağlığı

Ruh sağlığı bireyin kendi yaşantısı üzerinden başkalarının yaşam alanına müdahale etmeden inandığı genel geçer kabul görmüş normlar çerçevesinde iç dengesini bulma sürecidir (38). Kelleci' nin aktardığına göre Jahoda bu iç dengeyi sağlamada problem çözme becerisinin önemli bir bileşen olduğunu vurgulamış ve bu becerideki herhangi bir yetersizliği uyumsuzluk ve psikopatoloji ile ilişkilendirmiştir (39).

Problemlerini etkili çözemeyen bireylerin, etkili problem çözme becerisine sahip bireylere göre, daha fazla kaygılı ve güvensiz oldukları, başkalarının beklentilerini anlamada yetersiz kaldıkları ve duygusal problemleri daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca, etkisiz problem çözme, stres verici durumlara ve psikolojik uyumsuzluklara daha fazla neden olabilmektedir (40).

Batıgün'ün aktardığına göre; Nezu ve arkadaşları, depresif bozuklukların başlaması ve sürdürülmesinde, etkisiz problem çözme becerilerinin rol oynadığını öne süren bir depresyon formülasyonu yapmışlardır. Bu yaklaşıma göre, etkisiz problem çözme becerisine sahip kişiler, depresif bir epizod geliştirmek için artan bir risk içerisindedirler (41).

Ayrıca kişinin intihar davranışına yönelmesi için sorun çözme becerisi düzeyinin düşük olmasının yanı sıra başına çözülmesi gereken olayların gelmiş olması gerekmektedir. Örneğin araştırmalar, intihar davranışının sorun çözme becerileri düşük/yetersiz olan ve yüksek yaşam stresi yaşayan kimseler arasında en yoğun olarak görüldüğünü ortaya koymuştur (42). Sonuçta, intihar girişimi olan grubu diğer gruplardan ayıran en anlamlı faktörün problem çözme becerilerindeki yetersizlik olduğu belirtilmektedir. İntihar girişimi olan grup, bir problemin çözümü aşamalarında diğer iki gruba göre anlamlı düzeyde daha az yol katedebilmekte, problemin çözümü için daha az alternatif üretebilmekte, probleme yeterince odaklanamamaktadır (41-43).

Gerek günlük yaşantılardan, gerekse yaşam dönemlerinden kaynaklanan tüm problemler, insanların yaşamlarını etkili bir şekilde sürdürebilmeleri için problem çözme becerilerini kullanmalarını gerektirmektedir.

Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreç olarak kabul edilir. Birey, çocukluğundan yaşlılığına kadar gelişen yaşam çizgisi üzerinde birbirinden farklı gelişim dönemlerinden geçer ve bu dönemler içerisinde birbiriyle aynı olmayan fizyolojik ve psikolojik bazı özellikler gösterir. Bu bağlamda yaşam çizgisini dikkate alarak bireyin hayatı genel hatlarıyla; çocukluk, ergenlik/gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi ana gelişim dönemlerinden meydana gelmektedir (5, 44-46). 15-49 yaş dönemi bireylerin yaşamında ergenlik ve yetişkinlik dönemini içermektedir.

Bu süreç içinde belli dönemlerde bireylerin kazanmaları gereken beceriler, özellikler ve davranışlar bulunmaktadır. Onur ve Yeşilyaprak' ın aktardığına göre; bu beceri, özellik ve davranış kümelerini gelişim görevleri olarak isimlendiren Havinghurst, bunları

değişik yaşam dönemlerine göre öbeklemiştir. Havighurst'a göre bireyin gerçekleştirmesi beklenen ergenlik dönemi gelişim görevleri şunlardır. Bedensel özelliklerini kabul etme, aile içinde duygusal bağımsızlığını kazanma, mesleğine karar verme ve buna hazırlanma, erkeksi veya kadınsı toplumsal rolü gerçekleştirme ve cinsiyet rolü olarak toplumun attığı değerler doğrultusunda bir sosyal rolü benimseme, ekonomik bağımsızlığını kazanma, yurttaşlık sorumluluğu üstlenme, eş seçimi, aile kurma, çocuk yetiştirme, yaşlı anne-babaya uyum sağlamadır (47-48).

Çocukluktan yetişkinliğe doğru insanların hayatlarında sorumluluklar artmakta, dolayısıyla karşılaşılan problemler de çeşitlenmektedir. Birey yaşamının başlangıç yıllarında, daha çok ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik yalın ve basit problemlerle karşılaşırken; ileriki yıllarda daha karmaşık nitelikte ve toplumsal problemlerle karşı karşıya gelmektedir (2, 49). İnsanlar orta yaşlarda ilerledikçe sorunlarla baş etmede ergenliktekenden daha olgun yöntemler kullanmakta, daha gerçekçi olmaktadır (47). Yetişkinlerin zihinsel yetenekleri üzerinde yapılan son araştırmalar orta yaş döneminde gençlik dönemine kıyasla problem çözmede bir yavaşlama olduğu, ancak yaşantılarının birikiminden doğan tecrübenin verdiği avantajdan dolayı zihinsel kapasitenin anlamlı bir kayba uğramadığı ortaya çıkmıştır (5). Yetişkinler, tecrübelerinin de sonucu olarak, problemleri derinliğine düşünmede gençlerden daha yeterlidirler. Devey'in deyişiyle, "Yetişkin zihin; gözlem, fikirleri geliştirme, her özel durumda gerekli deneye dayalı ölçme ve yargılama seviyelerini en iyi kavrayan ve geçmişte yapılan hatalardan gelecekteki düşünme için en çok faydalanan zihindir. Önemli olan zihin problemlerine karşı duyarlı, girişim ve çözüm metotlarında becerikli olmasıdır (50). Bireyin yaşı, konumu ve çevre faktörleri değiştikçe problemleri de karmaşıklaşmaktadır (21). Tabii ki bu problemlerin çözüme kavuşturulması bireyin kendi elindedir. İnsan karşılaşmış olduğu problemi çözmek için değişik problem çözme yollarından yararlanır. Karşılaşılan problemlerin hepsi aynı güçlükte değildir. Bazılarının çözümü fazla çaba gerektirmezken, bazılarının çözümü ise oldukça karmaşık ve zordur. Bazı problemler önceden edinilen alışkanlıklarla çözülebileceği gibi, deneyimlerle edinilmiş bilgi ve becerilerle de çözülebilir. Bazen sınama-yanılmayla problem çözülür, bazen de bilimsel yöntemin sürecinden yararlanır (51).

Bu problemler ne ölçüde çözülebilirse, bireyin hayata uyumu da o ölçüde başarılı olur. Bu uyum onun toplumdaki yerini, statüsünü belirleyecek kadar öneme sahiptir. Hayatta

karşılaşılan problemlerin çözüme kavuşturulup kavuşturulamaması, bireyin hayata uyumunda rol oynamaktadır.

Kadın ve erkek aynı problemleri yaşasalar da problemin çözümüne ilişkin yaklaşım biçimleri ve problemi çözmedeki kendilik değerlendirmeleri birbirinden farklı olabilir (15, 25, 52-53).

Kadınlar bilişsel olarak kendilerini daha olumsuz olarak görmekte, geçmişteki olumsuz deneyimleri daha fazla hatırlamakta ve başarısızlığı daha çok içsel nedenlere bağlamaktadır (53). Yapılan araştırmalarda kadınların problem yaşadıkları durumlara karşı olumsuz yönelme eğiliminde olduğu ve problemlerinin çözümünde kendilerine güvenmedikleri, kendilerini yetersiz algıladıkları belirtilmiştir (15, 25). Kadınların problemleri karşısında üzüntü ve korku gibi güçsüz duyguları daha çok ifade ettikleri ve bunun da kadınların problemlerinin kendi kontrolleri dışında olduğuna ya da problemleriyle baş edemeyeceğine inancıyla ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca duygusal ifade bileşkesi güçsüzlük ve savunmasızlık göstergesi olarak ta algılanabilir (25).

Bunun yanında yapılan farklı araştırmalarda da kadınların problemleriyle başa çıkmada daha çok duygu-odaklı başa çıkma yöntemini kullandığı ortaya çıkmıştır (27, 54).

Kadınların bazı durumları erkeklere oranla daha değişmez görmeleri, erkeklerin “normal” karşıladığı, fazla etkilenmediği birçok durumda, yoğun sıkıntı ve kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Çünkü kadınlar problemleri durumlara olumsuz yaklaşmakta ve problemlerinde kaçma eğilimindedirler. Ayrıca problemlerin çözümü konusunda kendilerini yetersiz algılamaları ve problemlerini bir tehditsel bir durum olarak algılamaları da problemleri durumlarda kadınların daha fazla endişe ve kaygı yaşamalarına neden olmaktadır (25).

Bu farklılık özellikle toplumdaki cinsiyet rollerinin süzgecinden geçer (25, 53). Ülkemizde kadınlar geleneksel beklentilere uygun tutucu, girişim gücü düşük, ezik, bağımlı, pasif, güvensiz daha az başarı güdüsüne sahip bir kişilik yapısına sahiptirler (55-58). Oysa problem çözmede başarılı olma öncelikle kişinin kendine güvenmesine, problemleriyle yüzleşmeyi tercih etmesine ve problemlerine olumlu yaklaşmasına bağlıdır (25).

15-49 yaş dönemine kadınlar açısından baktığımızda, bu dönem kadınların bedensel, ruhsal ve cinsel tüm özelliklerinin olgunlaştığı ve üreme yeteneklerini kazandıkları bir dönemdir (59). Bu da kadınların yaşamını zorlaştırarak çözmek zorunda oldukları problemlerin artmasına neden olmakta ve yaşanan problemlerin etkin çözülememesi halinde de kadınların ruh sağlığı olumsuz olarak etkilenebilmektedir (57). Kadınların toplumsal eşitsizliğe bağlı yaşadıkları bedensel, ruhsal ve sosyal sorunlarla baş edebilmeleri, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri için karşılaştıkları problemleri etkin bir şekilde çözebilmeleri gerekmektedir. Bu nedenle kadınların yeterli problem çözme becerilerine sahip olması önemlidir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN ŞEKLİ

Araştırma 15-49 yaş kadınların problem çözme becerilerinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

3.2. ARAŞTIRMANIN YAPILACAĞI YER VE ÖZELLİKLERİ

Araştırma, Nevşehir ili Avanos ilçesinde yapılmıştır. Avanos Nevşehir ili doğusunda, Kızılırmak Nehrinin iki yanında yer almaktadır. İlçe merkezinin nüfusu 2000 verilerine göre 11.921'dir. Nüfusun % 51'ini erkek nüfus, %49'unu kadın nüfus oluşturmaktadır. Bu nüfusun %30'unu 15-49 yaş grubu kadınlar oluşturmaktadır. İlçe merkezinin %92'si okur yazardır. İlçe genelinde sağlık hizmeti veren iki sağlık ocağı ile bir özel poliklinik bulunmaktadır. I no'lu sağlık ocağında 4 pratisyen hekim, 6 hemşire, 3 ebe, 3 sağlık memuru, 2 çevre sağlık teknisyeni, 1 röntgen teknisyeni, 1 laborant, 3 tıbbi sekreter, 2 hizmetli görev yapmaktadır. II no'lu sağlık ocağında ise 2 pratisyen hekim, 1 diş hekimi, 4 hemşire, 5 ebe, 2 sağlık memuru, 2 çevre sağlık teknisyeni, 1 laborant, 2 hizmetli görev yapmaktadır. Sağlık ocaklarında nüfus tespiti, çocuk, gebe izlemi, su ve gıda kontrolü, laboratuvar, aşılama ve poliklinik hizmetleri yapılmaktadır. I no'lu sağlık ocağında ayrıca 112 acil hizmeti de verilmektedir. Bu sağlık ocaklarında ruh sağlığı ile ilgili herhangi bir hizmet verilmemektedir.

İlçede geçim kaynağı çiftçilik, el sanatlığına bağlı esnaflık ve turizmdir. İlçe merkezi turizmdeki gelişmeye paralel olarak sosyal yaşantı konusunda kent kültürüne geçiş yönünde gelişmeler mevcuttur.

3.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini I ve II no' lu sağlık ocağına kayıtlı, 15-49 yaş grubu kadınlar oluşturmaktadır. Evrendeki kadınların sayısı 3201' dir.

3.4. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Örneklem, evrendeki birey sayısı bilindiği durumlarda kullanılan formül ile saptanmıştır. Bu formüle göre $(n=Nt pq / d (N-1) + t pq)$ örneklem sayısı 350 kişi olarak belirlenmiştir. Örnekleme alınacak 350 kadının seçimi için İlçe Sağlık Grup Başkanlığından izin alınarak sağlık ocağı ev halkı tespit fişlerinden yararlanılmıştır. I ve II no' lu sağlık ocağına kayıtlı olan Ev Halkı Tespit Fişleri (ETF) numaralandırılmıştır. 15-49 yaş grubu kadınların sayısının üçte ikisi I no' lu sağlık ocağına, üçte biride II no' lu sağlık ocağına kayıtlıdır. Örnekleme alınan kadınların sayıları da bu oran dahilinde tespit edilmiştir. Örnekleme alınan kadın sayısının yarısı kadar da yedek olarak seçilmiştir. Ev Halkı Tespit Fişlerinden 15-49 yaş grubu kadının bulunduğu haneler seçilmiş ve 350 hane rasgele sayılar tablosu kullanılarak belirlenmiştir. Belirlenen hanelerde 15-49 yaş grubunda birden fazla kadın varsa bu kadınlardan birisi tombala usulü çekim yapılarak örnekleme alınmıştır.

3.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLARI

Araştırmaya katılmayı kabul eden, 15 yaşından büyük, 49 yaşından küçük, Türkçe bilen ve ruhsal hastalığı olmayan kadınlar örneklem kapsamına alınmıştır.

3.6. VERİLERİN TOPLAMASI

3.6.1. Veri Toplama Aracının Hazırlanması

Araştırmada verileri toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan ve toplam 24 sorudan oluşan Demografik Bilgi Formu (bağımsız değişken) ile Heppner ve Peterson tarafından geliştirilen Problem Çözme Envanteri (PÇE) (bağımlı değişken) kullanılmıştır.

a) Demografik Bilgi Formu : Demografik Bilgi Formu, kadınların demografik özellikleri ile aile özelliklerini içeren toplam 14 sorudan oluşmaktadır. Demografik özelliklerle ilgili sorularda kadınların yaşı, eğitim durumu, medeni durumu, işi, sosyal güvencesi, kişisel özellikleri yer almaktadır. Aile özelliklerini içeren sorularda ise kadınların eşleri ile ilgili sorular bulunmaktadır.

b) Problem Çözme Envanteri : PÇE, bireyin problem çözmeye kendine güveni, bireysel kontrol duygusu ve yaklaşım biçimini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Burada “problem” kavramı yaşanan sürekli bir kararsızlık, bireyin karşısına çıkan herhangi bir durumun istenmedik bir şekilde engellenmesi, içinde bulunulan durumdan hoşnut olmama, bireyin başka bireyler ile çelişen istek ve amaçları, yaşanan kaygı ve bunalımlar, bir meslek seçmedeki kararsızlık vb. gibi daha birçok kişisel problemleri ifade etmektedir. Envanter, bireyin problem çözme yeteneklerini nasıl algıladığını değerlendirmektedir.

Şahin ve ark. aktardığına göre; 1982’de Heppner ve Peterson tarafından geliştirilen, Problem Çözme Envanterinin (PÇE) Türkçe’ye uyarlanması Nail Şahin, Nesrin Hisli Şahin ve Paul Heppner tarafından 1993 ‘te yapılmıştır. Envanter, insanların kişisel ve günlük hayattaki problemlerine ilişkin nasıl tepkide bulduklarını betimleyen 35 maddeden oluşmaktadır (60).

3.6.2. Ön Uygulama

Hazırlanan anket formunun işlevliğini saptamak amacıyla Avanos merkezde oturan ve araştırmayı kabul eden 15-49 yaş grubunda 10 kadın üzerinde ön uygulama yapılmıştır. Sonuçlara göre anket formundaki gerekli düzeltmeler yapılarak son şekli verilmiştir.

3.6.3. Veri Toplama Aracının Uygulanması

Araştırma Mart 2006 tarihinden itibaren Avanos merkezde oturan ve araştırmayı kabul eden 15-49 yaş grubunda 350 kadına ulaşıncaya kadar sürdürülmüştür. Envanterin cevaplanmasında zaman sınırı yoktur. 1 kişiyle görüşme yaklaşık 25 dk sürmüştür. Görüşmeler çevresel uyaranlar en aza indirilerek yapılmıştır. Çalışma yürütülürken ETF’ lerdeki adreslerin eksik veya yetersiz olması, bazı ailelerin adreste bulunmaması, bazı kadınların anket sorularını cevaplamak istememesi ve ruhsal hastalığı olmayan kadınlarla karşılaşılması gibi nedenlerden kaynaklı toplam 20 kadın yerine yedek olarak seçilen kadınlar araştırma kapsamına alınmıştır. Veriler Avanos’ta yaşayan 15-49 yaş grubu kadınlarla görüşmecinin bizzat ve diğer bireylerden ayrı bir yerde görüşmesi yoluyla toplanmıştır. Sorular görüşmeci tarafından kadınlara yöneltilmiş ve alınan cevaplar anket formuna anında işlenmiştir.

3.7. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Likert tipi geliştirilen PÇE’de altılı cevap şıkkı bulunmaktadır. Bunlardan (1) tamamen katılımı, (6) ise tamamen katılmamayı gösterir. Bazı maddelerin olumsuz olarak ifade edilmelerinden dolayı bu maddeler puanlanırken tersine çevrilmektedir. Değerlendirmeye alınan 32 madde ile ölçekten alınabilecek en düşük puan 32, en yüksek puan ise 192’dir.

Envanteri cevaplayacak olan kişinin maddeyi okuduktan sonra, o maddeye katılıp katılmadığına karar vermesi ve sonra katılımın derecesini envanter üzerinde işaretlemesi gerekmektedir.

Bunlar puanları ile birlikte ;

- (1) Her zaman böyle davranırım
- (2) Çoğunlukla böyle davranırım
- (3) Sık sık böyle davranırım
- (4) Arada sırada böyle davranırım
- (5) Ender olarak böyle davranırım
- 6) Hiçbir zaman böyle davranmam

şeklinde ifade edilmektedir.Envanteri cevaplayan kişinin maddeyi okuduktan sonra maddeye katılıp katılmadığına karar vermesi ve sonra bu katılımın derecesi envanter üzerinde işaretlenmesi gerekmektedir. İşaretlenen ifadelerin puanları toplanarak toplam puan elde edilmektedir.Ancak bazı maddelerin olumsuz köklü olmalarından dolayı bu maddeleri puanlarken, 1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1 şeklinde tersine çevirme işlemi yapılmaktadır. Verilen cevaplara 1 ile 6 arasında puan verilir. 9., 22. ve 29. maddeler puanlama dışı bırakılır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30, 34 ters puanlanır. Bu maddelerin yeterli problem çözme becerilerini temsil ettiği varsayılır.

Alt boyutlar ayrıca hesaplanır.

Problem çözme yeteneğine güven 5,10,11,12,19,23,24,27,33,34,35

Yaklaşma kaçınma 1,2,4,6,7,8,13,15,16,17,18,20,21,28,30,31

Kişisel kontrol 3,14,25,26,32 dir.

Sonuç olarak 4 değer elde edilir.

Problem çözme envanterinden alınan yüksek puan problemler karşısında etkili çözümler bulamamayı, problem çözme düzeyinin düşük düzeyde olduğunu, düşük puan ise problem çözmede etkin olmayı ve başarılı problem çözme ile ilgili davranış ve tutumlara sahip olunduğu göstermektedir.

Envanterin alt boyutlarından problem çözme yeteneğine güven; kişinin yeni problemleri çözme yeteneğine olan inancını göstermektedir. Bu alt boyutta yine yüksek puan alma yeni problemleri çözmede kendine daha az güvendiğini, düşük puanlar ise bu yeteneğine daha fazla güvendiği anlamına gelmektedir.

Yaklaşma-kaçınma biçimi; gelecekte başvurmak için önceki problem çözme çabalarını yeniden gözden geçirmeyi ve alternatif çözümler için aktif bir biçimde araştırmayı kabul ettiği anlamına gelmektedir.

Kişisel kontrol boyutu; problemleri durumlarda kişilerin kontrolünü sürdürme yeteneğini belirtir.

Her üç boyutta da yüksek puanlar o boyuta ait durumun daha az olduğu, düşük puanlar ise daha fazla olduğu anlamına gelmektedir (60).

Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde t testi, one way ANOVA testi ve Sheffe testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde 15-49 yaş kadınların tanıtıcı özelliklerini tanımlayan ve problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan ve alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile etkileyen etmenler arasındaki ilişkiyi gösteren tablolar yer almıştır.

Tablo 4.1. 15-49 yaş arası kadınların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı (n: 350)

Tanıtıcı Özellikler	SAYI	%
Yaş		
15-21	60	17.1
22-28	75	21.4
29-35	64	18.3
36-42	85	24.3
43-49	66	18.9
Eğitim durumu		
Okur-yazar/okur-yazar değil	17	4.9
İlköğretim	192	54.9
Lise ve üstü	141	40.2
Çalışma durumu		
Çalışan	58	16.6
Çalışmayan	252	72.0
Öğrenci	40	11.4

Tablo 4.1.Kadınların demografik özelliklerine göre dağılımı(n:350) (devamı)

Sağlık güvencesi		
Var	318	90.9
Yok	32	9.1
Gelir durumu		
Kötü	63	18.0
Orta	205	58.6
İyi	82	23.4
Medeni durum		
Evli	260	74.3
Bekar	76	21.7
Dul/Boşanmış	14	4.0
Evli olduğu yıl (n:260)		
1-6	45	17.3
7-12	61	23.4
13-18	58	22.4
19 ve üstü	96	36.9
Eşin eğitim durumu (n:260)		
Okur-yazar/okur-yazar değil	5	1.9
İlköğretim	124	47.7
Lise ve üstü	131	50.4
Eşinin mesleği (n:260)		
Memur	32	12.4
İşçi	70	26.9
Emekli	21	8.1
İşsiz	20	7.6
Serbest meslek	117	45.0
Evlenme şekli (n: 274)		
Görücü usulü	165	60.2
Kendi isteği ile	109	39.8
Çocuk sayısı (n: 274)		
0	8	2.9
1-2	204	74.4
3-4	55	20.1
5 ve üstü	7	2.6

Tablo 4.1. Kadınların demografik özelliklerine göre dağılımı(n:350) (devamı)

İlk çocuğuna sahip olma yaşı (n: 266)		
13-17	42	15.8
18-22	170	63.9
23-27	45	16.9
28-32	6	2.3
33 ve üstü	3	1.1
Aile yapısı		
Çekirdek	268	76.6
Geniş	64	18.3
Parçalanmış	18	5.1
Evde verilen kararlara katılım		
Var	247	70.6
Yok	103	29.4
Sosyal destek		
Var	193	55.1
Yok	157	44.9

15-49 yaş grubu kadınların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı Tablo 4.1' de incelenmiştir. Araştırmaya katılanların % 24.3'ünü 36-42 yaş grubu kadınlar oluşturmaktadır. Kadınların yarıdan fazlası (% 54.9) ilköğretim mezunu olup, büyük çoğunluğu (% 72.0) herhangi bir işte çalışmamaktadır. Kadınların % 90.9'u sağlık güvencesine sahip ve % 58.6'sı gelir durumunu orta düzey olarak değerlendirmişlerdir.

Araştırmamıza katılan kadınların büyük bir çoğunluğu (% 74.3) evlidir. Evli olan kadınların 36.9'u 19 ve üstü yıldır evli olup, yarıdan fazlası (% 60.2) görücü usulü ile evlenmiştir. Evli olan kadınların 50.4'ünün eşi lise ve üstü düzeyde eğitim almış ve % 45 'i serbest meslek mensubudur. Evli, dul ve boşanmış olan kadınların yarıdan fazlası (74.4) 1 ya da 2 sayıda çocuk sahibidir ve % 63.9 'u 18-22 yaşları arasında çocuk sahibi olmuşlardır. Kadınların % 70.6'sı evde verilen kararlara katılmakta ve %55.1'i sosyal desteklerinin olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 4.2. 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı (N : 350)

	Minimum*	Maximum*	$\bar{X} \pm SS$
Problem çözme toplam puan	38,00 (32.00)*	181,00 (192.00)*	98,25 \pm 25.59
Kendine güven	11,00 (11.00)*	65,00 (66.00)*	33,75 \pm 12.41
Yaklaşma – kaçınma biçimi	16,00 (16.00)*	91,00 (96.00)*	47,27 \pm 13.69
Kişisel kontrol	6,00 (5.00)*	28,00 (30.00)*	17,23 \pm 4.54

(*) Ölçekten alınabilecek minimum ve maksimum değerlerdir.

Tablo 4.2’de araştırmaya katılan 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı görülmektedir. Problem çözme envanteri puanlarının en düşük 32, en yüksek 192 olması nedeniyle araştırmada 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme becerilerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.3. 15-49 yaş grubu kadınların yaş gruplarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı

Yaş grubu	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
15-21	106,47 \pm 24,09	35,43 \pm 11,03	52,78 \pm 14,46	18,25 \pm 4,37
22-28	95,84 \pm 26,93	32,40 \pm 12,76	45,80 \pm 15,01	17,64 \pm 4,49
29-35	94,92 \pm 28,07	32,17 \pm 12,76	45,70 \pm 14,30	17,04 \pm 4,75
36-42	95,28 \pm 23,85	33,56 \pm 12,69	45,08 \pm 11,69	16,64 \pm 4,28
43-49	100,58 \pm 23,88	35,50 \pm 12,45	48,27 \pm 12,03	16,80 \pm 4,74
Test	p : 0.046	p: 0.361	p:0.007	p: 0.216

15-49 yaş grubu kadınların yaş grubu ile problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının incelendiği Tablo 4.3 ‘te, 15-21 yaş arası kadınların problem çözme, alternatif çözümler için çabalama ve problemlerle durumlarda

kontrollü davranmada diğer yaş gruplarına göre daha başarısız oldukları görülmektedir. Yine bu yaş grubu kadınlar ve aralarında puan farkı çok az bulunan 43-49 yaş grubu kadınların problemlerini çözmede kendilerine daha az güvendikleri bulunmuştur.

Kadınların problem çözme yeteneğine güven ve kişisel kontrol puan ortalamaları arasında fark olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan ve yaklaşma-kaçınma biçimi puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan Sheffe testine göre yaklaşma-kaçınma alt boyutunda fark, 15-21 ile 36-42 yaş gruplarından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.4. 15 - 49 yaş grubu kadınların eğitim durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı

Eğitim	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
OYD ve OKY	106,18 ± 18,02	39,82 ± 10,05	49,59 ± 9,94	16,76 ± 4,33
İlköğretim	104,42 ± 24,63	36,76 ± 12,29	49,85 ± 12,87	17,81 ± 4,72
Lise ve Üstü	88,89 ± 24,91	28,91 ± 11,22	43,48 ± 14,34	16,50 ± 4,21
Test	p: 0.00	p: 0.00	p:0.00	p:0.031

Tablo 4.4.'ü incelediğimizde lise ve üstü eğitim alan kadınların problem çözme düzeyi, problem çözme yeteneğine güven düzeyi, alternatif çözümler için çaba ve problemlerle durumlarda kontrollü davranmada diğer eğitim grubundaki kadınlara göre daha başarılı oldukları saptanmıştır.

Kadınların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan, problem çözme yeteneğine güven, yaklaşma-kaçınma biçimi ve kişisel kontrol puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak da çok anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$, $p<0.001$). Yapılan Sheffe testine göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan, problem çözmede kendine güven, yaklaşma-kaçınma ve kişisel kontrol alt boyutunda fark, lise üstü eğitim alan kadın grubundan kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.5. 15 - 49 yaş grubu kadınların çalışma durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı

Çalışma durumu	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
Çalışan	86,95 ± 26,08	30,12 ± 12,37	41,45 ± 13,68	15,38 ± 4,06
Çalışmayan	99,60 ± 25,05	34,42 ± 12,54	47,76 ± 13,15	17,51 ± 4,50
Öğrenci	105,84 ± 23,82	34,76 ± 10,83	52,86 ± 14,46	18,21 ± 4,86
Test	p : 0.000	p: 0.051	p:0.000	p: 0.002

* Memur, işçi ve serbest meslekte olanlar çalışan kadın grubunu oluşturmaktadır.

Tablo 4.5.'i incelediğimizde çalışan kadınların problem çözmede başarı, problem çözmede kendine güven, alternatif çözümler için çaba ve problemlerle durumlarda kişisel kontrol düzeylerinde, çalışmayan ve öğrenci kadınlara göre daha başarılı olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrenci grubunun problem çözme yeteneği, problemleri çözmede kendine güven, alternatif çözümler için çabalama ve problemlerle durumlarda kontrollü davranmada diğerlerine göre daha başarısız olduğu görülmektedir.

Kadınların problem çözme yeteneğine güven puan ortalaması arasında fark olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Kadınların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan, yaklaşma-kaçınma biçimi ve kişisel kontrol puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak da çok anlamlı bulunmuştur ($p<0.001$, $p<0.05$). Yapılan Sheffe testine göre; problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan, problem çözme yeteneğine güven, yaklaşma-kaçınma ve kişisel kontrol alt boyutunda fark, çalışan kadın grubundan kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.6. 15 - 49 yaş grubu kadınların sağlık güvencelerine göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı

Sağlık güvencesi	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
Var	97,63 ± 25,38	33,25±12,18	47,19 ± 13,65	17,19 ± 4,58
Yok	104,44 ± 27,30	38,69±13,73	48,06± 14,26	17,69 ± 4,17
Test	p : 0.152	p: 0.018	p :0.732	p: 0.555

Tablo 4.6. incelendiğinde; kadınlar arasında sağlık güvencesi olanların olmayanlara göre problem çözmeye etkin olma, problemleri çözmeye kendine güven, alternatif çözümler için çabalama ve problemlerle durumlarda kontrollü davranmada sağlık güvencesi olmayanlara göre daha başarısız oldukları ortaya çıkmıştır.

Kadınların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan ortalaması, yaklaşma-kaçınma biçimi ve kişisel kontrol puan ortalamaları arasında fark olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kadınların problem çözmeye kendine güven puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur. (p<0.05)

Tablo 4.7. 15 - 49 yaş grubu kadınların ekonomik durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı

Ekonomik durum	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
Kötü	115,89 ± 24,15	42,78 ± 11,91	53,60 ± 13,08	19,50 ± 4,08
Orta	97,71 ± 23,28	33,36 ± 11,17	47,33 ± 13,35	17,01 ± 4,42
İyi	86,06±24,88	27,78 ± 11,88	42,24 ±13,0673	16,03 ± 4,60
Test	p :0.00	p :0.00	p:0.00	p :0.00

Tablo 4.7.' yi incelediğimizde gelir düzeyinin kötü olduğunu ifade eden kadınların problem çözme yeteneği, problemleri çözmede kendine güven, alternatif çözümler için çabalama ve problemlili durumlarda kontrollü davranmada diğerlerine göre daha başarısız olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak da çok anlamlı bulunmuştur ($p < 0.001$).

Tablo 4.8. 15 - 49 yaş grubu kadınların medeni durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı

Medeni Durum	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
Evli	97,15 ± 25,61	33,36 ± 12,67	46,68±12,94	17,11 ± 4,53
Bekar	102,58 ± 26,83	34,74 ± 12,00	50,01±16,13	17,83 ± 4,55
Dul/boşanmış	95,21 ± 14,81	35,57 ± 9,78	43,36±11,11	16,29 ± 4,56
Test	p : 0.241	p : 0.595	p : 0.096	p : 0.350

Kadınların medeni durumlarına göre problem çözme düzeylerine ilişkin puan ortalamalarına bakıldığında, bekar kadınların evli, dul ve boşanmış kadınlara göre problem çözme düzeylerinin daha düşük olduğu, alternatif çözümler için daha az çabaladıkları ve problemlili durumlarda kontrollü davranma düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Boşanmış ve dul kadınların, bekar ve evli kadınlara göre problem çözme düzeylerinin daha yüksek olduğu, alternatif çözümler için çabalama ve problemlili durumlarda kontrollü davranmada daha başarılı oldukları fakat problemlilerini çözmede kendilerine daha az güvendikleri ortaya çıkmıştır. Evli kadınların ise problemleri çözmede kendilerine daha fazla güvendikleri belirlenmiştir (Tablo 4.8.). Ancak gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.9. 15 - 49 yaş grubu kadınların evlilik yıllarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı (n:260)

Kaç yıldır evli olma	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
1-6	96,64 ± 25,46	30,80 ± 11,81	48,33 ± 14,26	17,51 ± 4,49
7-12	92,64 ± 28,68	31,72 ± 13,43	44,03 ± 14,10	16,89 ± 4,84
13-18	98,60 ± 23,80	33,78 ± 11,51	46,97 ± 12,12	17,86 ± 4,17
19 ve üstü	99,38 ± 24,69	35,34 ± 13,05	47,42 ± 11,94	16,61 ± 4,55
Test	p :0.422	p:0.153	p :0.306	p:0.358

Evlilik süresinin problem çözme düzeyleri ile ilişkisi incelendiğinde, evlilikleri 7-12 yıl arasında olan kadınların diğerlerine göre problem çözmeye daha başarılı oldukları ve alternatif çözümler için aktif bir biçimde araştırma yaptıkları görülmektedir. Evlilikleri 1-6 yıl arasında olan kadınların problemlerini çözmeye kendilerine daha fazla güvendikleri, evliliklerinin 19 ve üstü yıllarında olan kadınların problemleri durumlarda daha kontrollü davrandıkları ortaya çıkmıştır (Tablo 4.9.). Ancak gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.10. 15 - 49 yaş grubu kadınların eşlerinin eğitim durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı (n:260)

Eşlerinin Eğitim Durumu	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
OYD ve OKY	108,80 ± 11,36	37,00 ± 12,34	54,00 ± 5,14	17,80 ± 3,19
İlköğretim	104,21 ± 24,40	37,12 ± 12,55	49,28 ± 12,50	17,81 ± 4,76
Lise ve üstü	90,02 ± 25,22	29,67 ± 11,75	43,94 ± 13,00	16,43 ± 4,26
Test	p:0.00	p:0:00	p :0.002	p:0.049

Tablo 4.10. 'da eşlerinin eğitim düzeyi lise ve üstü eğitim olan kadınların problem çözme düzeyinin, problem çözme yeteneğine güvenin, alternatif çözümler için çabanın ve problemleri durumlarda kontrollü davranma düzeyinin diğer kadınlara göre daha

başarılı oldukları saptanmıştır. Gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak da çok anlamlı bulunmuştur ($p < 0.001$, $p < 0.05$). Yapılan Sheffe testine göre problem çözme toplam puan, problem çözme yeteneğine güven ve yaklaşma-kaçınma alt boyutunda fark, eşleri ilköğretim ve lise eğitimi alan kadın gruplarından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.11. 15 - 49 yaş grubu kadınların eşlerinin meslek durumlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı (n:260)

Meslek	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
Memur	94,81 \pm 27,03	32,84 \pm 13,31	45,06 \pm 13,36	16,91 \pm 4,32
İşçi	93,87 \pm 25,50	31,26 \pm 12,27	45,93 \pm 13,74	16,69 \pm 4,64
Emekli	92,38 \pm 24,84	32,52 \pm 13,57	43,86 \pm 12,09	16,00 \pm 5,18
İssiz	110,75 \pm 25,51	40,70 \pm 12,97	51,35 \pm 10,63	18,70 \pm 4,54
Serbest meslek	98,28 \pm 24,99	33,65 \pm 12,24	47,28 \pm 12,80	17,35 \pm 4,38
Test	p:0.090	p:0.064	p: 0.334	p:0.319

Tablo 4.11.'i incelediğimizde eşi işsiz olan kadınların problem çözme düzeyinin düşük olduğu, problemlerini çözmede kendilerine daha az güvendikleri, alternatif çözümler için daha az çabaladıkları, problemleri durumlarda da kontrollü davranma düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Ancak gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.12: 15-49 yaş grubu kadınların evlenme şekline göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı (n:274)

Evlenme şekli	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
Görücü usulü	99,25 ± 22,91	34,93 ± 11,80	47,21 ± 12,19	17,10 ± 4,41
Kendi isteğiyle	93,72 ± 28,01	31,26 ± 13,31	45,45 ± 13,80	17,02 ± 4,71
Test	p:0.075	p:0.017	p:0.268	p :0.880

Tablo 4.12.'yi incelediğimizde görücü usulü ile evlenen kadınların problem çözme, problemleri çözmede kendine güven, alternatif çözümler için çabalama ve problemlili durumlarda kontrollü davranmada kendi isteğiyle evlenen kadınlara göre daha başarısız oldukları ortaya çıkmıştır.

Kadınların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan, yaklaşma-kaçınma biçimi ve kişisel kontrol puan ortalamaları arasında fark olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Kadınların problem çözmede kendine güven puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 4.13: 15 - 49 yaş grubu kadınların sahip oldukları çocuk sayısına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı (n:274)

Çocuk sayısı	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
0	88,25 ± 19,58	29,25 ± 10,62	42,88 ± 10,69	16,12 ± 5,66
1-2	96,31 ± 25,53	32,72 ± 12,49	46,64 ± 13,00	16,95 ± 4,62
3-4	100,52 ± 25,59	36,15 ± 12,63	46,85 ± 13,11	17,53 ± 4,08
5 ve üstü	101,28 ± 12,81	39,14 ± 12,46	44,26 ± 10,20	17,86 ± 4,37
Test	p:0.496	p:0.134	p:0.825	p:0.744

Tablo 4.13.'ü incelediğimizde çocuk sahibi olmayan kadınların çocuk sahibi olan kadınlara göre problemlerini daha başarılı çözdükleri, problemlerini çözmede kendilerine daha fazla güvendikleri, alternatif çözümler için aktif bir biçimde çabaladıkları ve problemlili durumlarda kontrollü davrandıkları saptanmıştır. Çocuk sayısı 5 ve üstü olan kadınların problem çözme düzeyinin düşük düzeyde olduğu, problemlerini çözmede kendilerine daha az güvendikleri ve problemlili durumlarda kontrollü davranmada diğerlerine göre daha başarısız oldukları ortaya çıkmıştır. Ancak gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.14. 15 - 49 yaş grubu kadınların çocuk sahibi olma yaşlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı (n:266)

İlk çocuğa sahibi olma yaşı	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
13-17	104,24 ± 23,52	36,12 ± 12,51	50,43 ± 11,10	17,69 ± 4,31
18-22	98,29 ± 24,63	34,10 ± 12,32	46,85 ± 12,48	17,33 ± 4,57
23-27	89,49 ± 27,43	30,27 ± 12,63	43,16 ± 15,52	16,07 ± 4,17
28-32	87,00 ± 30,19	29,17 ± 18,28	41,17 ± 12,25	16,67 ± 4,71
33 ve üstü	83,33 ± 15,69	28,33 ± 9,07	43,00 ± 8,88	12,00 ± 4,58
Test	p :0.046	p:0.172	p:0.082	p:0.114

Ergenlik döneminde anne olan kadınların ileri yaşlarda anne olan kadınlara göre problem çözme düzeyinin düşük olduğu, problemlerini çözmede kendilerine daha az güvendikleri, alternatif çözümler için daha az çabaladıkları, problemlili durumlarda da kontrollü davranma düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 4.14.) Anne olma yaşı 33 ve üstü olan kadınların daha küçük yaşlarda anne olan kadınlara göre problem çözmede daha başarılı oldukları, problemlerini çözmede kendilerine daha fazla güvendikleri, problemlili durumlarda kontrollerini sürdürmede daha yetenekli oldukları ortaya çıkmıştır

Kadınların problem çözmede kendine güven, yaklaşma-kaçınma biçimi ve kişisel kontrol puan ortalamaları arasında fark olmasına rağmen bu fark, istatistiksel olarak

anlamli bulunmamıştır ($p>0.05$). Kadınların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak da anlamli bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.15. 15 - 49 yaş grubu kadınların aile yapısına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı

Aile yapısı	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
Çekirdek	96,75 ± 25,98	32,61±12,05	47,07 ± 14,21	17,06 ± 4,65
Geniş	104,36 ± 25,15	37,48±13,71	48,70 ± 11,95	18,17 ± 4,12
Parçalanmış	98,94 ± 18,09	37,33 ± 9,92	45,11 ± 11,61	16,50 ± 4,06
Test	p:0.101	p:0.008	p:0.549	p:0.166

Tablo 4.15.'i incelediğimizde geniş aileye sahip olan kadınların çekirdek ve parçalanmış aile mensubu kadınlara göre problem çözme düzeylerinin daha düşük olduğu, problemlerini çözmede kendilerine daha az güvendikleri, alternatif çözümler için daha az çabaladıkları ve problemlili durumlarda kontrollü davranma düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.

Kadınların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puan, yaklaşma-kaçınma biçimi ve kişisel kontrol puan ortalamaları arasında fark olmasına rağmen bu fark, istatistiksel olarak anlamli bulunmamıştır ($p>0.05$). Kadınların problem çözmede kendine güven puan ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak da anlamli bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan Sheffe testine göre fark, çekirdek ile geniş aileye sahip olan kadın gruplarından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.16. 15 - 49 yaş grubu kadınların evde verilen kararlara katılımına göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı

Evde verilen kararlara katılımı	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
Katılıyor	92,53 ± 23,56	30,23 ± 10,94	45,63 ± 13,26	16,67 ± 4,41
Katılmıyor	111,96 ± 25,17	42,16 ± 11,71	51,20 ± 13,97	18,59 ± 4,57
Test	p :0.00	p :0.00	p:0.00	p:0.00

Tablo 4.16. incelediğinde evde verilen kararlara katılan kadınlar problem çözme, problemleri çözmeye kendine güven, alternatif çözümler için çabalama ve problemlerle durumlarda kontrollü davranmada daha başarılı oldukları görülmektedir. Gruplar arasındaki bu fark, istatistiksel olarak da çok anlamlı bulunmuştur ($p < 0.001$).

Tablo 4.17. 15 - 49 yaş grubu kadınların sosyal desteklerine göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının dağılımı

Destek faktörleri	Problem çözme toplam puan $\bar{X} \pm SS$	Kendine güven $\bar{X} \pm SS$	Yaklaşma – kaçınma biçimi $\bar{X} \pm SS$	Kişisel kontrol $\bar{X} \pm SS$
Var	92,23 ± 24,50	30,34 ± 11,26	45,23 ± 13,52	16,66 ± 4,75
Yok	105,65 ± 25,04	37,94 ± 12,51	49,78 ± 13,52	17,94 ± 4,16
Test	p:0.00	p: 0.00	p:0.002	p :0.009

Tablo 4.17.'deki değerler incelediğinde kadınlar arasında sosyal desteği olan kadınların sosyal desteği olmayan kadınlara göre problem çözme, problemleri çözmeye kendine güven, alternatif çözümler için çabalama ve problemlerle durumlarda kontrollü davranmada daha başarılı oldukları bulunmuştur. Gruplar arasındaki bu fark, istatistiksel olarak da çok anlamlı bulunmuştur ($p < 0.001$, $p < 0.05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Her insan hayatı boyunca çeşitli problemlerle karşılaşır, bu problemlerin üstesinden gelmek için uygun çözüm yolları arar ve bu arayış yaşam boyu sürer. Problemlerle karşılaşmak ve bunlara çözüm bulmaya çalışmak belli bir yaş dönemine özgü olmamakla birlikte, gelişim dönemleri özelliği nedeniyle bazı yaş gruplarında daha fazla yaşanmaktadır. Gerek günlük yaşantıdan, gerekse yaşam dönemlerinden kaynaklanan tüm sorunlar, insanların yaşamlarını etkin bir şekilde sürdürebilmeleri için problem çözme becerilerini kullanmalarını gerektirmektedir.

Problem çözme, bir sorunu çözmek için önceki yaşantılar aracılığı ile öğrenilen kuralların basit biçimde uygulanmasının ötesine giderek yeni çözüm yolları bulabilme olarak tanımlanabilir. Problemler karşısında insanların farklı tepkileri olabilmektedir (12). Olumlu düşünme gücü, kendine güven ve bilişsel etkinlik, karşılaşılan sorunları çözmeye önemli kişisel özellikler olarak belirtilmiştir (61-62).

Kadınların problem çözme beceri düzeylerini ve etkileyen faktörleri ortaya çıkarmak için yapılan araştırmalarda, kadınların problem çözmeye olumsuz yönelim ve duygusal odaklı problem çözme gibi etkin olmayan yöntemleri daha çok kullanma eğiliminde oldukları belirtilmiştir (25, 54). Kadınlar karşılaştıkları problemlerin çözümünün kendi kontrolleri dışında olduğuna inanmakta ve kendilerini problem

çözmede yetersiz olarak algılamaktadır (53). Oysa problem çözme sürecinde başarılı olma önemli ölçüde olumlu problem çözme yaklaşımı ile problem çözmede kendine güvenmeye bağlıdır (61). Kadınların problem çözme sürecinde başarılı olamamalarında, cinsiyet rolleri ve düşük sosyal statüleri gereği kendilerini değersiz ve güvensiz algılamalarının etkili olduğu düşünülmektedir (53).

Araştırmada 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme becerilerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır (Tablo 4.2.). Farklı konumlarda bulunan kadınlara yönelik yapılan çalışma sonuçlarında da kadınların problem çözme becerilerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür (63-66).

Araştırmanın yapıldığı yer olan Avanos, bağlı bulunduğu Kapadokya bölgesi açısından, özellikle kadınlar açısından farklı sosyo-kültürel özellikler taşımaktadır. Avanos, bölgede Cumhuriyet tarihinde ilk meclisinin kurulduğu dönemde tek milletvekili çıkarmış bir ilçedir. O dönem için modern toplumun oluşturulmasında etkili olan şapka ve kıyafet devrimi gibi büyük yeniliklere ve değişimlere öncülük etmiştir. İlçede eski tarihlerden bu yana kadın el emeğine dayalı halıcılık ve el sanatları gelişmiştir. Turizm bölgesi olması ilçenin kapalı toplum özelliklerinin değişmesinde ve farklı kültürel etkileşimlerin oluşmasında önemli bir yer tutar. Bölge geneline bakıldığında ilçeye özgü tüm bu gelişmeler kadınların toplumsal ve ekonomik hayata katılmalarında büyük rol oynamıştır. Tüm bu durumların Avanos'ta yaşayan kadınların problem çözme becerilerinin gelişmesine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ancak çalışmaya katılan kadınların orta düzeyde problem çözme becerisine sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Problem çözme envanteri puanlarının 32 ila 192 arasında değiştiği ve düşük puanların daha fazla yeterlilik ve olumlu değerlendirme olduğu hatırlanırsa 15-49 yaş grubu kadınlarda elde edilen sonuçların çok memnuniyet verici olduğu söylenemez (Tablo 4.2). Oysa üreme çağı olarak adlandırılan 15-49 yaş döneminde kadınlar bu dönemde yaşadıkları fizyolojik değişimlere ve toplumsal rollerinin gerektirdiği sorumluluklara bağlı birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır (67-68). Kadınların bu dönemde karşılaştıkları hem bireysel ve hem de aile içindeki artan problemleri çözümleyebilmeleri yeterli problem çözme becerilerine sahip olmalarına ve karşılaştıkları problemlerle etkin baş edebilmelerine bağlıdır. Buna bağlı olarak

araştırmanın yapıldığı yaş grubunda problem çözme yeterliliğinin artırılması daha da önem kazanmaktadır.

Problemleri, tehdit edici durumlar olarak ele alırsak, bu durumlar kişinin otonomisini ve çözümler için gerekli kaynaklara ulaşmasını engellediği oranda zorlayıcı olurlar (53). Bu bakımdan problem çözmeye başarılı olma öncelikle bireyin kendini yeterli algılamasına bağlıdır (21, 27, 62, 69). Aynı zamanda problem çözme süreci öğrenilmesi ve geliştirilmesi gereken bir yetenek olup, yaratıcı düşüncenin teşvik edildiği, fikirlerin tartışıldığı ortamlarda gelişmektedir (3).

Araştırmada eğitim düzeyi yüksek, kendi ya da eşi çalışan ve gelir durumunu iyi olarak ifade eden kadınların problem çözme düzeyi, problem çözme yeteneğine güven, alternatif çözümler için çaba ve problemleri durumlarda kontrollü davranmada daha başarılı oldukları ortaya çıkmıştır (Tablo 4.4.,4.5.,4.7.). Bu bulgu doğrultusunda eğitim, çalışma hayatı ve gelir düzeyinin iyi olması kadınların sosyal beceri kazanmaları, toplumsal statülerine bağlı olumlu benlik saygısı edinmelerine ve yaratıcılıklarının geliştirilmesinin başarılı problem çözmelerine olumlu katkı sağladığı ile açıklanabilir. Ayrıca olumsuz durumlarla başa çıkmada daha fazla kaynağa sahip olmaları da problem çözme becerilerini geliştirdiği şeklinde düşünülebilir.

Problem çözme sürecinde öğrenilen her bilgi ve beceri daha sonraki süreçlere taşınmakta ve ortaya çıkan yeni problemlerin çözümüne katkı sağlamaktadır (4). Yetişkinlerin zihinsel yetenekleri üzerinde yapılan araştırmalar orta yaş döneminde gençlik dönemine kıyasla bir yavaşlama olduğunu ortaya çıkarmıştır. Fakat problem çözmeye bireyin yaşla birlikte artan deneyimlerinin daha önemli olduğu belirtilmiştir (47). Özellikle ergenlik döneminde ilk kez karşılaşılan problemler karşısında öfke yönetimi, anlaşmazlıkları olumlu yönde çözme, dürtü kontrol becerisi, duygusal yeterlilik gibi temel yaşam becerilerinin gelişmemiş olması problemleri karşısında etkin çözümler bulmalarını engellemektedir (43). Ayrıca bu dönemde öne çıkan bağımsızlık arayışı ergenlerin karşılaştığı problemlerin çözümünde yetişkinlerin müdahalesine izin vermemesine ve tepki göstermesine neden olmaktadır (70-72).

Ergenlere yönelik yapılan diğer çalışmaların sonuçları da araştırma sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir (73-74).

Ergenlere yönelik yapılan çalışmalarda, kız ergenlerin problem çözmeye daha çok güvensiz yaklaşımı kullandığı ifade edilmiştir (12, 43).

Problem çözmeye üst üste yaşanan olumsuzluklar gencin sosyal yaşantısını, kendine güvenini ve iletişim becerilerini sekteye uğratabilir, bu da yeni problemlerin doğmasına neden olacaktır. Problem çözme becerilerindeki eksiklikler gençlerde saldırganlık, davranış bozuklukları, madde kullanımı gibi sorunlara neden olduğu bilinmektedir (75).

Araştırmada 15-21 yaş arası kadınların problem çözme, problemlerini çözmeye kendilerine güven, alternatif çözümler için çabalama ve problemlerle durumlarda kontrollü davranmada diğer yaş gruplarına göre daha başarısız oldukları ortaya çıkmıştır (Tablo 4.3.) Bu yaş grubunda olan kadınların problem çözmeye başarısız olmaları deneyimsiz olmaları ve sosyal becerilerinin yeterince gelişmemiş olması ile açıklanabilir. Tüm bu bulgular ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek olası sorunların önlenmesinde gençlerin problem çözme becerilerinin geliştirilmesinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Araştırmada bekar kadınların evli, dul ve boşanmış kadınlara göre problem çözme düzeylerinin daha düşük olduğu, alternatif çözümler için daha az çabaladıkları ve problemlerle durumlarda kontrollü davranma düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 4.8). Araştırmamıza katılan bekar kadınların büyük bir çoğunluğunu 15-21 yaş grubu kadınlar yani ergenler oluşturmaktadır. Yukarıda belirtilen nedenlere bağlı ergenlerin problem çözmeye başarısız olmaları bekar kadınların da bu alandaki başarısızlıkları olarak yorumlanabilir.

Araştırmamızda boşanmış ve dul kadınların, bekar ve evli kadınlara göre problem çözme düzeylerinin daha yüksek olduğu, alternatif çözümler için çabalama ve problemlerle durumlarda kontrollü davranmada daha başarılı oldukları ortaya çıkmıştır (Tablo 4.8.).

Boşanma, evlilik birliğinin yasal olarak bitmesiyle birlikte problemlerin çözüldüğü bir olay değil, öncesi ve sonrası ile uzun ve sıkıntılı bir süreçtir (76-77). Evlilik süresince “saygınlıkla” konumlandırılan kadın, boşanma sonrası farklı bakış açısına maruz kalabilmektedir. Özellikle de boşanma sonrası yaşamını devam ettirmede farklı kaynaklardan beslenen sorun ve yükümlülüklerle başa çıkmak zorunda kalmaktadır (78). Toplumda boşanmış kadın ekonomik problemlerinin yanı sıra kültürel kodlardan kaynaklı, boşandığı için kendisine farklılaşan tutumlarla da baş etmek zorundadır. Boşanmayla birlikte sorumlulukların artması, yeni bir yaşam biçiminin getirdiği daha fazla problemle karşılaşma gibi durumların boşanmış kadınların zorunlu olarak problem çözme becerilerini artırdığı düşünülebilir.

Araştırmada evli kadınlar bekar ve boşanmış olan kadınlara göre problem çözmede kendilerine daha fazla güvenmektedirler (Tablo 4.8). İçinde yaşadığımız topluma göre evlilik, yaşamın en önemli dönüm noktalarından biri ve bireyin en önemli yaşam amacıdır. Evlilik kadına bir statü sağlar (79). Evli kadın, çevrenin denetlemek zorunda kalmadığı, toplumun gözünde saygın bir kadındır. Evli olmalarına bağlı kazandıkları toplumsal prestij ve saygınlıkları kadınların problem çözmede kendilerine olan güvenlerini artırdığı düşünülebilir.

Medeni durumları kadınların problem çözme becerilerini etkilediği gibi evlenme şekli de problem çözmeyi etkilemektedir. Görücü usulü evlilikler, gençlerin eş seçiminde sağlıklı karar veremeyeceği düşünülerek, evlenilecek kişiyi ailelerin seçmesine dayanır. Ülkemizde geçmiş yıllarda özellikle genç kızların özgür iradesine önem verilmeksizin, daha çok aile büyüklerinin uygun görmesiyle görücü usulü evlilikler gerçekleşmekteydi. Bu da çiftlerin birbirini tanıma, birlikte bir hayatı paylaşmaya yönelik gerekli deneyimi yaşama ve duygusal bağın karşılıklı geliştirilmesine engel olmaktadır (80).

Güven'in aktardığına göre; Taştan' ın evlilik ilişkisinde problem çözme becerilerini incelediği çalışmasında, evlenme biçimine göre, anlaşarak evlenen çiftler yöntemlerindeki sorunu fark etmedikleri durumlarda da görücü usulü evlenen çiftelere göre daha olumlu iletişimde bulunmuşlardır (81).

Araştırmada görücü usulü ile evlenen kadınların problem çözme, problemleri çözmede kendine güven, alternatif çözümler için çabalama ve problemleri durumlarda kontrollü davranmada kendi isteğiyle evlenen kadınlara göre daha başarısız oldukları ortaya çıkmıştır (Tablo 4.12.). Görücü usulü ile evlenen kadınların aile içi ilişkilerinde eşlerinin daha baskın ve kısıtlayıcı etkilerinin olması, karar almada etkin olmamalarından kaynaklı problem çözme becerilerini geliştiremediği varsayılabilir.

Aile tipi yaşam boyu gelişmekte ve değişmekte olan kişiliğimizle birlikte ilişkilerimizi ve problemlerle başa çıkma biçimimizi etkiler.

Geniş aile birbirine yakın akraba olan birkaç kuşağın bir arada oturduğu aile türüdür. Aile bireyleri arasında, cinsiyete ve yaşa bağlı hiyerarşik bir düzeni vardır. Geniş aileyi diğerlerinden ayıran en önemli özellik aile bireylerinin davranışlarına getirdiği sınırlamadır. Sınırlamalar, geniş ailede dengenin devamı için gerekli görülse de duyguların ifade edilmesini engelleyen iletişim modeli, yaşanan aile içi problemlerin çözümünü engelleyecek, aile içindeki rollerde çatışmalara neden olacak, ailenin

işlevlerini olumsuz yönde etkileyebilecektir. Bu tip ailelerde kadınlar ikincil konumda olup, aile büyükleri ve eşinin otoritesi altındadır (82).

Araştırmada da geniş aile yapısına sahip kadınların, geniş aile özellikleriyle uyumlu olarak eğitim düzeylerinin düşük, ev hanımı ve evdeki kararlara katılmadıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca geniş aileye sahip olan ve aile içi kararlara katılmadıklarını ifade eden kadınların problem çözme düzeylerinin daha düşük olduğu, problemlerini çözmede kendilerine daha az güvendikleri, alternatif çözümler için daha az çabaladıkları ve problemleri durumlarda kontrollü davranma düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 4.15., 4.16). Bireyin problem çözmede başarılı olması problemin nedenlerini ve çözümlerini ortaya koyma konusunda kendini yeterli görmesine bağlıdır (27). Geniş aileye sahip kadınların geniş ailenin özellikleri gereği karar almada özgür iradelerinin yeterince gelişmemiş olması, aile içi kararlarda etkin olamamaları nedeniyle problem çözmede kendilerine yeterli güvenin gelişmediği ve problem çözmede başarılı olamadıkları şeklinde yorumlanabilir. Kendisinin ya da ailesinin yaşadığı problemleri çözümlemede etkin yer alamayan ya da karar vermesi, sorumluluk alması engellenen bireylerin problem çözme becerilerini geliştirme ve deneyim kazanma fırsatları da engellenmiş olacaktır.

Kadınların problem çözme becerilerine güven, sahip oldukları çocuk sayısı arttıkça azalmaktadır. Ülkemizde yapılan demografik çalışmalarda eğitim ve gelir seviyelerinin düşük olması kırsal kesimde yaşayan kadınların yoğunluklu olarak ve çok çocuğa sahip olan kadınların aynı zamanda daha önce bahsedildiği gibi gelir ve eğitim seviyeleri düşük olan kadının problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkilemesi çok çocuğa sahip kadınlarında problem çözmede başarısız olmaları da doğaldır (Tablo 4.13.).

Anne olma çoğu kadın için yaşanan birçok problemin yanında bir stres faktörüdür. Gebelik sırasında ve doğum sonrasında kadının anneliğe adaptasyonu stresin asıl kaynağıdır. Bunun yanı sıra çevrenin kadından iyi bir anne olmasını beklemesi stresi artırır (83). Yaşanan stres düzeyinde ve baş etmede önemli etken kadının kendini anneliğe hazır hissedip hissetmediğidir.

Çalışmada ergenlik döneminde anne olan kadınların ileri yaşlarda anne olan kadınlara göre problem çözme düzeyinin düşük olduğu, problemlerini çözmede kendilerine daha az güvendikleri, alternatif çözümler için daha az çabaladıkları, problemleri durumlarda da kontrollü davranma düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 4.14.). Ergenlik

dönemine özgü yaşanan sorunlara ek olarak bireyin bu dönemde anne olması yaşanan stresin artmasına ve baş etme güçlüklerinin ortaya çıkmasına neden olmakta bununda kadınların problem çözme becerilerinin gelişmesini olumsuz yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

Sosyal desteğin karşılıklı sorunları dinleme, bilgi verme, duyguları paylaşma gibi bir işlevi vardır. Ayrıca bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışları hakkında destek aldığı kişiden geri bildirim almasını sağlar. Bu durum bireyde çevresindeki kişiler tarafından sevildiği, anlaşıldığı, önemsendiği ve yalnız olmadığı hissini yaşamasına neden olur. Sosyal destek kişinin özgüvenine yaptığı olumlu etkinin yanında, problemlerini çözmeye yetersiz kaldığı noktada alternatif çözüm yolları konusunda yardım almasını sağlar (84). Araştırmamızda da sosyal desteği olan kadınların desteklenmeyen kadınlara göre problem çözme, problemleri çözmeye kendine güven, alternatif çözümler için çabalama ve problemlerle durumlarda kontrollü davranmada daha başarılı oldukları ortaya çıkmıştır (Tablo 4.17.). Bu bulgu doğrultusunda sosyal desteği olan kadınların problemlerini çözmeye başarılı olmaları çözümler konusunda yeterli olmadıklarında alternatif çözümler için çevrelerinden yardım aldıkları şeklinde açıklanabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- Bu araştırmada sadece kadınlar ele alınmıştır. Kadınların gelişim dönemlerine göre ve erkeklerin problem çözme becerileri üzerinde yeni araştırmalar yapılması,
- Bu çalışmada tanımlayıcı araştırma yapılmıştır. 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme becerileriyle ilgili deneysel çalışmalar yapılması,
- Araştırmamızda 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme becerilerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Buna bağlı olarak özellikle sağlık ocaklarında 15-49 yaş grubu kadın izleminden sorumlu olan hemşirelerin, problem çözme becerilerini artırmaya yönelik eğitim çalışmaları düzenlemeleri,
- Araştırmamızda ergenlik dönemindeki gençlerin, eğitim düzeyi düşük, çalışma hayatı içerisinde olmayan ve alt gelir seviyesinde olan kadınların problem çözme, problemlerini çözmeye kendilerine güven, alternatif çözümler için çabalama ve problemlerle durumlarda kontrollü davranmada diğerlerine göre daha başarısız

oldukları ortaya çıkmıştır. Problem çözme becerilerini geliştirme çalışmalarında bu gruplara öncelik verilmesi,

- Kadınların sosyal destek kaynaklarının farkına varmalarında hemşirelerin danışmanlık yapması,
- Araştırmamızda problem çözme becerisini etkileyen bazı faktörler belirlenmemiştir. Problem çözme becerisinin geliştirilmesine yönelik yapılacak çalışmaların etkili olabilmesi kadınların problem çözme becerilerini etkileyen benlik saygısı, cinsiyet rolleri algısı gibi diğer faktörlerin araştırılması.

6. KAYNAKLAR

1. Özkök A. Disiplinlerarası Yaklaşım Dayalı Yaratıcı Problem Çözme Öğretim Programının Yaratıcı Problem Çözme Becerisine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005; 28:159-167
2. Büyükkaragöz S. Genel Öğretim Metodları, Atlas Kitabevi, Konya,1994
3. Bingham A. Çocuklarda Problem Çözme Becerilerinin Geliştirilmesi, (çev.Ferhan Oğuzkan), MEB Yayınları, İstanbul, 2004
4. Gelbal S. Problem Çözme, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1991; 6 :167-173
5. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitabevi, İstanbul 2002
6. Morgan CT. Psikolojiye Giriş (çev. H.Arıcı ve diğ.). Ankara, Meteksan Matb.,1999
7. Yavuzer H. Yaratıcılık, Boğaziçi Yayınları, İstanbul,1989
8. Rawlins RP, Heacock PE. Clinical Manual of Psychiatric Nursing, Mosby Company, Toronto, 1988
9. Terakye G. Hasta Hemşire İlişkileri, Zirve Ofset Ltd. Şti., Ankara, 1998
10. Öğülmüş S. Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001

11. Ülgen G. Eğitim Psikolojisi, Alkım Yayınevi, İstanbul,1997
12. Korkut F. Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2002;22:177-184
13. Güner, P. Sorunlarla Etkili Baş Etme Yolu, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 2000;3(1):62-67
14. Üstün A, Bozkurt E. İlköğretim Okulu Müdürlerinin Kendilerini Algılayışlarına göre Problem Çözme Becerilerini Etkileyen Bazı Mesleki Faktörler, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2003;11(1): 13-20
15. Güçray SS. The Analysis of Decision Making Behaviors and Perceived Problem Solving Skills in Adolescents, The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET, 2003;2(5): 1303-6521
16. Martin G, Pear J. Behavior Modification What It is and How To Do It, United States of America, 2003
17. Schreuders B, Oppen VP. Frequent Attenders in General Practice: Problem Solving Treatment Provided by Nurses, BMC, Family Practice, 2005;6:42
18. Şahin NH. Stresle Başa Çıkma, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1998
19. Senemoğlu, N. Gelişim Öğrenme ve Öğretim (Kuramdan uygulamaya), Spot Yayıncılık, 1999
20. Taşçı S. Hemşirelikte Problem Çözme Süreci, Sağlık Bilimleri Dergisi, 2005(14): 73-78
21. Güçlü N. Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri, Milli Eğitim Dergisi, 2003; 160.
22. Güler A. İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yeditepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Programı, İstanbul, 2006
23. Sonmaz S. Problem Çözme Becerisi İle Yaratıcılık ve Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, 20002

24. D’Zurilla, Edward TJ, Chang C. The Relations Between Social Problem Solving and Coping, *Cognitive Therapy and Research*, 1995;19(5):547- 562
25. Robichauda M, Dugas MJ. Gender Differences in Worry and Associated Cognitive Behavior Variables, *Anxiety Disorders*, 2003;17:501-516
26. Öner U. Çatışma Çözme ve Arabuluculuk Eğitimi, *İlköğretim Rehberlik*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 1999
27. Keskin ÜG, Orgun F. Öğrencilerin Öz Etkililik-Yeterlilik Düzeyleri İle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2006; 7:92-99
28. Thornton S. Çocuklar Problem Çözüyor,(çev: Özlem Kumrular), Gendaş yayınları, 1998
29. Yaman S, Yalçın N. Fen Eğitiminde Probleme Dayalı Öğrenme Yaklaşımının Problem Çözme Ve Öz- Yeterlik İnanç Düzeylerinin Gelişimine Etkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005;29: 229-236
30. Ulupınar S. Hemşirelik Eğitiminin Öğrencilerin Sorun Çözme Becerilerine Etkisi, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 1997
31. Erden M, Akman Y. Eğitim Psikolojisi:Gelişim-Öğrenme-Öğretme, Arkadaş Yayınları, Ankara, 1997
32. Anlıak Ş, Dinçer Ç. Farklı Eğitim Yaklaşımları Uygulayan Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden Çocukların Kişiler Arası Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2005;38(1): 149-166
33. Arı R, Seçer ŞZ. Farklı Ana Baba Tutumlarının Çocukların Psikososyal Temelli Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 452-463
34. Mountrose P. 6 ile 18 yaş çocuklarıyla sorunları çözmeye 5 aşama, (çev:sermin can) Kariyer Yayınları, 2000
35. Sardoğan EM, Karahan TF. Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Kararsızlık Stratejilerinin Problem Çözme Becerisi, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Fakülte Türüne Göre İncelenmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006;2(1):78-97

36. Gültekin A. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2006
37. Kuzgun Y. Rehberlik ve Psikolojik Danışma, ÖSYM Yayınları, Ankara, 1995
38. Yapıcı Ş, Yapıcı M. Ruh Sağlığı Yerinde İnsan, Üniversite ve Toplum Dergisi, 2004
39. Kelleci M. Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Kadınların Sorun Çözme Becerilerin Geliştirmenin Depresif Semptomlara Etkisi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2003
40. Çam S, Tümkaya S. Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Problem Çözme, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2006;15(2):119-132
41. Batıgün D. İntihar İle İlişkili Bazı Değişkenler: Öfke/Saldırganlık, Dürtüsel Davranışlar, Problem Çözme Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri Kriz Dergisi, 2002;12 (2): 49-61
42. Eskin M, Akoğlu A. Ayaktan Tedavi Edilen Psikiyatri Hastalarında Travmatik Yaşam Olayları ve Sorun Çözme Becerileri: İntihar Davranışıyla İlişkisi, Türk Psikiyatri Dergisi 2006; 17(4):266-275
43. Batıgün AD, Şahin N. Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir Mi? Türk Psikoloji Dergisi, 2003, 18(51), 37-52
44. Sayıl I, Berksun O. Kriz ve Krize Müdahale, Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, Ankara 2000
45. Aytaç S. İnsanı Anlama Çabası, Ezgi Kitabevi Yayınları, Bursa, 2000
46. Koç M. Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004;7(2):231-256
47. Onur B. Gelişim Psikolojisi, Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm, İmge Yay., Ankara, 1997
48. Yesilyaprak B. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2005;9:44
49. Covey SR. Etkili İnsanların Yedi Alışkanlığı, (çev: Gönül Suveren, Osman Deniztekin) Varlık Yayınları, İstanbul, 1999
50. Kurt İ, Yetişkin Eğitimi, Nobel Yayınları, Ankara, 2000

51. Üstün A, Bozkurt E. İlköğretim Okulu Müdürlerinin Kendilerini Algılayışlarına göre Problem Çözme Becerilerini Etkileyen Bazı Mesleki Faktörler, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2003;11(1): 13-20
52. Tahran N, Kadın Psikolojisi, Nesil yayımları, 2005
53. Gökalp P, Stres, Anksiyete ve Kadın, Toplumsal Cinsiyet, Sağlık ve Kadın, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2003;165-173
54. Wang X. A Model of the Relationship of Sex-Role Orientation to Social Problem-Solving, National Institute of Statistical Sciences Technical Report, 2007;168
55. Ünal S, Özcan E. Depresyonda Hazırlayıcı, Ortaya Çıkarıcı ve Koruyucu Etkenler, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2000; 1(1)
56. Türmen T. Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Sağlığı, Toplumsal Cinsiyet, Sağlık ve Kadın, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2003:3-15
57. Özcan A, Kadının Ruh Sağlığı Sorunları, Yelken Aylık Kültür ve Sanat Dergisi, 1996;16
58. Sezer Ö. Kadınların Uyum Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 2005;III(23):87-102
59. Taşkın L. Doğum Ve Kadın Sağlığı Hemşireliği, Sistem Yayıncılık, 3.Basım, Ankara, 1998
60. Şahin N, Savaşır I. Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme Sık Kullanılan Ölçekler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1997
61. Baker SR. A Prospective Longitudinal Investigation of Social Problem Solving Appraisals On Adjustment To University, Stress, Health, And Academic Motivation and Performance, Personality And Individual Differences, 2003;35:569–591
62. Pehlivan Z, Konukman F. Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Diğer Branş Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisi Açısından Karşılaştırılması Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004;II(2):55-60
63. Kelleci M, Gölbaşı Z. Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2004; 8(2)

64. Kaya E. Hemşirelerin Problem Çözme Becerilerinin ve Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2005
65. Bilge F, Aytaç A. Ankara İli Sığınma Evine Başvuran Kadınların Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri, Akılcı Olmayan Düşünceleri, Kızgınlık, Umut Ve Özsaygı Düzeylerine İlişkin Karşılaştırmalı Bir İnceleme, Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 2000;II(13):19-26
66. Okanlı A, Tortumluoğlu G. Gebe Kadınların Ailelerinden Algıladıkları Sosyal Destek ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, Anadolu Psikiyatri Dergisi 2003; 4:98-105
67. Akdeniz F, Gönül AS. Kadınlarda Üreme Olayları İle Depresyon İlişkisi, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2004;(2):70-74
68. Kayahan B, Altıntoprak E. On Beş-Kırk Dokuz Yaşları Arasındaki Kadınlarda Depresyon Prevalansı ve Depresyon Şiddeti İle Risk Faktörleri Arasındaki İlişki, Anadolu Psikiyatri Dergisi 2003; 4:208-219
69. Altunçekiç A, Yaman S. Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik İnanç Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma (Kastamonu İli Örneği), Kastamonu Eğitim Dergisi, 2005;13(1):93-102
70. Basut E. Stres, Başa Çıkma Ve Ergenlik, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2006;13(1)
71. Haran S. Ergenlerde Gelişimsel Kriz Üzerine Bir Klinik Örnek, Kriz Dergisi, 12(1): 47-53
72. Musaağaoğlu C, Güre A. Ergenlerde Davranışsal Özerklik ile Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler, Türk Psikoloji Dergisi, 2005; 20(55):79-94
73. Kapıkıran A, Fiyakalı C. Lise Öğrencilerinde Akran Baskısı ve Problem Çözme, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006;18
74. Çilingir A. Fen Lisesi İle Genel Lise Öğrencilerinin Sosyal Becerileri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırması, Atatürk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2006
75. Danışık ND. Ergenlerin Sürekli Öfke İfade Tarzları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2005.

76. Ergün Ö. TMK'nin 166. Maddesinde Düzenlenen Boşanma Nedenleri Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 2005;(6):523 – 556
77. Türkarlan N. Boşanmanın Çocuklar Üzerine Olumsuz Etkileri ve Bunlarla Başetme Yolları, Aile ve Toplum Dergisi, 2007:98-108
78. Yılmaz T, Fidan F. “Kadın Açısından Boşanma: Yeni Bir Başlangıç Mı? Ya Da Son Mu?”, Tabuları Aşmak Temalı 2. Uluslar Arası Kadın Araştırmaları Konferans Kitabı, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Kıbrıs, 2006
79. Pehlivan K. Psikiyatrik Kadın Hastalarda Evlilik ve Ebeveyn Olma: Bir Gözden Geçirme, Düşünen Adam Dergisi, 2006
80. Çimen ES. Görücü Usulü ve Anlaşarak Evlenen Bireylerin Çeşitli Sosyal Psikolojik Faktörler Yönünden Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2007
81. Güven N. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2005
82. Özçetin A, Mayda AS. Geniş Ailede Gelin Olmak Ruhsal Belirtileri Etkiliyor mu? Yeni Symposium Dergisi, 2007;(45-3):113-118
83. Çelebioğlu A. Yenidoğanın Hastaneye Kabulünde Ebeveynlerin Duyguları ve Hemşirelik Yaklaşımı, İnsan Bilimleri Dergisi, 2004
84. Özgüven HD, Soykan Ç. İntihar Girişiminde Depresyon ve Kaygı Belirtileri İle Problem Çözme Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Önemi, Türk Psikoloji Dergisi, 2003;18(52):1-11

EK- 1

I-ANKET FORMU

Soru Kağıdı No
Adı – Soyadı

1-Kaç yaşındasınız?

- 1-15-21 yaş
- 2-22-28 yaş
- 3- 29-35 yaş
- 4- 36-42 yaş
- 5- 43-49 yaş

2-Eğitim durumunuz nedir?

- 1-OYD 4-Ortaokul
- 2-OY 5-Lise
- 3-İlkokul 6-Üniversite

3-Medeni durumunuz nedir?

- 1-Evli 2-Bekar 3-Dul 4-Boşanmış

4-Mesleğiniz nedir?

- 1- Memur 4- Emekli
- 2-işçi 5-Ev hanımı
- 3-Serbest Meslek 6-işsiz

5-Sağlık Güvenceniz

- a- Var b- Yok

6-Gelir durumunuz size göre nasıldır?

- 1-Çok kötü 2-Kötü 3-Orta 4-İyi 5-Çok iyi

7-Kaç yaşında evlendiniz?

- a-13-17
- b-18-22
- c-23-27
- d-28-32
- e-33 ve üstü

8-Kaç çocuğunuz var?

- a-1-2
- b-3-4
- c-4 ve üstü

9-İlk çocuğunuza kaç yaşında sahip oldunuz?

- a-13-17
- b-18-22
- c-23-27
- d-28-32

10-Evlenme şekliniz

- a-Görücü usulü
- b-Kendi isteğiyle

11-Eşinizin eğitim durumu

- 1-OYD 4-Ortaokul
- 2-OY 5-Lise
- 3-İlkokul 6-Üniversite

12-Eşinizin mesleği

1- Memur

4- Emekli

2-işçi

5- işsiz

3-Serbest Meslek

13-Evde verilen kararlara katılım

a-Evet

b-Hayır

14-Sosyal desteğiniz var mı?

a-Evet

b-Hayır

PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

1-Bir sorunu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

2-Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

3-Bir sorunu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

4-Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

5- Sorunlarımı çözmeye konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

6- Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

7- Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

8- Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

9- Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

10- Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözüme yeteneğim vardır.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

11- Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

12- Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

13- Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

14- Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

15-Bir sorunla ilgili muhtemel bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı ihtimalini tek tek değerlendirmem.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

16-Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

21. Bir soruna yönelik muhtemel çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım

- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle dikkate almam.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

31. Bir konuyla karşılaştığımda ilk yaptığım şeylerden biri durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.

a-Her zaman böyle davranırım

b-Çoğunlukla böyle davranırım

c-Sık sık böyle davranırım

d-Arada sırada böyle davranırım

e-Ender olarak böyle davranırım

f-Hiçbir zaman böyle davranmam

32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.

a-Her zaman böyle davranırım

- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.

- a-Her zaman böyle davranırım
- b-Çoğunlukla böyle davranırım
- c-Sık sık böyle davranırım
- d-Arada sırada böyle davranırım
- e-Ender olarak böyle davranırım
- f-Hiçbir zaman böyle davranmam

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı 1975 yılında İzmir'in Ödemiş ilçesinde doğdu. İlk, orta ve Lise öğrenimini 1992'de Ödemiş' de tamamladıktan sonra, 2001 yılında Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu'ndan mezun oldu. 2001-2004 yılları arasında Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Sağlık Yüksekokulu'nda Halk Sağlığı Hemşireliği alanında çalıştı. 2005 yılında Erciyes Üniversitesi Nevşehir Sağlık Yüksekokulu'nda öğretim elemanı olarak göreve başladı ve halen bu kurumda görevine devam etmektedir. Araştırmacı halen, Türk Hemşireler Derneği üyeliğini devam ettirmektedir.

Adres:

Nevşehir Üniversitesi

Sema ve Vefa Küçük SYO

NEVŞEHİR