



International JOURNAL of SOCIAL and HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

Received/Makale Geliş

24.12.2022

<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.3473>

Published /Yayınlanma

28.02.2023

Research Article

Volume/Issue (Sayı/Cilt)-ss/pp

10(92), 300-312

ISSN: 2459-1149



Cevher ÇETİN



<https://orcid.org/0000-0002-9787-8316>



MEB, Kilis / TÜRKİYE



Prof. Dr. Zeynep HAMAMCI



<https://orcid.org/0000-0002-3678-9387>



Beykoz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul / TÜRKİYE

İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITIMLAR VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ İLE SOSYAL SORUN ÇÖZME BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ¹

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTERPERSONAL COGNITIVE DISTORTIONS AND COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES AND SOCIAL PROBLEM-SOLVING SKILLS

ÖZET

Bu çalışmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile sosyal sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma modeli olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışmadaki çalışma grubu 284'ü kadın ve 194'ü erkek olmak üzere toplam 478 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan veriler İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Gözden Geçirilmiş-Sosyal Sorun Çözme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Yapılan korelasyon analizinden elde edilen bulgulara göre soruna olumlu yönelme ve akılcı sorun çözme tarzı ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Soruna olumsuz yönelmenin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma ilişki inançları ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım arasındaki ilişki ise negatif yönde orta düzeydedir. Ayrıca gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma inançları ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, sosyal sorun çözmenin toplam varyansının %51'ini yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Sorun Çözme, Bilişsel Duygu Düzenleme, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar.

ABSTRACT

This study, it was aimed to examine the relationship between interpersonal cognitive distortions, cognitive emotion regulation strategies, and social problem-solving skills. The relational survey model was used as the research model. The study group in this study consists of a total of 478 volunteer participants, 284 of whom were female and 194 male. The data used in the research were obtained by using the Interpersonal Cognitive Distortions Scale, the Cognitive Emotion Regulation Scale, the Revised-Social Problem Solving Scale and the Personal Information Form. Pearson Product Moments Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis techniques were used in the analysis of the data obtained from the research. According to the findings obtained from the correlation analysis, it was found that there is a moderately positive relationship between the positive orientation to the problem and the rational problem-solving style, refocus on planning and positive reappraisal. The relationship between negative orientation towards the problem, unrealistic relationship expectancy and avoiding intimacy, and destruction, one of the cognitive emotion regulation strategies, is moderately negative. In addition, it was determined that there was a moderate positive relationship between unrealistic relationship expectancy and avoiding intimacy and destruction. According to the findings obtained from the regression analysis, interpersonal cognitive distortions to cognitive emotion regulation strategies and relationships were found to predict 51% of the variance of social problem-solving.

Keywords: Social Problem Solving, Cognitive Emotion Regulation, Interpersonal Cognitive Distortions.

¹ Bu çalışma, Prof. Dr. Zeynep HAMAMCI danışmanlığında Cevher ÇETİN tarafından hazırlanan "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Sosyal Sorun Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" tezinin bir bölümünü kapsamaktadır. ** Bu çalışma Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanında Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 24/07/2020 tarih ve 13 nolu kararı ile etik ilkelerine uygun olduğu belirtilmiştir.

1. GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak insanlar çevreleri ile sürekli olarak iletişim halinde olduğundan kişilerarası sorunlar yaşamaları da kaçınılmazdır. Bireylerin bu sorunlarını nasıl çözdükleri ya da bu sorunlarla ilgili olarak neleri nasıl yaptıkları oldukça önemlidir. Soruna yönelik yapılan girişimler sorunu derinleştireceği gibi çözüme de yaklaştırabilecektir. Son yıllarda sorun çözmenin spesifik bir yönü olan sosyal sorun çözme kavramının üzerinde sıklıkla durulmaktadır (Kuzucu, 2016; Mehboodi, Amiri ve Molavi, 2020; Navabi Goodarzi, Roozbahani ve Kordestani, 2019; Pour & Nasrolahi, 2019; Rubin & Rose-Krasnor, 2014).

Sorun çözme bir kişinin bir probleme bir çözüm "keşfetmeye" teşebbüs ettiği süreci ifade eder. Sosyal sorun çözme öncelikle soruna yönelim ve sorun çözme tarzı olarak iki alt boyuttan oluşan bir yapıdır. Bireyin karşılaştığı sorunlara olumlu veya olumsuz sorun yönelimi ile yaklaşacağını esas almaktadır. Daha sonra ise kişilerin yaşadıkları sorunu çözme noktasında akılcı, dürtüsel-dikkatsiz ve kaçınan olmak üzere üç sorun çözme tarzından biriyle sorunlarını çözmeye çalışacağını ifade etmektedir. Akla gelen ilk çözüm seçeneğini kullanarak sorunu çözmeye çalışmak dürtüsel-dikkatsiz sorun çözme tarzı; sorunun kendiliğinden çözüleceğini düşünerek çözüme yönelik eylemde bulunmamak kaçınan sorun çözme tarzı; sorunun çözümü için birçok seçenek üretip bu seçeneklerden en verimli olanı seçip uygulamak ise akılcı sorun çözme tarzı olarak tanımlanabilmektedir (Chang, D'Zurilla ve Sanna, 2004).

Sosyal sorun çözme becerileri alanyazında yapılan çalışmalarda saldırgan davranışlar ve öfke (Albayrak Sargın, 2008), stres düzeyi ve psikolojik iyi oluş (Eşigül, 2013), psikolojik stres (D'Zurilla ve Sheedy, 1991), depresyon (Marx, Williams ve Claridge, 1992), intihar (Sadowski ve Kelley, 1993), sosyal anksiyete (Romano, Moscovitch, Ma ve Huppert, 2019) gibi bireyin ruh sağlığı ile ilgili önemli kavramla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bireyler karşılaştığı sorunlara yönelik olarak, problem odaklı başa çıkma stratejilerinden olan sosyal sorun çözme modelini kullanabileceği gibi duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden olan duygu düzenleme modelini takip ederek de tepki verebilmektedir. Duygu düzenleme de bireylerin stres yaratan durumlarda kullandığı spesifik başa çıkma stratejilerinden bir tanesidir (Dodge, 1989; Garber & Dodge, 1991). Kişinin bilişsel yapıların içeriğindeki değişiklikler, onun duygusal durumunu ve davranış modelini etkilediğinden (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, s. 8) duygu düzenleme sürecinde bilişlerin önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Bilişler, duyguları yönetmemize, düzenlememize ve duygularımızı kontrol etmemize veya bunlardan daha az etkilenmemize yardımcı olabilir. Bireyler çok farklı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmektedir. Bunlar; kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma (ruminasyon), yıkım, diğerlerini suçlama gibi uyumsuz stratejilerle; pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme gibi uyumlu stratejileri içermektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Uyumsuz bilişsel başa çıkma stratejileri ergenlerde ve yetişkinlerde psikopatoloji için önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır (Garnefski, Legerstee, Kraaij, Van den Kommer ve Teerds, 2002). Yapılan bazı araştırmalar uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikopatoloji ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Köymen, 2019; Leblebicioğlu, 2018; Şahin, 2018; Yaşa, 2019).

İnsanlar yaşadıkları sorunlarla başa çıkmada bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaktadırlar. Bu durum bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile sorun çözme becerisinin ilişkili olabileceğini akla getirmektedir. Birey tarafından kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejisi mevcut soruna verilen ilk tepkiler olmakla birlikte ilerleyen süreçte sorunun çözümüne ya da çözümsüzlüğüne katkı sağlayacak bir etkiye sahip olabilmektedir. Kişinin karşılaştığı sorunun çözümüne ilişkin inancı soruna yönelimini ve sorun çözme tarzını doğrudan etkilemektedir. Çünkü karşılaştığı sorunu çözeceğine inanan kişinin soruna olumlu yaklaşacağı ve soruna müdahale edeceği muhtemeldir. Karşılaştığı sorunu çözemeyeceğine inanan birinin ise soruna olumsuz yönelim göstereceği ve çözemeyeceğini düşündüğü sorunla ilgili bir şeyler yapmayacak olması olasıdır. Örneğin kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi bireyin, yaşadığı sorun durumlarıyla ilgili olarak genellikle kendisini suçlu bulması yani kendi aleyhinde yanlı bir bakış açısına sahip olmasıyla ortaya çıkar. Bireyin sorunla ilgili tarafsız bir bakış açısına sahip olmadığını gösterir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu strateji sosyal sorun çözme ile birlikte düşünüldüğünde sorunun çözümsüzlüğüne katkı sağlayacağı düşünülebilir. Gerçekçi ve nesnel bir değerlendirmeden uzak olan kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisinin kullanımı, bireyin sorunun asıl sebebinin anlaşılmasını zorlaştıracaktır. Kabul etme bilişsel duygu düzenleme stratejisi bireyin, yaşadığı sorun durumu görmezden

gelmek yerine onu kabul etmesi yani sorunun var olduğuna dair düşünceleridir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu açıdan sosyal sorun çözmenin olumlu sorun yönelimi ve akılcı sorun çözme tarzı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çünkü çözüm aşamasına geçilmesi için öncelikle sorunun var olduğunun kabul edilmesi gerekir.

Bireyin sahip olduğu inançlar davranışları üzerinde ne kadar etkiliyse ilişkiye dair inançlar da kişilerarası süreçlerde o denli etkilidir. İlişkilerle ilgili bilişsel inançlar, kişilerarası süreçlerde gelişen, bireylerin ilişkileri hakkında geliştirdikleri düşünceleridir. Bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkide bireyin gerçekçi olmayan ilişki beklentisine girmesi ya da diğer kişilerle samimiyet kurması durumunda zarar göreceğine dair düşünceleri ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını ifade etmektedir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar zihin okuma, yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi olmak üzere üç boyutlu olarak ele alınmaktadır. (Hamamcı & Büyüköztürk, 2004). Bireyin ilişkileriyle ilgili düşünceleri ve bilişleri ilişkilerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İlişkilerle ilgili sağlıklı bilişlere sahip bireylerin kurdukları iletişimde daha az sorun yaşaması beklenirken; ilişkileriyle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olan bireylerin daha fazla sorun yaşaması muhtemeldir (Erok, 2013; Uğur, 2013). Kişilerarası süreçlere dair geliştirilen bilişlerin ve bilişsel çarpıtmaların da sosyal sorun çözme becerileri üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde sosyal sorun çözme ile duygu düzenleme veya bilişsel duygu düzenleme kavramlarını birlikte ele alan bazı araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Shin (2012) tarafından hastanede çalışan hemşirelerin katılımıyla yapılan çalışmada hemşirelerin problem çözme becerileri için işlevsiz inançları ve duygu düzenleme stratejisini etkileyen faktörler incelenmiştir. Hemşirelerin problem çözme becerisini etkileyen faktörler duygu düzenleme stratejisinde 'aktif düzenleme stili' ve işlevsiz olmayan inançlarda 'olumsuz sosyal benlik kavramı' olarak belirlenmiştir. Bilişsel değişkenler ve duygu düzenleme stratejisindeki kırılganlık faktörleri olan işlevsiz inançların hemşirelerin problem çözme becerilerini etkilediği bulunmuştur. Ergenlerle yürütülen çalışmada ergenlerin duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkide, sosyal problem çözme ve öfke kontrolünün aracı rolü incelenmiştir. Duygu düzenleme ve saldırganlık üzerinde öfke kontrolü ve sosyal problem çözmenin kısmi aracı etkisinin olduğu bulunmuştur (Kuzucu, 2016). Yapılan diğer çalışmalarda da sorun çözme becerisi ile duygu düzenleme arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir (Özkan, 2019; Bozkurt Yükü, 2017).

Yapılan literatür taraması sosyal sorun çözme ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kavramlarını birlikte ele alan araştırmaların olduğunu göstermektedir. Örneğin evli bireylerle yürütülen bir çalışmada evlilik doyumunun, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerileri tarafından ne ölçüde yordandığı araştırılmıştır. Evlilik doyumunun yordanmasında araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasında ilk sırada evlilikte problem çözme becerisi daha sonra ise ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçüğü alt boyutlarından gerçekçi olmayan ilişki beklentisi olduğu bulunmuştur (Güven, 2005). Altınok (2014), genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumları ile anne-baba çatışmasını algılamaları arasındaki ilişkide, problem çözme tarzları ve ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların aracı rolünü araştırmıştır. İlişkilere yönelik akılcı olmayan inançların, modelde aracılık etkisinin olmadığı, ilişkide problem çözme tarzlarının, ilişki doyumu ile anne-baba çatışması algısı arasındaki ilişkide tam aracılık etkisine sahip olduğu saptanmıştır. Dönmez (2019) tarafından evli bireylerle ilişkiye dair bilişsel çarpıtma, evlilikte problem çözme, tolerans düzeyi ve evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Evli bireylerin ilişkide bilişsel çarpıtma düzeyi ile tolerans düzeyi arasında negatif yönde zayıf bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Evlilikte problem çözme becerileri ve evlilik uyumları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Yapılan literatür taraması sonucunda ise sosyal sorun çözme, bilişsel duygu düzenleme ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kavramlarını birlikte ele alan çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada sosyal sorun çözme becerilerinin üzerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ilişkisi incelenmiştir. Bu ilişkinin anlaşılması insan hayatının sürekli bir parçası olan sorun yaşama ve sorun çözme sürecinin teorik olarak anlaşılmasına katkı sunacaktır. Araştırmada ele alınan kavramların sorun çözme süreci ile ilişkili olduğu bulunursa sosyal sorun çözme becerileriyle ilgili çalışma yürüten uygulayıcılar hazırlayacakları sosyal sorun çözme beceri programlarında ilgili kavramları ekleyebilirler.

Araştırmada bu amaçla “bireylerin sosyal sorun çözme yönelimleri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ilişki var mıdır?” ve “bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, sosyal sorun çözme becerilerini ne düzeyde yordamaktadır?” sorularına cevap aranmaktadır.

2. YÖNTEM

Yapılan araştırmada ilişkisel tarama modeli ve betimsel yöntem izlenmiştir. Karasar (2018) ilişkisel tarama modelini birden fazla grup arasında grupların birlikte gösterdiği değişimi ya da bu değişimin derecesinin ortaya koyan araştırmalar olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmada bireylerin sosyal sorun çözme düzeyleri bağımlı değişken olarak, bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise bağımsız değişkenler olarak belirlenmiştir.

2.1. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, araştırmaya katılmak isteyen gönüllülük esasına göre seçilmiş 284 kadın ve 194’i erkek olmak üzere 478 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylere ait demografik değişkenlere ilişkin bulgular Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Değişkenlere Göre Frekans Dağılımları

Demografik Değişkenler	Nitelik	n	%
Cinsiyet	Kadın	284	59,4
	Erkek	194	40,6
	Toplam	478	100
Yaş	18-28	266	55,6
	29-38	131	27,4
	39-48	66	13,8
	49+	15	3,1
	Toplam	478	100
Medeni Durum	Evli	215	45,0
	Bekar	263	55,0
	Toplam	478	100
Eğitim Durumu	İlköğretim	18	3,8
	Ortaöğretim	73	15,3
	Lisans	346	72,4
	Lisansüstü	41	8,6
	Toplam	478	100
Çalışma Durumu	Çalışan	278	58,2
	Çalışmayan	200	41,8
	Toplam	478	100

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada; Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Gözden Geçirilmiş Sosyal Sorun Çözme Ölçeği ve katılımcıların demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve medeni durum değişkenler ile ilgili bilgi elde etmek amacıyla hazırlanmış sorulardan oluşmaktadır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği: Bu çalışmada bireylerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmekte ve Garnefski, Kraaij, & Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiş, Onat ve Otrar (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek likert tipi seçenekli 36 maddeden ve 9 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğe verilen yanıtlar “hemen hemen hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “sık sık”, “hemen hemen her zaman” olmak üzere 5’li bir dereceleme üzerinde yapılmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin her dört maddesi bir alt boyutu ölçmektedir. Ölçeğin 9 alt boyutundan her birinden alınabilecek en düşük puanı 4, en yüksek puanı ise 20’dir. Bir alt boyuttan alınan yüksek puan o alt boyuttan belirlendiği stratejinin kişi tarafından daha çok kullanıldığına, alınan düşük puan ise daha az kullanıldığına işaret etmektedir. Dokuz alt boyut; kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama olarak sıralanmaktadır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin güvenilirlik çalışmaları kapsamında Cronbach Alpha, madde-toplam, madde-kalan, madde ayırt edicilik ile test-tekrar-test metotları kullanılmıştır. Cronbach Alpha değeri .784, test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı ise 1,00 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin .188 ile .468 arasında, madde kalan

korelasyon değerlerinin ise .104 ile .392 arasında değiştiği görülmüştür. Madde ayırt edicilik analizi neticesinde ise her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur (Onat ve Otrar, 2013). Bu araştırmanın örnekleminde ise Cronbach Alfa analizi sonucunda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .859 olarak bulunmuştur.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Bu ölçek kişinin diğer bireylerle kurduğu iletişimde sahip olduğu bilişsel çarpıtmaları değerlendirilmektedir. Hamamcı ve Büyüköztürk (2004) tarafından geliştirilen ölçek 19 madde olup, zihin okuma (3 madde), yakınlıktan kaçınma (8 madde) ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi (8 madde) olmak üzere 3 faktörlü bir yapıya sahiptir. Likert tipi 5 seçenekli olan ölçekte cevaplar hiç katılmıyorum (1 puan) ile tamamen katılıyorum (5) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 95 en düşük puan ise 19'dur. Ölçek toplam puanından yüksek puan alan bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları fazla olduğu değerlendirirken, düşük toplam puana sahip bireylerin ise daha az ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu değerlendirilmektedir. İBÇÖ'nün test tekrar test korelasyonu, toplamda her bir faktörde .70'in üzerinde olması ile ölçeğin kararlılıkla aynı yapıyı ölçtüğünü belirtmektedir. İBÇÖ'nün iç tutarlılığı için hesaplanan alfa, birinci faktör için .73, ikinci faktör için .66, üçüncü faktör için .43'dür. İBÇÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu yapılan analiz sonuçlarında anlaşılmıştır. Bu araştırmanın örnekleminde ise Cronbach Alfa analizi sonucunda İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .826 olarak bulunmuştur.

Gözden Geçirilmiş Sosyal Sorun Çözme Envanteri: İlk olarak sosyal sorun çözme becerisi Maydeu-Olivares ve D'Zurilla (1996) tarafından geliştirilmiş, daha sonra D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2002) tarafından yeniden düzenlenmiştir. Eskin ve Aycan (2009) tarafından ise Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan çalışmada ölçeğin kısa ve uzun formları hazırlanmıştır. Beş faktörlü 25 maddeden oluşan kısa ölçek 5'li likert tipi ve seçenekleri 0 "benim için hiç doğru değil" ve 4 "benim için çok doğru" şeklinde puanlanmaktadır. Beş faktörden oluşan ölçeğin her faktörünü 5 madde ile ölçülmektedir. Ölçek boyutlarından alınabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek puan ise 20'dir. Ölçekten elde edilen toplam puan arttıkça sosyal sorun çözme becerisinin arttığı azaldıkça ise sosyal sorun çözme becerisinin azaldığı değerlendirilmektedir. Ölçeğinin uzun ve kısa formlarının, iç tutarlık ve test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının kabul edilebilir ile yüksek sınırları içerisinde olduğunu bulunmuştur. İç tutarlık güvenilirlik katsayıları, özgün formu ile elde edilen katsayılarla benzerlik göstermektedir. Ölçeğin uzun ve kısa formlarının test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının yeterli olduğu ve özgün ölçek için bildirilen değerlere benzer olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin kısa formunun orijinal ölçeğin 5 boyutlu modeliyle uyuşup uyuşmadığını sınamak için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum indeksleri, özellikle ölçeğin kısa formunun 5 boyutlu modele iyi düzeyde uyum sağladığı görülmektedir. Ölçeğin kabul edilebilir düzeyde geçerlik ve güvenilirliğe sahip bir ölçüm aracı olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın örnekleminde ise Cronbach Alfa analizi sonucunda ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .708 olarak bulunmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve alanları Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurul Komisyonunca alınan kararla onaylandıktan sonra veri toplama süreci başlatılmıştır. Covid-19 pandemi sürecinde gerçekleştirilen araştırmada, kullanılan ölçekler online ortama aktarılarak katılımcıların formları doldurmaları sağlanmıştır. Gönüllülük onam formunun ve kişisel bilgilerin olduğu formun da bu yöntemle doldurulması sağlanmıştır. Online oluşturulan formlar WhatsApp, Facebook, Twitter vb. sosyal ağlarla geniş kitlelere ulaştırılmış ve katılımcıların formları doldurmaları için yaklaşık 5 ay süre verilmiştir. İstenilen katılımcı sayısına ulaşıldıktan sonra online formlar sonlandırılmıştır.

Daha sonra online formlara dönüştürülen ölçeklerden alınan veriler Microsoft Excell ve Word dosyalarında düzenlenmiştir. Düzenlenen veriler analiz için SPSS programına kaydedilmiştir.

Veri analizinin ilk aşaması olarak değişkenlerin yapılacak olan analizler için uygunluğuna ilişkin varsayımlar test edilmiştir.

Sürekli bir değişken için verilerin dağılımının normallikine bakmak için veri dağılımının çarpıklık ve basıklık değerlerine de bakılabilmektedir. Tablo 2'de bulunan çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5

değerleri arasında olduğundan bu verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Tabachnick & Fidell, 2013).

Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma ve sorun çözme becerileri ölçeklerinden elde edilen puan ortalamalarına ilişkin çarpıklık-basıklık değerlerine bakılmış ve Tablo 2’de bu bulgular sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçeklere Ait Normallik Dağılımları

Ölçek-Alt Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği-Toplam	0,24	0,22
Zihin Okuma	-0,07	-0,17
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	0,19	-0,31
Yakınlıktan Kaçınma	0,55	0,29
Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri		
Kendini Suçlama	0,12	0,14
Kabul Etme	0,07	0,17
Düşünceye Odaklanma	-0,25	0,34
Pozitif Tekrar Odaklanma	0,14	0,45
Plana Tekrar Odaklanma	-0,59	0,68
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	-0,32	-0,31
Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,15	0,24
Yıkım	0,46	0,17
Diğerlerini Suçlama	0,45	0,59
Gözden Geçirilmiş Sosyal Sorun Çözme Ölçeği-Toplam	-0,37	-0,07
Olumlu Sorun Yönelimi	-0,29	-0,04
Olumsuz Sorun Yönelimi	-0,25	-0,41
Akılcı Sorun Çözme Tarzı	-0,60	0,69
Dürtüsel/Dürtüsel Sorun Çözme Tarzı	-0,48	-0,06
Kaçınan Sorun Çözme Tarzı	-1,05	1,03

Tablo 2 incelendiğinde değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmada gerçekleştirilen veri analizlerinde diğer bir varsayım ise bağımsız değişkenler arasında yüksek derecede ilişki bulunmamasıdır. Değişkenler arası korelasyon değerlerinde 0,90 ve üzeri değer olmaması değişkenler arasında çok yüksek bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu varsayımların test edilmesiyle birlikte değişkenlerin korelasyon ve regresyon analizine uygun olduğu görülmüştür.

SPSS Statistical Package for the Social Sciences 25. sürümü ile verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici, korelasyon ve regresyon analizleri yapılmış, analiz sonuçları .05 ve 0.01 anlamlılık düzeyleriyle sınanmıştır.

Yapılan analizlerde öncelikle bilişsel duygu düzenleme stratejileri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve sosyal sorun çözme becerisi arasında nasıl bir ilişki olduğunu ortaya koymak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların sosyal sorun çözme becerisini ne ölçüde yordadığına bakmak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi tekniği uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Bilişsel Duygu Düzenleme, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Sosyal Sorun Çözme değişkenlerinin aralarında nasıl bir ilişki olduğunun anlaşılabilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmış, ölçekler ve alt boyutlar arasındaki tüm korelasyon değerleri Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Korelasyon Analizi Sonuçları

	İ-T	İ-1	İ-2	İ-3	B-1	B-2	B-3	B-4	B-5	B-6	B-7	B-8	B-9	S-T	S-1	S-2	S-3	S-4	S-5
İ-T	1																		
İ-1	.61	1																	
İ-2	.82	.37	1																
İ-3	.79	.32	.37	1															
B-1	.23	-.01	.18	.25	1														
B-2	.26	.05	.21	.27	.51	1													
B-3	.27	.25	.23	.16	.42	.28	1												
B-4	.12	.09	.15	.02	.04	.11	.15	1											
B-5	.06	.18	.07	-.05	.02	-.04	.43	.43	1										
B-6	.04	.22	.01	-.03	-.05	-.04	.36	.46	.72	1									
B-7	.21	.29	.15	.12	.12	.12	.37	.34	.42	.55	1								
B-8	.5*	.18	.41*	.45*	.38	.35	.34	.07	-.01	-.1	.18	1							
B-9	.4	.18	.35	.33	.22	.29	.29	.18	.14	.02	.14	.53	1						
S-T	-.34	0	-.29	-.36	-.25	-.31	.14	.1	.52*	.5*	.2	-.33	-.21	1					
S-1	0	.2	-.05	-.05	-.13	-.11	.2	.26	.58*	.6*	.33	-.11	-.03	.73	1				
S-2	-.47*	-.14	-.41*	-.42*	-.37	-.4	-.23	.07	.16	.24	-.08	-.45*	-.24	.68	.34	1			
S-3	.07	.2	.06	-.02	-.04	-.02	.34	.19	.59	.5*	.29	.01	.02	.66	.72	.13	1		
S-4	-.34	-.14	-.25	-.34	-.16	-.22	.07	-.09	.23	.17	.09	-.27	-.23	.64	.19	.34	.22	1	
S-5	-.38	-.1	-.3	-.38	-.16	-.28	.14	-.05	.3	.28	.09	-.29	-.21	.76	.34	.48	.29	.48	1

* $p < .05$

İ-T= İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği-Toplam, İ-1= Zihin Okuma, İ-2= Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi, İ-3= Yakınlıktan Kaçınma, B= Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, B-1= Kendini Suçlama, B-2= Kabul Etme, B-3= Düşünceye Odaklanma, B-4= Pozitif Tekrar Odaklanma, B-5= Plana Tekrar Odaklanma, B-6= Pozitif Tekrar Gözden Geçirme, B-7= Bakış Açısına Yerleştirmek, B-8= Yıkım, B-9= Diğerlerini Suçlama, S-T= Gözden Geçirilmiş Sosyal Sorun Çözme Ölçeği-Toplam, S-1= Olumlu Sorun Yönelimi, S-2= Olumsuz Sorun Yönelimi, S-3= Akılcı Sorun Çözme Tarzı, S-4= Dürtüsel/Dürtüsel Sorun Çözme Tarzı, S-5= Kaçınan Sorun Çözme Tarzı

Tablo 3 incelendiğinde; İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin toplam (İ-T) puanı ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Yıkım (B-8) alt ölçeği arasında ($r = .499$, $p < .01$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği toplam (İ-T) puanı ile Sosyal Sorun Çözme Ölçeğinin Olumsuz Sorun Yönelimi (S-2) alt ölçeği ($r = -.471$, $p < .01$) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna paralel olarak İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine ait Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi (İ-2) ve Yakınlıktan Kaçınma (İ-3) alt ölçekleri Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Yıkım (B8) alt ölçeği ile (sırasıyla; $r = .411$, $p < .01$; $r = .454$, $p < .01$) pozitif yönde orta düzeyde; Sosyal Sorun Çözme Ölçeğine ait Olumsuz Sorun Yönelimi (S-2) alt ölçeği ile (sırasıyla; $r = -.412$, $p < .01$; $r = -.418$, $p < .01$) negatif yönde orta düzeyde ilişkiye sahiptir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Plana Tekrar Odaklanma (B-5) alt ölçeğinin Sosyal Sorun Çözme Ölçeği toplam puanı arasında (S-T) ($r = .522$, $p < .01$) ve Olumlu Sorun Yönelimi (S-1) ($r = .581$, $p < .01$); Akılcı Sorun Çözme Tarzı ($r = .588$, $p < .01$) alt ölçekleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Gözden Geçirmek (B-6) alt ölçeğinin Sosyal Sorun Çözme Ölçeğinin toplam puanı arasında (S-T) ($r = .504$, $p < .01$) ve Olumlu Sorun Yönelimi (S-1) ($r = .598$, $p < .01$) Akılcı Sorun Çözme Tarzı (S-3) ($r = .500$, $p < .01$) alt ölçekleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Yıkım (B-8) alt ölçeği ile Sosyal Sorun Çözme Ölçeğinin Olumsuz Sorun Yönelimi (S-2) alt boyutu arasında ($r = -.445$, $p < .01$) negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının sosyal sorun çözme becerisini ne düzeyde yordadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4 'te sunulmuştur.

Tablo 4. Çalışma Grubunun İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Sosyal Sorun Çözme Düzeylerini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	S.H.	β	t	p
Sabit		12,9	0,7	17,3	0,0
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar-Toplam	1,3	0,1	-0,2	-7,0	0,0
Kendini Suçlama	-0,5	0,1	-0,1	-3,0	0,0
Kabul Etme	-0,4	0,1	-0,1	-3,2	0,0
Düşünceye Odaklanma	0,4	0,1	0,1	2,7	0,0
Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,5	0,1	-0,1	-3,1	0,0
Plana Tekrar Odaklanma	1,3	0,1	0,3	7,3	0,0
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	0,8	0,1	0,2	4,3	0,0
Bakış Açısına Yerleştirmek	0,1	0,1	0,0	0,5	0,6
Yıkım	-0,2	0,1	-0,1	-1,8	0,0
Diğerlerini Suçlama	-0,2	0,1	-0,0	-1,5	0,1
R = .719	R ² =.517	Düzeltilmiş R ² =.0507			
F (10, 478) = 50,077	p=.000				

Tablo 4'te Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Sosyal Sorun Çözme Ölçeğinin toplam varyansının %51'ini açıkladığı bulunmuştur. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin Sosyal Sorun Çözme üzerinde etki büyüklüğüne göre sırasıyla; İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği-Toplam, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Tekrar Gözden Geçirmek olduğu görülmüştür.

4. SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırma bulguları incelendiğinde bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların artmasıyla bireyler bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım stratejisini daha sık kullanmaktadır. Yıkım ya da felaketleştirme uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak sınıflandırılmaktadır. Aynı zamanda bir bilişsel çarpıtma olan felaketleştirme ile kişilerarası bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde ilişki olması muhtemeldir. Çünkü stresle başa çıkmayı zorlaştıran etmenlerden biri de otomatik düşünceler ve gerçekçi olmayan düşüncelerdir (Akbağ, 2000). Birey sorun durumla karşılaştığında mevcut bilişsel çarpıtmaları ve otomatik düşünceleri uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullanmasında etkili olabilecektir. Sullivan ve Schwebel (1995), bireylerin çarpıtılmış bilişlerinin diğer kişilerle ilişkilerini olumsuz yönde etkileyecek sorunlar oluşturacağını ifade etmişlerdir. İlişkilere dair çarpıtılmış bilişlerin varlığı yaşanan sorunlarla başa çıkmada uyumsuz yolları tetikleyebilecektir. Ayrıca Calvete ve Connor-Smith (2006), bilişsel çarpıtmaların kaygı ve agresif davranışlara yönelteceğini rapor etmişlerdir. Bu durum da ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan bireylerin yıkım gibi uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullanmasını destekler niteliktedir. Bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyi ile sosyal sorun çözme boyutlarından olumsuz sorun yönelim düzeyi arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma inançları ile yıkım ve olumsuz sorun yönelimi ile pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Tüm bunlarla birlikte yıkım bilişsel duygu düzenleme stratejisinin, bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olması beklenen bir durumdur.

Bilişsel çarpıtmalar ile sorun çözme becerisi arasında negatif yönde, bilişsel çarpıtmalar ile olumsuz sorun yönelimi arasında pozitif yönde ilişkinin olması beklenen bir sonuçtur. Bireylerin sahip olduğu ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, sosyal hayatta karşılaşılan sorunlara yönelik sergilenebilen sosyal sorun çözme süreçlerinden olumsuz sorun yönelimine katkı sağlayacaktır. Benzer şekilde Erok (2013), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile evlilikte problem çözme becerisi arasında negatif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Aynı çalışmada yakınlıktan kaçınma ile ilgili inançlar ile evlilikte problem çözme becerisi negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmadan hareketle bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma

düzeylerinin yükselmesi kişilere daha fazla sosyal sorun, sorunların çözülmesinin zorlaşması, soruna olumsuz yönelim gösterme gibi durumlar getireceği akla gelmektedir. Sosyal sorun çözme becerilerinde olumsuz sorun yönelimi kavramı bireyin karşılaştığı sorunlara yönelik olumsuz tutum ve davranış içerisinde olmasını ifade etmektedir (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2002). Bu araştırmadan elde edilen gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınmanın, olumsuz sorun yönelimi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusu literatürle örtüşmektedir. Çünkü yapılan çalışmalarda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin yükselmesi olumsuz sorun yönelimi düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Sosyal sorun çözme ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin ise negatif yönde ilişkili olması muhtemeldir. Yani ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek bir bireyin sosyal sorun çözme becerilerinin düşük olması beklenirken, olumsuz sorun yönelim düzeyinin ise yüksek olması beklenir. Örneğin Çoban (2013), çalışmasında yakınlıktan kaçınma ile problem çözme arasında negatif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Uygur (2018), akılcı olmayan inançlar ile problem çözme becerisi arasında negatif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Bunlarla birlikte literatürde problem çözme becerisi ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığını bulan çalışmalar da mevcuttur (Güven, 2005; Dönmez, 2019).

Araştırmada ayrıca plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisinin olumlu sorun yönelimi ve akılcı sorun çözme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Sorun çözme teorisinin aşamalarında çözüme yönelik atılacak adımları planlama oldukça önemlidir (Kendall, 2014). Sosyal sorun çözme süreçlerinde verimsiz bir sorun çözme tarzı olan dürtüsel/dikkatsiz sorun çözme tarzında planlama yapılmadan akla ilk gelen çözüm seçeneği uygulanmaktadır (Nezu, Nezu ve D’Zurilla, 2013). Bu yüzden dürtüsel/dikkatsiz sorun çözme düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal sorun çözme genel puanının düşük olması beklenmektedir. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olan plana tekrar odaklanma stratejisinde birey karşılaştığı sorun duruma yönelik hangi adımları atacağını ve sorun durumla nasıl başa çıkacağını düşünür (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu açıdan plana tekrar odaklanma stratejisini sık kullanan kişinin sorun çözme beceri düzeyinin yükselmesi beklenen bir durumdur. Çünkü sorun çözme süreçlerinde bireylerin çözüm seçenekleri üzerine düşünmesi ve yapılacakları planlaması sorun çözme sürecinde farklı şekillerde bulunmaktadır.

Çalışmada pozitif tekrar gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin sosyal sorun çözme becerisi, olumlu sorun yönelim ve akılcı sorun çözme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına paralel olarak Apaydın Demirci, Arslan ve Temel (2020), duygu düzenleme ile kişilerarası problem çözme becerileri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Bireylerin uyumlu stratejilerden olan pozitif tekrar gözden geçirme stratejisini daha sık kullanması bireylerin genel sosyal sorun çözme düzeylerindeki yükselme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişisel gelişim açısından karşılaşılan sorun duruma olumlu bir anlam yükleme, ders çıkarma anlamına gelen (Garnefski ve diğerleri, 2001) pozitif tekrar gözden geçirme stratejisi sosyal sorun çözme süreçlerine olumlu katkı sağlayacaktır. Karşılaştığı sorunları çözmeye çalışarak kazanç sağlayacağını düşünen birinin soruna olumlu yöneleceği muhtemeldir. Bu da genel sorun çözme süreçlerine katkı sağlayacaktır. Apaydın Demirci ve diğerleri (2020), duygu düzenleme ve kişiler arası problem çözme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Yani bireylerin duygu düzenleme düzeyleri arttıkça kişiler arası problem çözme becerilerinde de artış olduğu gözlenmiştir. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olan pozitif tekrar gözden geçirme stratejisini daha sık kullanan bireylerin sosyal sorun çözme düzeylerinin yükseleceği düşünülmektedir. Örneğin, Mehboodi, Amiri ve Molavi (2020), duygu düzenleme eğitiminin ardından ölçülen duygu düzenlemenin yapıcı problem çözmeyi teşvik etmede, yapıcı olmayan problem çözmeyi azaltmada etkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca problem çözme becerilerinde başarılı olan bireylerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullanacağı düşünülmektedir. Örneğin, Navabi, Goodarzi, Roozbahani ve Kordestani (2019), problem çözme becerileri eğitiminin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini önemli ölçüde etkilediği bulmuştur. Problem çözme becerileri eğitiminin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanlarını anlamlı düzeyde artırdığını ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanlarında da anlamlı düzeyde azalmayı sağladığı bulmuştur. Bilişsel duygu düzenleme ve sorun çözme süreçlerini birbirlerini etkileyen süreçler olabilmektedir. Kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri sorun çözme becerilerine etki edebileceği gibi, sorun çözme süreçleri de kullanılacak bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerinde belirleyici olabilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu olanların kullanılması sorun çözme sürecini daha etkili kılarken, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı sorun çözme sürecini engelleyecektir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu yıkım bilişsel duygu düzenleme stratejisi ile olumsuz sorun yönelim düzeyi arasında bulunan pozitif yönde orta düzeyde ilişkidir. Bireylerin sahip olduğu uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan yıkım stratejisini daha sık kullanması bireylerin soruna olumsuz yönelim düzeyinin yükselmesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Karşılaştıkları sorunları içinden çıkılamaz gören, sorunları olduğundan büyük görme eğiliminde olan bireylerin sorun çözme süreçlerine zarar verebileceği muhtemeldir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların bireylerin sosyal sorun çözme beceri düzeylerinin toplam varyansının önemli bir kısmını açıkladığı bulunmuştur. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin sosyal sorun çözme üzerinde etki büyüklüğüne göre sırasıyla; plana tekrar odaklanma, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, pozitif tekrar gözden geçirme olduğu görülmüştür.

Araştırma sonuçlarından ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların sosyal sorun çözme becerisi üzerindeki yordayıcılığına paralel olarak Uygur (2018), akılcı olmayan inançların problem çözme becerisi üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu bulmuştur. Buradan hareketle bireylerin sahip olduğu akılcı olmayan inanç veya bilişsel çarpıtma düzeyinin yükselmesi sorun çözme becerilerini zayıflatmakta olduğu söylenebilir. Ayrıca Ağır (2007), çeşitli bilişsel çarpıtma özelliklerinin, bireylerin problem çözme becerileri konusundaki algılarını negatif yönde yordadığını bulmuştur. Bu durum bireylerin sahip olduğu bilişsel çarpıtmaların sorun çözme becerileri üzerinde negatif etkisinin olabileceğini akla getirmektedir. Bu çalışmada elde edilen, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların sosyal sorun çözme becerisi üzerindeki yordayıcılığına dair araştırma bulgusu, literatürde yapılan araştırmalarla uyumlu görünmektedir. Örneğin, Tümkaya ve İflazoğlu (2000), olumsuz otomatik düşüncenin problem çözme becerisinin gelişimini engellediğini ve olumsuz otomatik düşünceye sahip olan bireylerin problem çözme stratejilerini sağlıklı kullanımının zor olacağını belirtmişlerdir. Bu çalışmalar İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan bireylerin genel sorun çözme becerilerinin negatif yönde etkileeneceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanının sosyal sorun çözme becerisini yordamada negatif katsayıya sahip olması sorun çözme teorisi ile paralellik gösterdiği düşünülebilir. Bilişsel çarpıtmaları yüksek olan bireylerin karşılaştıkları sosyal sorunlarda gösterecekleri sorun çözme beceri düzeyinin düşük olması olasıdır. İlişkilerle ilgili sahip olduğu bilişsel çarpıtmalar bireyin sosyal sorunu doğru bir şekilde algılamasını, çözüm için yapması gerekenleri, seçenekleri çoğaltabilmesi, uygun çözüm seçeneğini seçip uygulaması gibi süreçler üzerinde olumsuz bir etki yapacağı düşünülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana tekrar odaklanma stratejisinin sosyal sorun çözme becerisi üzerinde, çalışmada kullanılan diğer ölçeklere nispeten en yüksek oranda yordayıcı olduğu bulunmuştur. Ardından ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve daha sonra ise pozitif tekrar gözden geçirme stratejisinin sosyal sorun çözme becerisi üzerinde en yüksek yordayıcılar olduğu görülmektedir. Plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme stratejilerinin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olduğu göz önüne alındığında, bu stratejilerin sosyal sorun çözme becerilerini pozitif yönde yordaması beklenen bir durumdur. Literatürde duygu düzenleme becerisinin kişiler arası problem çözme becerileri üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir (Apaydın Demirci, Arslan ve Temel, 2020). Bununla birlikte duygusal düzenleme düzeyi ile problemle baş etme düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Ertan, 2013). Başka bir ifadeyle duygusal düzenleme düzeyi yüksek olan bireylerin sorun çözme başarı düzeyleri de yüksek olacaktır. Ayrıca Pour ve Nasrolahi (2019) tarafından yapılan çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin problem çözme becerilerini yordadığı bulunmuştur. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olan pozitif tekrar gözden geçirme stratejisinde birey karşılaştığı sorun durumunun olumlu yönlerini ön plana çıkararak sorunla başa çıkmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu araştırmanın bulgularından olan pozitif tekrar gözden geçirme, sosyal sorun çözme becerileri üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu bulgusu sosyal sorun çözmenin teorisi ile uyumlu görünmektedir. Çünkü sosyal sorun çözme kısımlarından olan olumlu sorun yöneliminde de birey pozitif tekrar gözden geçirme stratejisinde olduğu gibi sorunun çözümüne ilişkin kazanımları dikkate almaktadır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olan plana tekrar odaklanma stratejisinde birey karşılaştığı sorun durumla başa çıkabilmek için yapılması gerekenleri aşama aşama düşünerek planlar (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bireyin başa çıkma sürecini planlaması sorun çözme becerilerini olumlu yönde etkileyeceği muhtemeldir. Çünkü soruna müdahale için seçilen seçeneğin nasıl ve ne zaman uygulandığı sorun çözme süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Etkili bir

sorun çözüme müdahalesi, müdahalenin planlanmasıyla gerçekleşmektedir. Plansız bir şekilde soruna müdahale verimsiz sorun çözüme süreçlerini getirebilmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda bazı kuramsal ve uygulamaya dönük öneriler geliştirilmiştir. Araştırmada sosyal sorun çözüme üzerinde en yüksek yordayıcıların plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme olduğu göz önünde bulundurulduğunda bireylerin toplumsal hayatta karşılaştıkları sosyal sorunları daha verimli ve etkili bir şekilde çözmelerine destek olmak amacıyla bilişsel duygu düzenleme stratejileri hakkında bilgiler verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Psiko-eğitim içeriklerinde sosyal sorun çözüme becerileri ile birlikte özellikle plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme stratejileri üzerinde durulabilir. Yine ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar hakkında farkındalığın artırılması yaşanan sosyal sorunların arka planının anlaşılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmacılar bu çalışmanın sonuçlarından hareketle sosyal sorun çözüme üzerinde yordama gücü yüksek olan plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile ilgili olarak yordama ilişkisini açıklayacak çalışmalar yapabilirler. Bu ilişkiyi ortaya koyacak yapısal eşitlik modelleri geliştirebilirler. Ayrıca uygulayıcılara bireysel psikolojik yardım süreçlerinde sorun çözüme becerileriyle birlikte bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kavramlarına yer vermeleri önerilmektedir.

Yazarların Beyanı

Araştırmacıların katkı oranı beyanı: Verilerin toplanması, analiz edilmesi ve makalenin yazım aşamasında bütün araştırmacılar birlikte çalışmıştır.

Etik Kurul Kararı: Bu çalışma Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanında Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 24/07/2020 tarih ve 13 nolu kararı ile etik ilkelerine uygun olduğu belirtilmiştir.

Çatışma beyanı: Araştırma sürecinde herhangi bir kişi ya da kurumla çıkar çatışması yaşanmamıştır.

KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerine Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Albayrak Sargın, Y. (2008). *Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Saldırgan Davranışları ile Öfke ve Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Altınok, A. (2014). *Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki Doyumları ile Anne-Baba Çatışmasını Algılamaları Arasındaki İlişkide Problem Çözme Tarzları ve İlişkilere Yönelik Akilci Olmayan İnançların Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Apaydın Demirci, Z., Arslan, E. & Temel, M. (2020). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Duygu Düzenleme ve Kişiler Arası Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 910-925.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Bozkurt Yüksekü, Ş. (2017). *Bağımsız anaokullarına devam eden çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözüme becerileri ile ebeveynlerinin duygusal okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Calvete, E. & Connor-Smith, J. K. (2006). Perceived Social Support, Coping, and Symptoms of Distress in American and Spanish Students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 19(1), 47-65.
- Chang, E. C., D'Zurilla, T. J. & Sanna, L. J. (Ed.). (2004). *Social Problem Solving: Theory, Research, and Training*. Washington: American Psychological Association.

- Çoban, A. E. (2013). Interpersonal Cognitive Distortions and Stress Coping Strategies of Late Adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 65-84.
- Dodge, K. A. (1989). Coordinating Responses to Aversive Stimuli: Introduction to a Special Section on the Development of Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 339-342.
- Dönmez, M. (2019). *İlişkide Bilişsel Çarpıtma, Evlilikte Problem Çözme, Evlilik Uyumu Ve Tolerans Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M. & Maydeu-Olivares, A. (2002). *Social Problem-Solving Inventory Revised (SPSI-R): Manual*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- D’Zurilla, T. J. & Sheedy, C. F. (1991). Relation Between Social Problem-Solving Ability and Subsequent Level of Psychological Stress in College Students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5), 841.
- Erok, M. (2013). *İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ertan, N. (2013). *Okul Öncesi Çağdaki Çocukların “Duygusal Düzenleme” ve “Baş Etme Stratejileri” Arasındaki İlişkinin, “Çaba Sarf Ederek Kendini Denetleme” Aracılığı ile İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Eskin, M. & Aycan, Z. (2009). Gözden Geçirilmiş Sosyal Sorun Çözme Envanteri’nin Türkçe’ye (tr-Ssçe-G) Uyarlanması, Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 1-10.
- Eşigül, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Garber, J. & Dodge, K. A. (Ed.). (1991). *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (1. bs). Cambridge: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van den Kommer, T. & Teerds, J. (2002). Cognitive Coping Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety: A Comparison Between Adolescents and Adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hamamcı, Z. & Büyüköztürk, Ş. (2004). The Interpersonal Cognitive Distortions Scale: Development and Psychometric Characteristics. *Psychological Reports*, 95, 291-303.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kendall, P. C. (2014). Comments on Rubin and Krasnor: Solutions and Problems in Research on Problem Solving. M. Perlmutter (Ed.), *Cognitive Perspectives on Children’s Social and Behavioral Development* içinde (69-76). New York: Psychology Press.
- Köymen, E. (2019). *Büyüklenmeci Narsisizm ve Kırılgan Narsisizm ile Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kişilerarası Problemlerin İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kuzucu, Y. (2016). Do Anger Control and Social Problem-Solving Mediate Relationships Between Difficulties in Emotion Regulation and Aggression in Adolescents? *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(3), 849-866.
- Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan Stres, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Marx, E. M., Williams, J. M. & Claridge, G. C. (1992). Depression and Social Problem Solving. *Journal of abnormal psychology*, 101(1), 78.
- Maydeu-Olivares, A. & D'Zurilla, T. J. (1996). A Factor-Analytic Study of the Social Problem-Solving Inventory: An Integration of Theory and Data. *Cognitive Therapy and Research*, 20(2), 115-133.
- Mehboodi, M., Amiri, S. & Molavi, H. (2020). Effectiveness of Emotion Regulation Training on Resilience and Problem Solving Styles on Adolescents Under Dialysis. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 10(1), 1-25.
- Navabi, M., Goodarzi, K., Roozbahani, M., & Kordestani, D. (2019). Effectiveness of Problem Solving Skills Training on Psychological Hardiness and Cognitive Emotion Regulation Strategies in High School Students. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 2(4), 158-165.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. & D'Zurilla, T. J. (2013). *Problem-Solving Therapy a Treatment Manual*. New York: Springer Publishing Company.
- Onat, O. & Otrar, M. (2013). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Özkan, S. (2019). *Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerileri ile ebeveynlerinin sosyal sorun çözme ve çocuklarının olumsuz duygularıyla başetme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Pour, S. N. R. & Nasrolahi, B. (2019). Social Adjustment and Problem-Solving in the Elderly: The Role of Cognitive Emotion Regulation. *Journal of Aging Psychology*, 5(2), 143-155.
- Romano, M., Moscovitch, D. A., Ma, R. & Huppert, J. D. (2019). Social problem solving in social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 68, 102152.
- Rubin, K. H. & Rose-Krasnor, L. (2014). Social-Cognitive and Social Behavioral Perspectives on Problem Solving. M. Perlmutter (Ed.), *Cognitive Perspectives on Children's Social and Behavioral Development* içinde (1-68). New York: Psychology Press.
- Sadowski, C. & Kelley, M. L. (1993). Social Problem Solving in Suicidal Adolescents. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 121.
- Shin, Y. H. (2012). Influencing Factors for Nurses' Problem Solving Ability Related to Dysfunctional Beliefs and Emotion Regulation Strategy. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 18(3), 402-412.
- Sullivan, B. F. & Schwebel, A. I. (1995). Relationship Beliefs and Expectations of Satisfaction in Marital Relationships: Implications for Family Practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Şahin, Z. (2018). *Aile içi şiddet maduru olan kadınlarda kendilik algısı, psikopatoloji ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tümkiye, S. & İflazoğlu, U. A. (2000). Ç.Ü Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Uğur, E. (2013). *Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Saldırganlık Tepkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Uygur, S. (2018). Lise Öğrencilerinde Problem Çözme Becerilerinin Akilci Olmayan İnanç Düzeyi ve Karar Verme Stillerine Göre Yordanması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 1014-1026.
- Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık Çalışanlarının, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Öz Anlayış Düzeylerinin Anksiyete Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.