

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**BİREYLERİN STRESE KARŞI DAYANIKLILIĞI VE
ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Seda SUNGUROĞLU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Seda SUNGUROĞLU

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Bireylerin Strese Karşı Dayanıklılığı ve Öfke İfade Tazları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

BİLİM DALI : Klinik Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans Tezi

TEZİN TARİHİ : 06.08.2021

SAYFA SAYISI : 87

TEZ DANIŞMANI : Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

DİZİN TERİMLERİ : Yaşlılık, yalnızlık.

TÜRKÇE ÖZET : Bu araştırma, yetişkin bireylerde strese karşı dayanıklılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektedir.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmza

Seda SUNGUROĞLU

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

BİREYLERİN STRESE KARŞI DAYANIKLILIĞI VE
ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Seda SUNGUROĞLU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Seda SUNGUROĞLU

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Seda SUNGUROĞLU'nun "Bireylerin Strese Karşı Dayanıklılığı ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi" adlı bu tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hakan KARAŞ

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma, bireylerin strese karşı dayanıklılık düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin değerlendirilebilmesi hedefiyle yapılmış bir çalışmadır. Araştırma konusu göz önüne alındığında, araştırmanın tarama modelinde planlamasına karar verilmiştir. Araştırma sürecinde 18-65 yaş aralığındaki 500 bireyin strese karşı dayanıklılık düzeyleri ile öfke ifade tarzlarına ilişkin veri toplanmıştır. Elde edilen veriler, SPSS-22 istatistik programında parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasıyla analiz edilmiştir.

Araştırma sonunda, bireylerin strese karşı dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, öğrenim durumu ve gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı fark gösterdiği saptanmıştır. Öfke ifade tarzlarında ise cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyine göre anlamlı fark bulunamazken yaş ve öğrenim durumuna göre anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca, bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ile sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu arasında negatif yönlü; öfke kontrol ile pozitif yönlü ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Strese karşı dayanıklılık, öfke ifade tarzları, yetişkin bireyler.

SUMMARY

This research is a study conducted with the aim of evaluating the relationship between individuals' levels of resilience to stress and their anger expression styles. Considering the research subject, it was decided to plan the research in the scanning model. During the research process, data were collected on the levels of resistance to stress and anger expression styles of 500 individuals between the ages of 18-65. The obtained data were analyzed by using parametric analysis methods in SPSS-22 statistical program.

At the end of the study, it was determined that individuals' levels of resilience to stress differed significantly depending on gender, marital status, age, education level and income level. While there was no significant difference in anger expression styles according to gender, marital status and income level, significant results were obtained according to age and education level. In addition, there is a negative correlation between individuals' resilience to stress and trait anger, anger-in and anger-out; It was concluded that there is a positive relationship with anger control.

Keywords: Stress resilience, anger expression styles, adult individuals.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
GRAFİKLER LİSTESİ.....	vii
ÖN SÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

STRES VE ÖFKE

1.1. Stres	5
1.1.1. Stres Kavramı	5
1.1.2. Stresin Belirtileri.....	6
1.1.2.1. Bedensel Belirtiler.....	6
1.1.2.2. Psikolojik Belirtiler	7
1.1.2.3. Davranışsal Belirtiler	8
1.2. Öfke	8
1.2.1. Öfke Kavramı	8
1.2.2. Öfkenin Nedenleri.....	9
1.3. Stres ve Öfke Arasındaki İlişki	10

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	12
2.2. Evren ve Örneklem.....	12
2.3. Veri Toplama Araçları.....	18
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	18
2.3.2. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	18
2.3.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği.....	19
2.4. Verilerin Analizi.....	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Strese Karşı Dayanıklılığa Ait Bulgular.....	22
3.2. Öfke İfade Tarzlarına Ait Bulgular	36
3.3. Strese Karşı Dayanıklılık ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	48

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Strese Karşı Dayanıklılığa Ait Sonuçların Tartışılması	50
4.2. Öfke İfade Tarzlarına Ait Sonuçların Tartışılması.....	52
4.3. Strese Karşı Dayanıklılık ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Ait Sonuçların Tartışılması.....	54
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	56
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	65
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu	65
Ek-2: Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	66
Ek-3: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği.....	67
Ek-4: Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Kullanım İzni.....	69
Ek-3: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Kullanım İzni	71
ÖZGEÇMİŞ.....	72

KISALTMALAR

Akt. : Aktaran

Çev. : Çeviren

Ed. : Editör



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.	Katılımcıların Cinsiyetleri	13
Tablo 2.	Katılımcıların Medeni Durumları	14
Tablo 3.	Katılımcıların Yaş Grupları	15
Tablo 4.	Katılımcıların Eğitim Durumu	16
Tablo 5.	Katılımcıların Gelir Düzeyi	17
Tablo 6.	Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği'ne İlişkin Güvenirlik Değerleri	18
Tablo 7.	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği'ne İlişkin Güvenirlik Değerleri	19
Tablo 8.	Normallik Analizleri	20
Tablo 9.	Strese Karşı Dayanıklılığın Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi	22
Tablo 10.	Strese Karşı Dayanıklılığın Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi	23
Tablo 11.	Strese Karşı Dayanıklılığın Yaşa Göre Değerlendirilmesi	25
Tablo 12.	Strese Karşı Dayanıklılıkta Yaşa Göre Tukey Testi	27
Tablo 13.	Strese Karşı Dayanıklılığın Öğrenim Durumuna Göre Değerlendirilmesi	29
Tablo 14.	Strese Karşı Dayanıklılıkta Öğrenim Durumuna Göre Tukey Testi ..	31
Tablo 15.	Strese Karşı Dayanıklılığın Gelir Düzeyine Göre Değerlendirilmesi	33
Tablo 16.	Strese Karşı Dayanıklılıkta Gelir Düzeyine Göre Tukey Testi	35
Tablo 17.	Öfke İfade Tarzlarının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi	36
Tablo 18.	Öfke İfade Tarzlarının Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi	37
Tablo 19.	Öfke İfade Tarzlarının Yaşa Göre Değerlendirilmesi	38
Tablo 20.	Öfke İfade Tarzlarının Yaşa Göre Tukey Testi	40
Tablo 21.	Öfke İfade Tarzlarının Öğrenim Durumuna Göre Değerlendirilmesi	42
Tablo 22.	Öfke İfade Tarzlarının Öğrenim Durumuna Göre Tukey Testi	44
Tablo 23.	Öfke İfade Tarzlarının Gelir Düzeyine Göre Değerlendirilmesi	46
Tablo 24.	Öfke İfade Tarzlarının Gelir Düzeyine Göre Tukey Testi	47
Tablo 25.	Strese Karşı Dayanıklılık ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki ..	48

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1.	Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı	13
Grafik 2.	Katılımcıların Medeni Durum Dağılımı	14
Grafik 3.	Katılımcıların Yaş Grubu Dağılımı	15
Grafik 4.	Katılımcıların Öğrenim Durumu Dağılımı	16
Grafik 5.	Katılımcıların Gelir Düzeyi Dağılımı	17



ÖN SÖZ

Araştırma sürecimi özveri ile yakından takip ederek beni her aşamada yönlendiren, olumlu dönütleri ve değerli görüşleri ile güçlü hissetmemi sağlayan, ihtiyacım olduğu her anda sabır ve tevazu ile beni destekleyen çok kıymetli danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Necmettin AKSOY 'a kalpten teşekkür ederim.

Araştırma konumu belirlerken içinde bulunduğum kararsızlıktan kurtulmamı sağlayıp yardımlarını benden esirgemeyen, akademik bilgi birikimi ile her sorumu cevaplayıp aklımdaki soru işaretlerini silmeme yardımcı olan değerli hocalarım Dr. Öğretim Üyesi Lütfiye CİCERALİ ve Dr. Öğretim Üyesi Eyyüp Ensari CİCERALİ' ye desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans boyunca yardımları ile üzerimdeki yükü hafifleten, araştırma sürecinde benimle aynı yolda olduğunu hissettirerek yalnız olmadığımı bana gösteren ve fikirleri ile araştırmama katkıda bulunan değerli arkadaşım Hülya BAŞARIR 'a en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Yaşadığım her güzel anıda başrol oynayan biricik ablam Selin SUNGUROĞLU 'na, var olduğumdan beri sevgisini bana vererek dünyadaki en güzel hediyeyi almamı sağlayan canım annem Nimet SUNGUROĞLU 'na ve elde ettiğim tüm başarıların mimarı olup beni her zaman destekleyen, düşünen canım babam Ramis SUNGUROĞLU 'na sonsuz teşekkürü borç bilirim.

GİRİŞ

Bu bölümde, bireylerin strese karşı dayanıklılıkları üzerine yapılan bu araştırmanın giriş bilgilerine yer verilmiştir. Öncelikle, araştırmanın problem durumu tanıtılmıştır. Daha sonra, araştırmanın amaçları listelenip öneminden söz edilmiştir. Daha sonra araştırmaya ilişkin varsayımlar ve sınırlılıklar ifade edilmiştir. Son olarak, araştırmanın temel kavramlarına yönelik tanımlar paylaşılmıştır.

Problem Durumu: Stres kavramı, bedenin istenmeyen bir uyarana yönelik verdiği psikolojik, duygusal ve bedensel tepkilerdir (Soysal, 2009). Stresin insan vücudu üzerinde çeşitli etkileri olmaktadır. Her ne kadar psikolojik ve duygusal yönü ağır bassa da bedensel etkileri de stres yaşayan bireyler üzerinde ciddi tahribata sebebiyet vermektedir (Yüksel, 2014). Stres yaşayan bireyler, stresin meydana getirdiği bedensel sonuçlara karşı, bazı duygusal tepkiler geliştirerek, onunla başa çıkmaya çalışmaktadır (Şahin, 1998). Stresle başa çıkma kavramı, bireylerin stresli durumlarla karşı karşıya geldiklerinde bu durumdan kurtulabilmek adına geliştirdikleri zihinsel ve davranışsal çabalar bütünüdür. Stresle başa çıkmayan bireyler, kendilerini psikolojik olarak iyi hissedemezler. Bu durum da stresi kontrol edemeyen bireylerin öfke ifade tarzlarına yansımaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988, akt. Akbaş-Abay, 2017).

Bireyler günlük yaşamda pek çok problemle karşı karşıya gelmekte ve bunlara çözüm üretmek zorunda kalmaktadırlar. Bireylerin çözmesi gereken bu problemler, yaşadıkları topluma ve kişisel niteliklerine göre değişebilmektedir. Ayrıca bu problemlere çözüm üretmeye çalışırken çeşitli davranışsal ve duygusal tepkiler verebilmektedirler. Verilen bu duygusal tepkilerden en önemlilerinden biri öfkedir (Cenkseven, 2003). Öfke, karşılanamamış isteklere, ve bir olay ya da durum karşısında beklenmeyen sonuçlara yönelik gösterilen duygusal tepkilerdir. Bu tepkiler, sağlıklı ve normal biçimde iletildiğinde iletişimi pozitif desteklemektedir (Soykan, 2003). Bu bağlamda öfke; problemle karşılaşma, tehdit edilme, istismara uğrama, bastırılma, eksik bırakma benzeri durumlarda gösterilen genel olarak neden olan durumlara ya da kişilere ilişkin saldırganca davranışlarla sonuçlanabilen yoğun negatif duygulardır (Budak, 2000).

Stres ile öfke düzeyi üzerine yapılan güncel araştırmalar, stres düzeyinin öfkeyi artırıcı etkiye sahip olduğunu işaret etmektedir (Küçüköke, 2015; Aylak, 2017; Stannitz, 2020). Bu bağlamda, bireylerin strese karşı dayanıklılıkları hem kendi güvenlikleri hem de toplum güvenliği açısından önemlidir. Dolayısıyla, bu araştırmanın ana problemi; strese karşı dayanıklılığı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın temel amacı belirli yaş ve meslek grubu gözetmeksizin normal popölasyondan seçilen bireylerin strese karşı dayanıklılığı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Belirtilen amaç doğrultusunda strese karşı dayanıklılığın öfke ifade tarzları üzerinde etkili olabileceği düşünölmüştür. Bu amaç doğrultusunda elde edilen veriler ve doğrulan hipotezlerle birlikte tezin temel sorularını yanıtlamak ve bu kapsamda değerlendirme yapmaktır.

Araştırmaların alt amaçlarında ise stres düzeyi ile öfke ifade tarzlarının demografik değişkenlere dayalı kıyaslanması yer almaktadır. Bu bağlamda, araştırmaya katılan bireylerin stres düzeyleri ve öfke ifade tarzları; cinsiyet, medeni durum, yaş grubu, öğrenim durumu ve gelir düzeyine bağlı olarak incelenmiştir. Araştırma amaçları kapsamında yanıt aranan problemler şunlardır:

1. Araştırmaya katılan bireylerin stres düzeyi;
 - a. Cinsiyet,
 - b. Medeni durum,
 - c. Yaş grubu,
 - d. Öğrenim durumu,
 - e. Gelir düzeyi

kapsamında anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

2. Araştırmaya katılan bireylerin öfke ifade tarzları;
 - a. Cinsiyet,
 - b. Medeni durum,
 - c. Yaş grubu,
 - d. Öğrenim durumu,
 - e. Gelir düzeyi

kapsamında anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

3. Araştırmaya katılan bireylerin stres düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi: Psikolojik dayanıklılık; olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma hali, stres ve kaygılı ortamlarda başa çıkabilme, zor koşullara uyum sağlama ve olumsuz deneyimlerden faydalanarak güçlenebilme demektir. Bu sebeple çalışma bireylerde görülen strese karşı dayanıklılığı farklı değişkenler doğrultusunda test edilebilecektir. Böylece strese karşı dayanıklılığın öfke ifade tarzlarına ilişkin yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırılması, elde edilen bulguların genellenebilir olması açısından önem teşkil etmektedir.

Stres ve öfke yoğun olarak yaşanan bastırılma, hayal kırıklığı yaşama, üzülme ve kaygılanma sonrasında oluşmaktadır (Kulaksızoğlu, 2009). Pek çok kişi, günlük hayatta stres yaşayacakları ve bununla bağlantılı olarak öfkelenebilecekleri şeyler yaşamaktadır. Öfkelenen bireyler, yaşadıkları öfkeyi karşılarındaki insanlara farklı tarzlarda yansıtmaktadır (Uslu, 2004). Bu bağlamda stres karşısında dayanıklı olabilmek öfke düzeyi bakımından önemlidir. Bu kapsamda, bireylerin strese karşı dayanıklılık düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi önem arz etmektedir. Ayrıca, yapılacak olan bu araştırmanın hem literatürü daha zengin hale getireceği hem de benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir.

Varsayımlar: Bu araştırmada; örneklem grubunun veri toplama araçlarına gerçeği yansıtan cevaplar verdiği, katılımcıların daha önce psikolojik bir rahatsızlık tanısı almadığı, katılımcıların evreni temsil etmekte yeterli olduğu, araştırma kapsamında ulaşılan sonuçların genellenebilir nitelikte olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar: Bu araştırma; 500 kişilik örneklem grubuyla, 18-65 yaş aralığındaki katılımcılarla, Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği ile toplanan verilerle sınırlıdır.

Tanımlar: Stres, günlük yaşamda sıkça kullanılan ve pek çok kişi tarafından içinde bulunulan zorlu psikolojik durumunu ifade eden bir kavramdır. Stresin genel olarak birey ve çevresi kapsamında ele alınması, bedensel ve psikolojik sınırların zorlanması, gerilim ve baskı altında tutulması ile ortaya çıktığı yönündedir. Buradan

hareketle stres, örgütsel, çevresel ve kişisel unsurların belirli oranlarda etkili olduğu, bireylerin tutum ve davranışlarına etki eden bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Ertekin, 2006).

Öfke; istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi, karşılaştığı çeşitli durumları haksızlık, haksızlık ve bir tehdit şeklinde algılamasıyla beraber kendisini savunmak ve karşıdaki kişileri uyarmak hedefiyle bireylerin ortaya koyduğu duygulanım şeklidir (Budak, 2000).



BİRİNCİ BÖLÜM

STRES VE ÖFKE

Bu bölümde, yaşlılıkta (yaşlı nüfusta) yalnızlık ve buna bağlı olarak oluşan sorunlar üzerine yapılan bu araştırmanın literatür bilgisi sunulmuştur. Öncelikle, yaşlılık kavramı tanımlanmış ve yaşlanma çeşitlerinden söz edilmiştir. Ayrıca, yaşlılık döneminde karşılaşılan problemler hakkında bilgi verilmiştir. Ardından, yalnızlık kavramı tanımlanıp yalnızlığın boyutları açıklanmıştır. Daha sonra, yaşlılık ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenip yaşlı bireylerde yalnızlığa bağlı olarak gelişen sorunlar üzerine durulmuştur. Son olarak, araştırma konusu bağlamında Türkiye’de ve yurt dışından yapılan araştırmalar hakkında bilgi verilmiştir.

1.1. Stres

1.1.1. Stres Kavramı

Stres, günlük yaşamda sıkça kullanılan ve pek çok kişi tarafından içinde bulunulan zorlu psikolojik durumunu ifade eden bir kavramdır. Bireylerde gözlenen stresin pek çok farklı sebebi olabilmektedir. Örneğin; geçim sıkıntısı, sınav kaygısı, ayrılık acısı, hastalık, hayal kırıklığı, ölüm, başarısızlık gibi olumsuz durumlar strese sebebiyet verebilmektedir. Fakat bu durum, bütün bireyleri eşit olarak etkilememektedir. Her bireyin duygu yapısı, düşünce sistemi ve yaşam tarzı içinde bulunduğu durumu farklı yorumlamasını sağlamaktadır. Bu bağlamda, benzer durumlar her bireyde benzer şekilde stres oluşturmaz. Ayrıca, günümüzde yaşanan telaş hali, stresi bireylerin gündelik hayatlarının bir parçası haline getirmektedir (Tutar, 2000).

Stresle ilgili yapılan farklı tanımlamalardaki ortak nokta, stresin genel olarak birey ve çevresi kapsamında ele alınması, bedensel ve psikolojik sınırların zorlanması, gerilim ve baskı altında tutulması ile ortaya çıktığı yönündedir. Buradan hareketle stres, örgütsel, çevresel ve kişisel unsurların belirli oranlarda etkili olduğu, bireylerin tutum ve davranışlarına etki eden bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Ertekin, 2006).

Stres üzerine yapılan araştırmalar, stresin insan hayatının önemli bir parçası haline geldiğini ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalarda ise orta düzeydeki stresin bireylerin başarısı için yararlı olduğu belirtilmiştir. Orta düzeydeki stres, bireylerin yaşanabilecek herhangi bir olay veya durum karşısında hazır olmasını sağlamaktadır. Fakat, stres düzeyinin yükselmesi, birey ve toplum yaşamı için birçok problemi de beraberinde getirmektedir (Eroğlu, 2015).

1.1.2. Stresin Belirtileri

Stresin etkilerini gözlemek ve erken koruyucu önlemler almak konusunda çeşitli görüşler bulunmaktadır. Stres belirtileri kişiden kişiye değişir. Bu nedenle her insanın kendine özđü stres belirtileri vardır (Sarp, 2000). Stres belirtilerinin ne olduğunu anladıktan sonra bunların büyüyerek kronik hale gelmesini önleyebiliriz (Rowshan, 2011). Stres durumunda vücudumuzda bir dizi olay meydana gelir. Literatürde bu belirtiler birçok farklı şekilde ele alınmıştır. Stres belirtileri genel olarak bedensel, psikolojik ve davranışsal olarak üç grup altında incelenebilir.

1.1.2.1. Bedensel Belirtiler

Stresin çeşitli davranışsal belirtileri mevcuttur. Bunlardan bazıları şu şekildedir (Türe, 2008):

- Halsizlik
- Baş ağrısı
- Uykusuzluk
- Nefes darlığı
- Tansiyon
- Mide hastalıkları
- Yorgunluk
- Kilo kaybı
- Kramp
- Bel ve sırt ağrısı
- Enerjide düşüş

- Bitkinlik
- Hassasiyet
- Cilt hastalıkları
- Güçsüzlük

1.1.2.2. Psikolojik Belirtiler

Stresin çeşitli psikolojik belirtileri mevcuttur. Bunlardan bazıları şu şekildedir (Süloğlu, 2009):

- Unutkanlık
- Dikkatsizlik
- Konsantrasyon eksikliği
- Enerji kaybı
- Depresyon
- Değişime direnç
- Engellenmişlik hissi
- Suçluluk
- Ağlama
- Çaresizlik
- Tatsızlık
- Özgüven kaybı
- Paranoya
- Motivasyon kaybı
- Yetersizlik hissi
- Duyarsızlaşma
- Agresiflik
- Kararsızlık

- Odaklanma problemi
- Tutarsızlık
- Karamsarlık
- Konfüzyon

1.1.2.3. Davranışsal Belirtiler

Stresin bazı davranışsal belirtileri vardır. Bu belirtiler şu şekildedir (Özçınar, 2005):

- Hareketsizlik
- İşe gitmeyi istememek
- Tek tip davranma
- Surat asma
- Normalden fazla veya az yemek yeme
- Engellenmişlik hissi
- İş yavaşlatma
- Sorumlulukları yerine getirmeme
- İnsanları aşağılama
- Alkol ve sigara tüketimi
- Sinir patlamaları
- Gözyaşını tutamama

1.2. Öfke

1.2.1. Öfke Kavramı

Duygular; tehlikeli durumlar, deneyimlenen acı olaylar ve hayat şartlarındaki zorluklar altında belirli bir amaca yönelik ilerleyiş kapsamında yol göstermektedir. Duygular barındırdıkları özellikler ile bireyi belirli bir yönde davranmaya hazırlamaktadır. Bu bağlamda insanların hissettikleri pek çok duygu, bireylerin

sosyal ilişkilerin ve problem çözüme becerilerine katkı sağlamaktadır. Bu duygulardan biri de öfkedir (Bedel, 2011).

Öfke; istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi, karşılaştığı çeşitli durumları haksızlık, haksızlık ve bir tehdit şeklinde algılamasıyla beraber kendisini savunmak ve karşıdaki kişileri uyarmak hedefiyle bireylerin ortaya koyduğu duygulanım şeklidir (Budak, 2000). Öfke çoğu zaman sözel saldırganlık şeklinde ortaya çıkabilirken bazı durumlarda da gencin kendine, başkalarına ya da cansız nesnelere yönelttiği fiziksel bir saldırganlığa dönüşebilmektedir (Yazgan-İnanç, Bilgin ve Kılıç-Atıcı, 2013).

Hoş olmayan durumlar karşısında bireyde ortaya çıkan öfke, belli sınırlar içinde, diğer duygulanım ve coşkular gibi, kişiliği koruyucu yönde işlev yaptığından; bireyin kendi varlığını koruması, tanınması, saygınlık kazanması kendisini çevreye kabul ettirmesi ve bu saygınlığı sürdürmesi yönünden geliştirici rol oynamaktadır. Öfke ve öfkeye karşı çevreden oluşan tepki genç bireylerin özerkliği, özgürlüğü ve sorumluluğu arasındaki sınırın belirlenmesinde önemli bir yere sahiptir (Köknel, 2000).

1.2.2. Öfkenin Nedenleri

Duygular nedensiz yere ortaya çıkmaz ve insanı olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemezler. Genelde sınavdan başarılı olan birey mutluluk duygusunu yaşarken, sevgilisi tarafından terk edilen biri üzüntü duygusu yaşayabilir ya da yemeğinden kıl çıkan biri tiksinti duygusu yaşayabilir. Burada dikkat edilmesi gereken detay, duyguların altında farklı farklı da olsa birçok nedenin bulunmasıdır. Aynı biçimde öfke duygusu da yaşanırken birçok sebep göz önüne gelmektedir. Öfkenin birçok nedeni olsa da en çok dikkat çeken ve araştırmalarda göze çarpanı engellenmedir (Karlı, 2012).

Genel olarak öfkeye sebebiyet veren dört ana faktör vardır. Bunlar; kayıplar, tehditler ve korkular, engellenme ve reddedilmedir. Kayıplar genelde sağlıkla (organ kaybı, kanser) vb. ya da ölüm (bir yakın veya sevilen birinin ölümü) ile gerçekleşen ve bireyi derinden etkileyip gerginlik oluşturacak durumlar olarak ifade edilmiştir. Ayrıca bireyin işini kaybetmesinin de bireyde öfkeye neden olabileceği ifade edilmiştir. Tehditler-korkular ise genelde saldırıya uğrama, bir savaş durumu, uzun

süren işsizlik döneminin bireyde meydana getireceği öfke durumu olarak ifade edilmiştir. Bir diğeri olan engellenme, zaten genel olarak ifade edilen ve hemen hemen her araştırmacının üzerinde durduğu bir kavramdır. Engellenme, bireyin ihtiyaçlarına ulaşmasının engellendiğinde yaşadığı çaresizlik ve yetersizlik duyguları ile bağlantılı ortaya çıkan öfke durumu olarak nitelendirilmektedir. Reddedilmeyi ise bireyin başkaları tarafından reddedilmesi durumunda yaşadığı değersizlik ve hayal kırıklığı olarak açıklamaktadır (Özmen, 2006).

1.3. Stres ve Öfke Arasındaki İlişki

Stres kavramı, bedenin istenmeyen bir uyarana yönelik verdiği psikolojik, duygusal ve bedensel tepkilerdir (Soysal, 2009). Stresin insan vücudu üzerinde çeşitli etkileri olmaktadır. Her ne kadar psikolojik ve duygusal yönü ağır bassa da bedensel etkileri de stres yaşayan bireyler üzerinde ciddi tahribata sebebiyet vermektedir (Yüksel, 2014). Stres yaşayan bireyler, stresin meydana getirdiği bedensel sonuçlara karşı, bazı duygusal tepkiler geliştirerek, onunla başa çıkmaya çalışmaktadır (Şahin, 1998). Stresle başa çıkma kavramı, bireylerin stresli durumlarla karşı karşıya geldiklerinde bu durumdan kurtulabilmek adına geliştirdikleri zihinsel ve davranışsal çabalar bütünüdür. Stresle başa çıkmayan bireyler, kendilerini psikolojik olarak iyi hissedemezler. Bu durum da stresi kontrol edemeyen bireylerin öfke ifade tarzlarına yansımaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988, akt. Akbaş-Abay, 2017).

Bireyler günlük yaşamda pek çok problemle karşı karşıya gelmekte ve bunlara çözüm üretmek zorunda kalmaktadırlar. Bireylerin çözmesi gereken bu problemler, yaşadıkları topluma ve kişisel niteliklerine göre değişebilmektedir. Ayrıca bu problemlere çözüm üretmeye çalışırken çeşitli davranışsal ve duygusal tepkiler verebilmektedirler. Verilen bu duygusal tepkilerden en önemlilerinden biri öfkedir (Cenkseven, 2003). Öfke, karşılanamamış isteklere, ve bir olay ya da durum karşısında beklenmeyen sonuçlara yönelik gösterilen duygusal tepkilerdir. Bu tepkiler, sağlıklı ve normal biçimde iletildiğinde iletişimi pozitif desteklemektedir (Soykan, 2003). Bu bağlamda öfke; problemle karşılaşma, tehdit edilme, istismara uğrama, bastırılma, eksik bırakma benzeri durumlarda gösterilen genel olarak neden olan durumlara ya da kişilere ilişkin saldırganca davranışlarla sonuçlanabilen yoğun negatif duygulardır (Budak, 2000).

Stres ile öfke düzeyi üzerine yapılan güncel araştırmalar, stres düzeyinin öfkeyi artırıcı etkiye sahip olduğunu işaret etmektedir (Küçükköse, 2015; Aylak, 2017; Stannitz, 2020). Bu bağlamda, bireylerin strese karşı dayanıklılıkları hem kendi güvenlikleri hem de toplum güvenliği açısından önemlidir



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, bireylerin strese karşı dayanıklılık düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiye yönelik yürütülen bu araştırmanın metodolojik bilgisi paylaşılmıştır. Bu minvalde öncelikle, araştırmanın planlandığı model tanıtılmıştır. Daha sonra evren ve örnekleme ilişkin detaylı bilgi verilmiştir. Ek olarak, araştırma sürecinde toplanan verilerin hangi veri toplama araçları ile elde edildiği ifade edilmiştir. Son olarak, veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere dair açıklamalar yapılmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın konusu, bireylerin strese karşı dayanıklılık düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Araştırma konusu göz önüne alındığında, araştırmanın tarama modeline uygun olarak planlanması tercih edilmiştir.

Tarama modeli şeklinde planlanan araştırmalar, büyük gruplardan bir kez veri elde etmeyi amaçlayan araştırma türüdür. Dolayısıyla, tarama modelindeki araştırmaların yapısı itibariyle durum tespiti yaptığı söylenebilir (Wellington, 2006). Bu araştırmalarda; bir veya birden fazla bağımlı değişkene ilişkin motivasyon, başarı, özyeterlik, kaygı, beceri vb. gibi değişkenler sıkça incelenmektedir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2009).

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 18-65 yaş arasında kalan ve Türkiye’de yaşayan bütün yetişkin bireylerdir. Araştırmanın örneklem grubu ise, evren içinden rastgele seçilen ve gönüllülük esasına bağlı olarak araştırmaya katılan 600 birey oluşturmuştur. Fakat daha önce psikolojik/psikiyatrik bir rahatsızlık tanısı alan, veri toplama araçlarını doldurmayan, eksik dolduran veya okumadan doldurup bütün yargıları aynı işaretleyen katılımcılar araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Ek olarak, 18 yaşını doldurmamış kişiler yasal olarak reşit olmadığı için ve 65 yaşını geçmiş

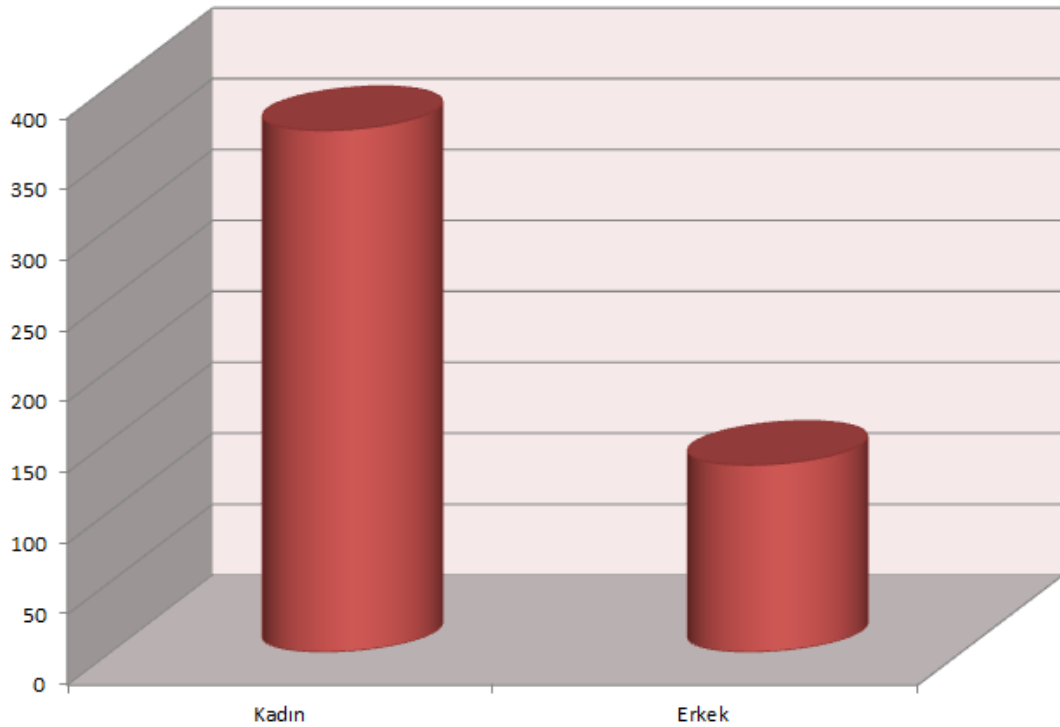
kişiler araştırmadan çıkarılmıştır. Çünkü 65 yaş, Türkiye’de demans için kritik yaşır (Güzel, Çabalar, Selçuk, Topçular, Bozkurt, Güveli ve Yayla, 2014).

Örneklem grubu içerisinde araştırmanın katılım şartlarını sağlamayan kişiler çıkarıldığında, örneklem grubu 500 katılımcıya düşmüştür. Bu bağlamda araştırma verileri, 500 birey üzerinden toplanmıştır. Katılımcıların gelir düzeyleri kategorize edilirken kişisel algıları dikkate alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetleri

		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	368	73.6
	Erkek	132	26.4
	Toplam	500	100.0

Tablo 1’e göre, araştırmaya katılan bireylerin %73.6’sı (n=368) kadın ve %26.4’ü (n=132) ise erkektir.

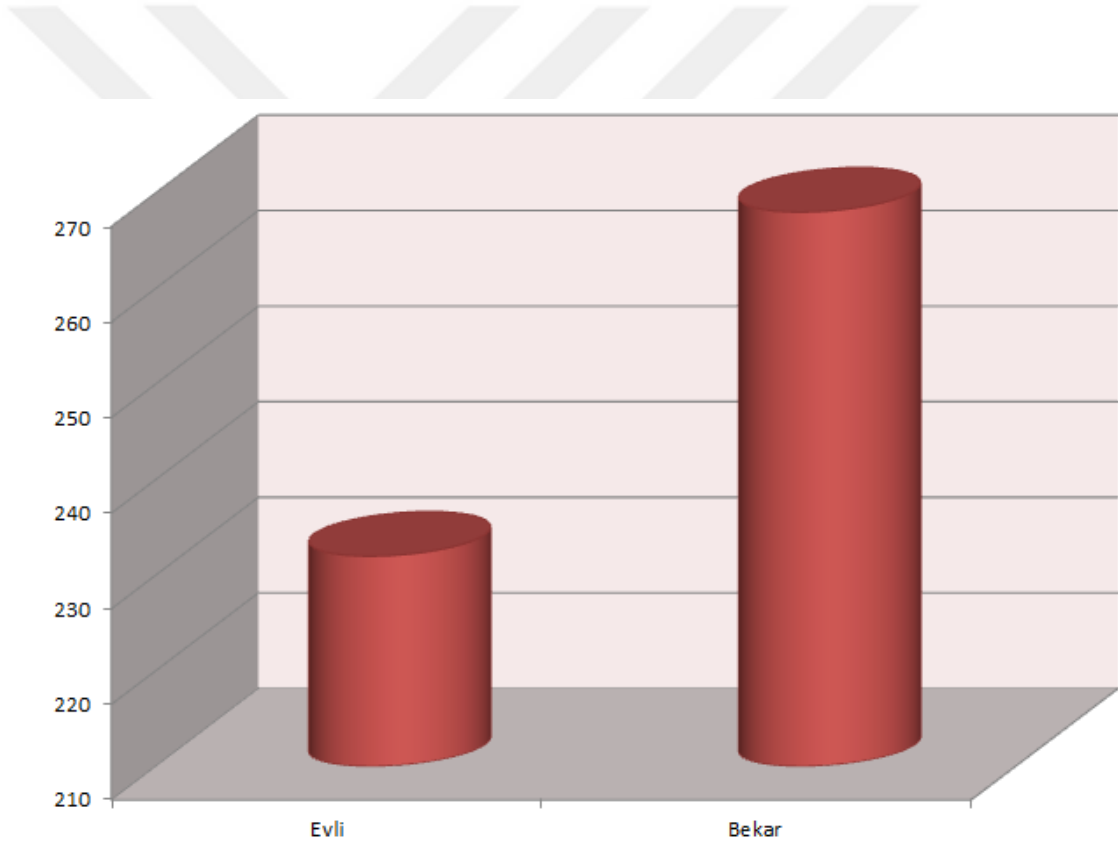


Grafik 1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Tablo 2. Katılımcıların medeni durumları

		<i>f</i>	%
Medeni Durum	Evli	232	46.4
	Bekar	268	53.6
	Toplam	500	100.0

Tablo 2'ye göre, araştırmaya katılan bireylerin %46.4'ü (n=232) evli ve %53.6'sı (n=268) ise bekaardır.

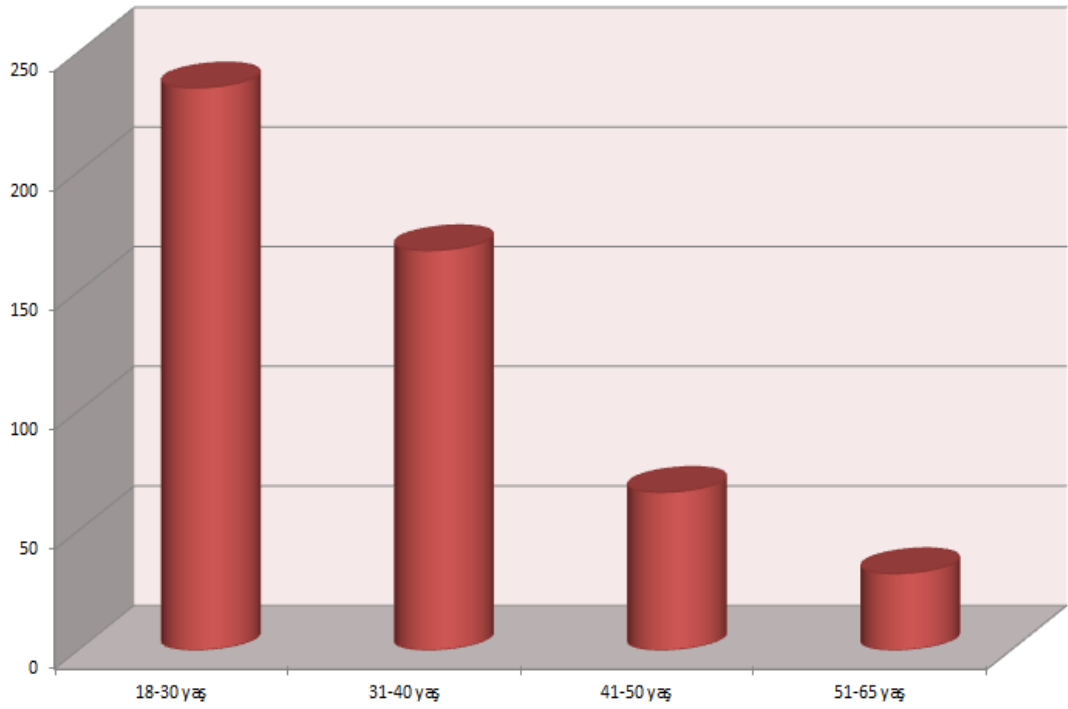


Grafik 2. Katılımcıların Medeni Durum Dağılımı

Tablo 3. Katılımcıların yaş grupları

		<i>f</i>	%
Grubu	18-30	235	47.0
	31-40	167	33.4
	41-50	66	13.2
	51-65	32	6.4
Toplam		500	100.0

Tablo 3'e göre, araştırmaya katılan bireylerin %47.0'sı (n=235) 18-30, %33.4'ü (n=167) 31-40, %13.2'si (n=66) 41-50 ve %6.4'ü (n=32) ise 51-65 yaş grubundadır.

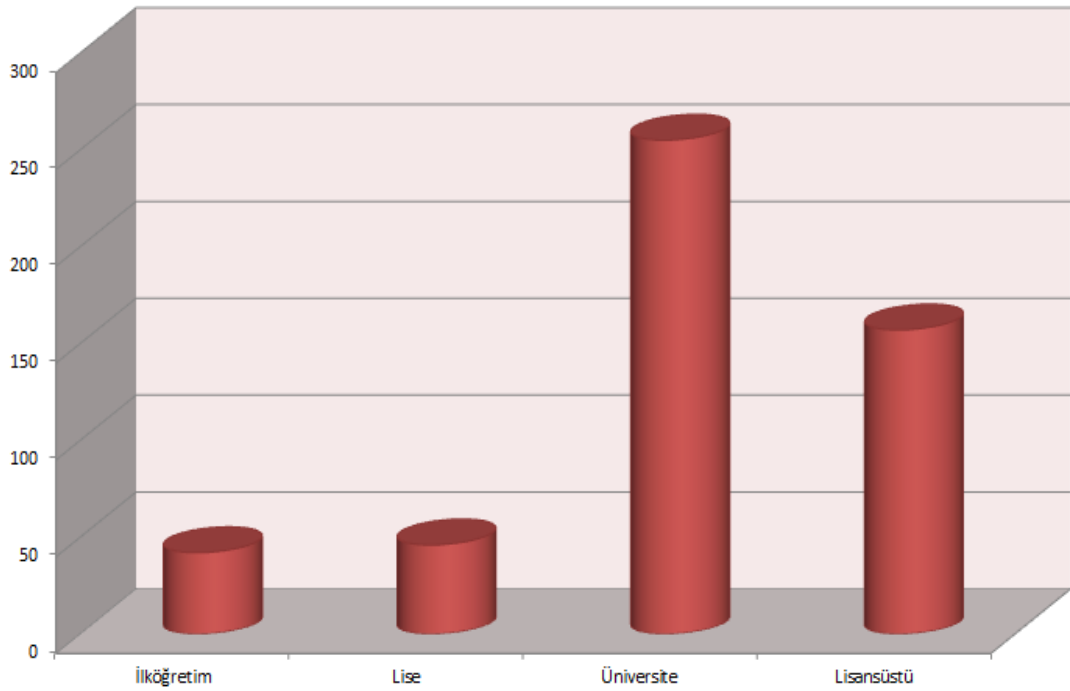


Grafik 3. Katılımcıların Yaş Grubu Dağılımı

Tablo 4. Katılımcıların eğitim durumu

		<i>f</i>	%
Öğrenim Durumu	İlköğretim	42	8.4
	Lise	46	9.2
	Üniversite	255	51.0
	Lisansüstü	157	31.4
Toplam		500	100.0

Tablo 4'e göre, araştırmaya katılan bireylerin %8.4'ü (n=42) ilköğretim, %9.2'si (n=46) lise, %51.0'i (n=255) üniversite ve %31.4'ü (n=157) ise lisansüstü mezundur.

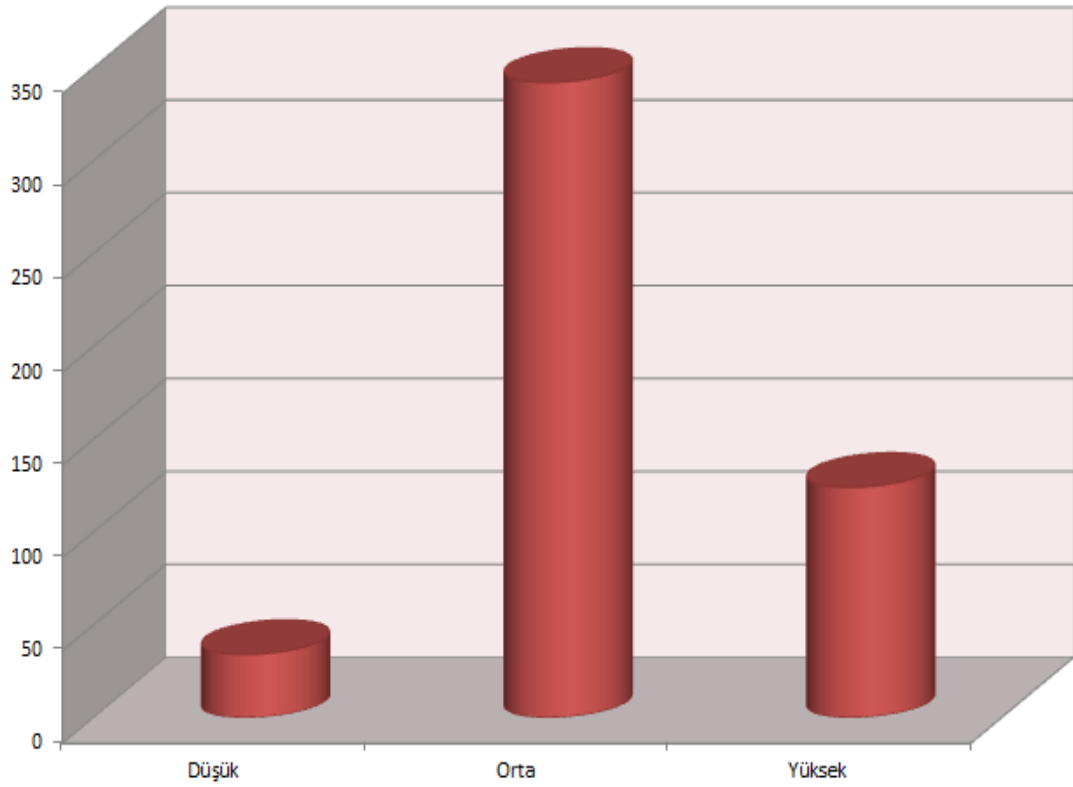


Grafik 4. Katılımcıların Öğrenim Durumu Dağılımı

Tablo 5. Katılımcıların gelir düzeyi

	<i>f</i>	%
Düşük	34	6.8
Orta	342	68.4
Yüksek	124	24.8
Toplam	500	100.0

Tablo 5'e göre, araştırmaya katılan bireylerin %6.8'i (n=34) düşük, %68.4'ü (n=342) orta ve %24.8'i (n=124) ise yüksek gelir düzeyine sahiptir.



Grafik 5. Katılımcıların Gelir Düzeyi Dağılımı

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini belirleyebilmek için araştırmacının geliştirdiği Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır (Ek-1). Bu formda öncelikle katılımcıların daha önce geçirmiş oldukları psikolojik/psikiyatrik bir rahatsızlık olması sorgulanmıştır. Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık geçmişine sahip katılımcılar, araştırma sonuçlarının geçerlik ve güvenilirliğini düşürmemesi için araştırma kapsamından çıkarılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu kapsamında, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, medeni durum, yaş grubu, eğitim durumu ve gelir düzeyi özelliklerine ait bilgiler toplanmıştır.

2.3.2. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

Araştırmaya katılan bireylerin strese karşı dayanıklılık düzeyleri Moos (1993)'un geliştirdiği ve Koca-Ballı ve Kılıç (2016)'ın Türkçe uyarlama çalışmasını yürüttüğü Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği'nden toplanan verilerle belirlenmiştir. Bu ölçek; 22 yargıdan meydana gelen 5'li likert bir veri toplama aracıdır. Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğe ilişkin 5 boyut tespit edilmiştir. Bu boyutlar ve boyutların güvenilirlik değerleri aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 6. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği'ne ilişkin güvenilirlik değerleri

		Cronbach's α	Güvenirlilik
	Toplam	.93	Yüksek
	Problem Çözme	.91	Yüksek
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	Pozitif Değerlendirme	.91	Yüksek
	Mantıksal Analiz	.91	Yüksek
	Profesyonel Destek Arama	.80	Orta
	Çevre Desteği Arama	.73	Orta

Tablo 6'ya göre, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği'ne ait toplam puan ile problem çözme, pozitif değerlendirme ve mantıksal analiz boyutlarına ilişkin ölçümler yüksek seviyede güvenilir sonuçlar vermektedir. Profesyonel destek arama ve çevre desteği arama boyutlarına ilişkin ölçümler ise orta seviyede güvenilir sonuçlar vermektedir.

2.3.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Araştırmaya katılan bireylerin öfke ifade tarzları Spielberger (1988)'un geliştirdiği ve Özer (1994)'in Türkçe uyarlama çalışmasını yürüttüğü Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği'nden toplanan verilerle belirlenmiştir. Bu ölçek; 34 yargıdan meydana gelen 5'li likert bir veri toplama aracıdır. Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğe ilişkin 4 boyut tespit edilmiştir. Bu boyutlar ve boyutların güvenilirlik değerleri aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 7. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği'ne ilişkin güvenilirlik değerleri

	Cronbach's α	Güvenirlilik
Toplam	.82	Yüksek
Sürekli Öfke	.67	Orta
Öfke İfade Tarzları		
Öfke Kontrolü	.85	Yüksek
Öfke İçe Vurumu	.76	Orta
Öfke Dışa Vurumu	.74	Orta

Tablo 7'ye göre, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği'ne ait toplam puan ile öfke kontrolü boyutuna ilişkin ölçümler yüksek seviyede güvenilir sonuçlar vermektedir. Sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu boyutlarına ilişkin ölçümler ise orta seviyede güvenilir sonuçlar vermektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ve öfke ifade tarzlarına ait elde edilen veriler, dijitale ortama aktarılmış ve SPSS-22 istatistik programında analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin analiz edileceği yöntem türleri belirlenmeden önce normallik kontrolleri yapılmıştır.

Normallik kontrolleri bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ve öfke ifade tarzlarına ait verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Yalçıntaş, 2019). Büyüköztürk (2010) -1.00 ve +1.00 aralığını, Tabachnick ve Fidell (2013) -1.50 ve +1.50 aralığını ve George ve Mallery (2010) ise -2.00 ve +2.00 aralığını normal dağılım olarak kabul etmiştir.

Tablo 8. Normallik analizleri

		Çarpıklık	Basıklık
Strese Karşı Dayanıklılık	Toplam	-1.29	1.37
	Problem Çözme	-1.52	1.77
	Pozitif Değerlendirme	-.85	1.36
	Mantıksal Analiz	-1.01	2.25
	Profesyonel Destek Arama	-1.01	1.45
	Çevre Desteği Arama	-.71	1.03
Öfke İfade Tarzları	Toplam	.17	.75
	Sürekli Öfke	.88	.91
	Öfke Kontrolü	-.72	.78
	Öfke İçerme	.70	.10
	Öfke Dışarı Vurumu	1.12	1.44

Tablo 8'e göre bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ve öfke ifade tarzlarına ait veriler -2.00 ve +2.00 aralığındadır. Dolayısıyla, araştırma verileri normal dağılmaktadır. Normal dağılım gösteren araştırmalarda parametrik analiz yöntemlerinin kullanılması sebebiyle, bu araştırmada da parametrik yöntemler kullanılmıştır (Kul, 2014).

Araştırmaya katılan bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ve öfke ifade tarzları cinsiyet ve medeni duruma göre değerlendirilirken bağımsız gruplar t testiyle analiz yapılmıştır. Yaş grubu, öğrenim durumu ve gelir düzeyine ait analizlerde ise ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizinde tespit edilen anlamlı sonuçlar, post-hoc testlerinden Tukey testiyle değerlendirilmiştir. Ayrıca, araştırmaya katılan bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki pearson korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ile öfke ifade tarzlarına ait elde edilen analiz sonuçları rapor edilmiştir. Her analiz tablo biçiminde organize edilerek sunulmuştur.

3.1. Strese Karşı Dayanıklılığa Ait Bulgular

Araştırma amaçlarına bağlı olarak, 500 kişilik örneklem grubunun strese karşı dayanıklılığı demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu bağlamda, cinsiyet ve medeni duruma ait analizler bağımsız gruplar t testi ile yapılmıştır. Yaş grubu, öğrenim durumu ve gelir düzeyine ait analizlerde ise ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizinde tespit edilen anlamlı sonuçlar, post-hoc testlerinden Tukey testiyle değerlendirilmiştir.

Tablo 9. Strese karşı dayanıklılığın cinsiyete göre değerlendirilmesi

		n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam)	Kadın	368	3.84	.45	498	4.81	.000
	Erkek	132	3.53	1.00			
Problem Çözme	Kadın	368	4.01	.45	498	5.36	.000
	Erkek	132	3.64	1.09			
Pozitif Değerlendirme	Kadın	368	3.80	.54	498	2.84	.01
	Erkek	132	3.60	.99			
Mantıksal Analiz	Kadın	368	3.83	.52	498	5.56	.000
	Erkek	132	3.45	1.00			
Profesyonel Destek Arama	Kadın	368	4.10	.59	498	5.82	.000
	Erkek	132	3.64	1.17			
Çevre Desteği Arama	Kadın	368	3.76	.70	498	1.53	.13
	Erkek	132	3.63	1.10			

Tablo 9’da strese karşı dayanıklılık puanlarının cinsiyet bağlamında değerlendirilmesine ilişkin bağımsız gruplar t testi bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz ve profesyonel destek arama boyutlarında kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur. Fakat çevre desteği arama boyutunda cinsiyete göre anlamlı fark bulunamamıştır [Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam): ($t_{498} = 4.81$; $p = .000$); Problem Çözme: ($t_{498} = 5.36$; $p = .000$); Pozitif Değerlendirme: ($t_{498} = 2.84$; $p = .01$); Mantıksal Analiz: ($t_{498} = 5.56$; $p = .000$); Profesyonel Destek Arama: ($t_{498} = 5.82$; $p = .000$); Çevre Desteği Arama: ($t_{498} = 1.53$; $p = .13$)].

Tablo 10. Strese karşı dayanıklılığın medeni duruma göre değerlendirilmesi

		n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam)	Evli	232	3.68	.77	498	-2.52	.01
	Bekar	268	3.83	.54			
Problem Çözme	Evli	232	3.81	.80	498	-3.19	.002
	Bekar	268	4.00	.59			
Pozitif Değerlendirme	Evli	232	3.67	.78	498	-2.21	.03
	Bekar	268	3.81	.60			
Mantıksal Analiz	Evli	232	3.67	.81	498	-1.96	.05
	Bekar	268	3.79	.58			
Profesyonel Destek Arama	Evli	232	3.86	.92	498	-2.94	.003
	Bekar	268	4.08	.69			
Çevre Desteği Arama	Evli	232	3.76	.90	498	1.01	.32
	Bekar	268	3.69	.75			

Tablo 10’da strese karşı dayanıklılık puanlarının medeni durum bağlamında değerlendirilmesine ilişkin bağımsız gruplar t testi bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme ve profesyonel destek arama boyutlarında bekarların evlilerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur. Fakat mantıksal analiz ve çevre desteği arama boyutunda medeni duruma göre anlamlı fark bulunamamıştır [Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam): ($t_{498} = 4.81$; $p = .000$); Problem Çözme: ($t_{498} = 5.36$; $p = .000$); Pozitif Değerlendirme: ($t_{498} = 2.84$; $p = .01$); Mantıksal Analiz: ($t_{498} = 5.56$; $p = .000$); Profesyonel Destek Arama: ($t_{498} = 5.82$; $p = .000$); Çevre Desteği Arama: ($t_{498} = 1.53$; $p = .13$)].

Tablo 11. Strese karşı dayanıklılığın yaşa göre değerlendirilmesi

		n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam)	18-30	235	3.65	.68	6.32	.000	2,3>1
	31-40	167	3.90	.50			
	41-50	66	3.90	.70			
	51-65	32	3.59	.92			
	Toplam	500	3.76	.66			
Problem Çözme	18-30	235	3.86	.74	4.52	.004	2>4
	31-40	167	4.03	.55			
	41-50	66	3.95	.71			
	51-65	32	3.58	.94			
	Toplam	500	3.91	.70			
Pozitif Değerlendirme	18-30	235	3.64	.72	7.18	.000	2,3>1,4
	31-40	167	3.89	.54			
	41-50	66	3.91	.74			
	51-65	32	3.48	.91			
	Toplam	500	3.75	.69			
Mantıksal Analiz	18-30	235	3.58	.71	8.34	.000	2,3>1
	31-40	167	3.89	.59			
	41-50	66	3.91	.66			
	51-65	32	3.72	.99			
	Toplam	500	3.73	.70			
Profesyonel Destek Arama	18-30	235	3.90	.83	2.91	.05	
	31-40	167	4.13	.68			
	41-50	66	3.95	.82			
	51-65	32	3.86	1.14			
	Toplam	500	3.98	.81			
Çevre Desteği Arama	18-30	235	3.52	.90	11.13	.000	2,3>1
	31-40	167	3.90	.62			
	41-50	66	4.03	.80			
	51-65	32	3.66	.90			
	Toplam	500	3.72	.83			

Tablo 11’de strese karşı dayanıklılık puanlarının yaş bağlamında değerlendirilmesine ilişkin ANOVA bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz ve çevre desteği arama boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Fakat profesyonel destek arama boyutunda yaşa göre anlamlı fark bulunamamıştır [Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam): ($F_{(3,496)} = 6.32; p = .000$); Problem Çözme: ($F_{(3,496)} = 4.52; p = .004$); Pozitif Değerlendirme: ($F_{(3,496)} = 7.18; p = .000$); Mantıksal Analiz: ($F_{(3,496)} = 8.34; p = .000$); Profesyonel Destek Arama: ($F_{(3,496)} = 2.91; p = .05$); Çevre Desteği Arama: ($F_{(3,496)} = 11.13; p = .000$)].

Strese karşı dayanıklılıkta yaş göre tespit edilen anlamlı farkın yönünü saptayabilmek için post-hoc analizi yapılmıştır. Araştırma verilerine Tukey testi uygun olduğu için bu aşamada Tukey testi tercih edilmiştir.

Tablo 12. Strese karşı dayanıklılıkta yaşa göre tukey testi

	I	J	I-J	S.H.	p	Alt Taban	Üst Taban
Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam)	18-30	31-40	-.24454*	.06564	.001	-.4137	-.0753
		41-50	-.24329*	.09035	.037	-.4762	-.0104
		51-65	.06112	.12221	.959	-.2539	.3761
	31-40	18-30	.24454*	.06564	.001	.0753	.4137
		41-50	.00125	.09430	1.000	-.2418	.2443
		51-65	.30566	.12515	.071	-.0170	.6283
	41-50	18-30	.24329*	.09035	.037	.0104	.4762
		31-40	-.00125	.09430	1.000	-.2443	.2418
		51-65	.30441	.13971	.131	-.0557	.6645
	51-65	18-30	-.06112	.12221	.959	-.3761	.2539
		31-40	-.30566	.12515	.071	-.6283	.0170
		41-50	-.30441	.13971	.131	-.6645	.0557
Problem Çözme	18-30	31-40	-.16582	.07010	.085	-.3465	.0149
		41-50	-.08637	.09649	.807	-.3351	.1624
		51-65	.28500	.13051	.129	-.0514	.6214
	31-40	18-30	.16582	.07010	.085	-.0149	.3465
		41-50	.07945	.10071	.859	-.1801	.3390
		51-65	.45082*	.13366	.004	.1063	.7954
	41-50	18-30	.08637	.09649	.807	-.1624	.3351
		31-40	-.07945	.10071	.859	-.3390	.1801
		51-65	.37137	.14920	.063	-.0132	.7560
	51-65	18-30	-.28500	.13051	.129	-.6214	.0514
		31-40	-.45082*	.13366	.004	-.7954	-.1063
		41-50	-.37137	.14920	.063	-.7560	.0132
Pozitif Değerlendirme	18-30	31-40	-.24693*	.06903	.002	-.4249	-.0690
		41-50	-.27584*	.09501	.020	-.5208	-.0309
		51-65	.15392	.12852	.629	-.1774	.4852
	31-40	18-30	.24693*	.06903	.002	.0690	.4249
		41-50	-.02891	.09916	.991	-.2845	.2267
		51-65	.40085*	.13161	.013	.0616	.7401
	41-50	18-30	.27584*	.09501	.020	.0309	.5208
		31-40	.02891	.09916	.991	-.2267	.2845
		51-65	.42977*	.14692	.019	.0510	.8085
	51-65	18-30	-.15392	.12852	.629	-.4852	.1774
		31-40	-.40085*	.13161	.013	-.7401	-.0616
		41-50	-.42977*	.14692	.019	-.8085	-.0510
Mantıksal Analiz	18-30	31-40	-.31005*	.06927	.000	-.4886	-.1315
		41-50	-.33139*	.09535	.003	-.5772	-.0856
		51-65	-.14357	.12897	.682	-.4760	.1889
	31-40	18-30	.31005*	.06927	.000	.1315	.4886
		41-50	-.02134	.09952	.997	-.2779	.2352
		51-65	.16648	.13208	.589	-.1740	.5070
	41-50	18-30	.33139*	.09535	.003	.0856	.5772
		31-40	.02134	.09952	.997	-.2352	.2779
		51-65	.18782	.14744	.580	-.1922	.5679
	51-65	18-30	.14357	.12897	.682	-.1889	.4760
		31-40	-.16648	.13208	.589	-.5070	.1740
		41-50	-.18782	.14744	.580	-.5679	.1922
Çevresel Destek Arama	18-30	31-40	-.38205*	.08110	.000	-.5911	-.1730
		41-50	-.51115*	.11162	.000	-.7989	-.2234
		51-65	-.13710	.15098	.801	-.5263	.2521
	31-40	18-30	.38205*	.08110	.000	.1730	.5911
		41-50	-.12911	.11650	.685	-.4294	.1712
		51-65	.24495	.15462	.389	-.1536	.6435
	41-50	18-30	.51115*	.11162	.000	.2234	.7989
		31-40	.12911	.11650	.685	-.1712	.4294
		51-65	.37405	.17260	.134	-.0709	.8190
	51-65	18-30	.13710	.15098	.801	-.2521	.5263
		31-40	-.24495	.15462	.389	-.6435	.1536
		41-50	-.37405	.17260	.134	-.8190	.0709

Tablo 12’de strese karşı dayanıklılığın yaşa göre incelenmesine ait post-hoc testi bulguları yer almaktadır. Buna göre, strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile mantıksal analiz ve çevre desteği arama boyutlarında 31-40 ve 41-50 yaş grubundaki bireylerin 18-30 yaş grubundaki bireylerden; problem çözme boyutunda 31-40 yaş grubundaki bireylerin 51-65 yaş grubundaki bireylerden ve pozitif değerlendirme boyutunda ise 31-40 ve 41-50 yaş grubundaki bireylerin 18-30 ve 51-65 yaş grubundaki bireylerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur.



Tablo 13. Strese karşı dayanıklılığın öğrenim durumuna göre değerlendirilmesi

		n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam)	İlköğretim	42	3.44	1.37	10.20	.000	3,4>1,2
	Lise	46	3.45	.77			
	Lisans	255	3.78	.59			
	Lisansüstü	157	3.91	.28			
	Toplam	500	3.76	.66			
Problem Çözme	İlköğretim	42	3.49	1.45	16.18	.000	3,4>1,2
	Lise	46	3.47	.84			
	Lisans	255	3.95	.59			
	Lisansüstü	157	4.10	.32			
	Toplam	500	3.91	.70			
Pozitif Değerlendirme	İlköğretim	42	3.42	1.31	11.89	.000	3,4>1,2
	Lise	46	3.36	.73			
	Lisans	255	3.76	.66			
	Lisansüstü	157	3.92	.35			
	Toplam	500	3.75	.69			
Mantıksal Analiz	İlköğretim	42	3.46	1.37	5.63	.001	4>1,2
	Lise	46	3.50	.75			
	Lisans	255	3.74	.66			
	Lisansüstü	157	3.86	.38			
	Toplam	500	3.73	.70			
Profesyonel Destek Arama	İlköğretim	42	3.56	1.41	8.77	.000	3>1,2 4>1,2,3
	Lise	46	3.76	1.07			
	Lisans	255	3.96	.75			
	Lisansüstü	157	4.19	.49			
	Toplam	500	3.98	.81			
Çevre Desteği Arama	İlköğretim	42	3.62	1.53	2.00	.05	
	Lise	46	3.86	.74			
	Lisans	255	3.67	.81			
	Lisansüstü	157	3.85	.53			
	Toplam	500	3.72	.83			

Tablo 13'te strese karşı dayanıklılık puanlarının öğrenim durumu bağlamında değerlendirilmesine ilişkin ANOVA bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz ve profesyonel destek arama boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Fakat çevre desteği arama boyutunda öğrenim durumuna göre anlamlı fark bulunamamıştır [Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam): ($F_{(3,496)} = 10.20$; $p = .000$); Problem Çözme: ($F_{(3,496)} = 16.18$; $p = .000$); Pozitif Değerlendirme: ($F_{(3,496)} = 11.89$; $p = .000$); Mantıksal Analiz: ($F_{(3,496)} = 5.63$; $p = .001$); Profesyonel Destek Arama: ($F_{(3,496)} = 8.77$; $p = .05$); Çevre Desteği Arama: ($F_{(3,496)} = 2.00$; $p = .05$)].

Strese karşı dayanıklılıkta öğrenim durumuna göre tespit edilen anlamlı farkın yönünü saptayabilmek için post-hoc analizi yapılmıştır. Araştırma verilerine Tukey testi uygun olduğu için bu aşamada Tukey testi tercih edilmiştir.

Tablo 14. Strese karşı dayanıklılıkta öğrenim durumuna göre tukey testi

	I	J	I-J	S.H.	p	Alt Taban	Üst Taban
Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam)	İlköğretim	Lise	-.00518	.13688	1.000	-.3580	.3477
		Lisans	-.33849*	.10680	.009	-.6138	-.0632
		Lisansüstü	-.47238*	.11142	.000	-.7596	-.1852
	Lise	İlköğretim	.00518	.13688	1.000	-.3477	.3580
		Lisans	-.33331*	.10274	.007	-.5981	-.0685
		Lisansüstü	-.46720*	.10753	.000	-.7444	-.1900
	Lisans	İlköğretim	.33849*	.10680	.009	.0632	.6138
		Lise	.33331*	.10274	.007	.0685	.5981
		Lisansüstü	-.13389	.06506	.169	-.3016	.0338
	Lisansüstü	İlköğretim	.47238*	.11142	.000	.1852	.7596
		Lise	.46720*	.10753	.000	.1900	.7444
		Lisans	.13389	.06506	.169	-.0338	.3016
Problem Çözme	İlköğretim	Lise	.01743	.14300	.999	-.3512	.3860
		Lisans	-.45434*	.11158	.000	-.7420	-.1667
		Lisansüstü	-.60348*	.11640	.000	-.9035	-.3034
	Lise	İlköğretim	-.01743	.14300	.999	-.3860	.3512
		Lisans	-.47177*	.10733	.000	-.7484	-.1951
		Lisansüstü	-.62090*	.11233	.000	-.9105	-.3313
	Lisans	İlköğretim	.45434*	.11158	.000	.1667	.7420
		Lise	.47177*	.10733	.000	.1951	.7484
		Lisansüstü	-.14914	.06797	.126	-.3243	.0261
	Lisansüstü	İlköğretim	.60348*	.11640	.000	.3034	.9035
		Lise	.62090*	.11233	.000	.3313	.9105
		Lisans	.14914	.06797	.126	-.0261	.3243
Pozitif Değerlendirme	İlköğretim	Lise	.06591	.14362	.968	-.3043	.4361
		Lisans	-.33880*	.11206	.014	-.6277	-.0499
		Lisansüstü	-.49684*	.11690	.000	-.7982	-.1955
	Lise	İlköğretim	-.06591	.14362	.968	-.4361	.3043
		Lisans	-.40470*	.10779	.001	-.6826	-.1268
		Lisansüstü	-.56275*	.11282	.000	-.8536	-.2719
	Lisans	İlköğretim	.33880*	.11206	.014	.0499	.6277
		Lise	.40470*	.10779	.001	.1268	.6826
		Lisansüstü	-.15805	.06826	.096	-.3340	.0179
	Lisansüstü	İlköğretim	.49684*	.11690	.000	.1955	.7982
		Lise	.56275*	.11282	.000	.2719	.8536
		Lisans	.15805	.06826	.096	-.0179	.3340
Mantıksal Analiz	İlköğretim	Lise	-.04331	.14723	.991	-.4228	.3362
		Lisans	-.27890	.11488	.073	-.5750	.0172
		Lisansüstü	-.39849*	.11984	.005	-.7074	-.0896
	Lise	İlköğretim	.04331	.14723	.991	-.3362	.4228
		Lisans	-.23559	.11051	.144	-.5205	.0493
		Lisansüstü	-.35519*	.11566	.012	-.6533	-.0570
	Lisans	İlköğretim	.27890	.11488	.073	-.0172	.5750
		Lise	.23559	.11051	.144	-.0493	.5205
		Lisansüstü	-.11960	.06998	.320	-.3000	.0608
	Lisansüstü	İlköğretim	.39849*	.11984	.005	.0896	.7074
		Lise	.35519*	.11566	.012	.0570	.6533
		Lisans	.11960	.06998	.320	-.0608	.3000
Profesyonel Destek Arama	İlköğretim	Lise	-.20135	.16932	.634	-.6378	.2351
		Lisans	-.39734*	.13212	.015	-.7379	-.0568
		Lisansüstü	-.62837*	.13783	.000	-.9837	-.2731
	Lise	İlköğretim	.20135	.16932	.634	-.2351	.6378
		Lisans	-.19599	.12709	.413	-.5236	.1316
		Lisansüstü	-.42703*	.13301	.008	-.7699	-.0842
	Lisans	İlköğretim	.39734*	.13212	.015	.0568	.7379
		Lise	.19599	.12709	.413	-.1316	.5236
		Lisansüstü	-.23104*	.08048	.022	-.4385	-.0236
	Lisansüstü	İlköğretim	.62837*	.13783	.000	.2731	.9837
		Lise	.42703*	.13301	.008	.0842	.7699
		Lisans	.23104*	.08048	.022	.0236	.4385

Tablo 14’te strese karşı dayanıklılığın öğrenim durumuna göre incelenmesine ait post-hoc testi bulguları yer almaktadır. Buna göre, strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme ve pozitif değerlendirme boyutlarında lisans ve lisansüstü bireylerin ilköğretim ve lise mezunu bireylerden; mantıksal analiz boyutunda lisansüstü bireylerin ilköğretim ve lise mezunu bireylerden ve profesyonel destek arama boyutunda ise lisansüstü mezunu bireylerin ilköğretim lise ve lisans mezunu bireylerden, lisans mezunlarının ise ilköğretim ve lise mezunu bireylerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur.



Tablo 15. Strese karşı dayanıklılığın gelir düzeyine göre değerlendirilmesi

		n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam)	Düşük	34	3.38	.65	9.31	.000	3>2,1 2>1
	Orta	342	3.75	.73			
	Yüksek	124	3.91	.34			
	Toplam	500	3.76	.66			
Problem Çözme	Düşük	34	3.34	.62	15.20	.000	2,3>1
	Orta	342	3.91	.77			
	Yüksek	124	4.07	.33			
	Toplam	500	3.91	.70			
Pozitif Değerlendirme	Düşük	34	3.43	.71	6.71	.001	3>2,1 2>1
	Orta	342	3.72	.76			
	Yüksek	124	3.90	.42			
	Toplam	500	3.75	.69			
Mantıksal Analiz	Düşük	34	3.48	.68	6.55	.002	3>1,2
	Orta	342	3.70	.78			
	Yüksek	124	3.90	.37			
	Toplam	500	3.73	.70			
Profesyonel Destek Arama	Düşük	34	3.69	.77	4.24	.02	3>1
	Orta	342	3.95	.90			
	Yüksek	124	4.12	.49			
	Toplam	500	3.98	.81			
Çevre Desteği Arama	Düşük	34	3.25	.96	6.38	.002	3>1,2
	Orta	342	3.74	.84			
	Yüksek	124	3.80	.69			
	Toplam	500	3.72	.83			

Tablo 15'te strese karşı dayanıklılık puanlarının gelir düzeyi bağlamında değerlendirilmesine ilişkin ANOVA bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz, profesyonel destek arama ve çevre desteği arama boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur [Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam): ($F_{(2,497)} = 9.31; p = .000$); Problem Çözme: ($F_{(2,497)} = 15.10; p = .000$); Pozitif Değerlendirme: ($F_{(2,497)} = 6.71; p = .001$); Mantıksal Analiz: ($F_{(2,497)} = 6.55; p = .002$); Profesyonel Destek Arama: ($F_{(2,497)} = 4.24; p = .02$); Çevre Desteği Arama: ($F_{(2,497)} = 6.38; p = .002$)].

Strese karşı dayanıklılıkta gelir düzeyine göre tespit edilen anlamlı farkın yönünü saptayabilmek için post-hoc analizi yapılmıştır. Araştırma verilerine Tukey testi uygun olduğu için bu aşamada Tukey testi tercih edilmiştir.

Tablo 16. Strese karşı dayanıklılıkta gelir düzeyine göre tukey testi

	I	J	I-J	S.H.	p	Alt Taban	Üst Taban
Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam)	Düşük	Orta	-.37141*	.11655	.004	-.6454	-.0974
		Yüksek	-.53306*	.12547	.000	-.8280	-.2381
	Orta	Düşük	.37141*	.11655	.004	.0974	.6454
		Yüksek	-.16165*	.06794	.047	-.3214	-.0019
	Yüksek	Düşük	.53306*	.12547	.000	.2381	.8280
		Orta	.16165*	.06794	.047	.0019	.3214
Problem Çözme	Düşük	Orta	-.56768*	.12243	.000	-.8555	-.2799
		Yüksek	-.72676*	.13180	.000	-1.0366	-.4169
	Orta	Düşük	.56768*	.12243	.000	.2799	.8555
		Yüksek	-.15907	.07137	.067	-.3268	.0087
	Yüksek	Düşük	.72676*	.13180	.000	.4169	1.0366
		Orta	.15907	.07137	.067	-.0087	.3268
Pozitif Değerlendirme	Düşük	Orta	-.29329*	.12350	.047	-.5836	-.0030
		Yüksek	-.46513*	.13295	.001	-.7777	-.1526
	Orta	Düşük	.29329*	.12350	.047	.0030	.5836
		Yüksek	-.17185*	.07199	.046	-.3411	-.0026
	Yüksek	Düşük	.46513*	.13295	.001	.1526	.7777
		Orta	.17185*	.07199	.046	.0026	.3411
Mantıksal Analiz	Düşük	Orta	-.21993	.12439	.181	-.5123	.0725
		Yüksek	-.42639*	.13391	.004	-.7412	-.1116
	Orta	Düşük	.21993	.12439	.181	-.0725	.5123
		Yüksek	-.20646*	.07251	.013	-.3769	-.0360
	Yüksek	Düşük	.42639*	.13391	.004	.1116	.7412
		Orta	.20646*	.07251	.013	.0360	.3769
Profesyonel Destek Arama	Düşük	Orta	-.26350	.14502	.165	-.6044	.0774
		Yüksek	-.42979*	.15612	.017	-.7968	-.0628
	Orta	Düşük	.26350	.14502	.165	-.0774	.6044
		Yüksek	-.16629	.08454	.122	-.3650	.0324
	Yüksek	Düşük	.42979*	.15612	.017	.0628	.7968
		Orta	.16629	.08454	.122	-.0324	.3650
Çevresel Destek Arama	Düşük	Orta	-.49123*	.14683	.003	-.8364	-.1461
		Yüksek	-.55242*	.15808	.001	-.9240	-.1808
	Orta	Düşük	.49123*	.14683	.003	.1461	.8364
		Yüksek	-.06119	.08560	.755	-.2624	.1400
	Yüksek	Düşük	.55242*	.15808	.001	.1808	.9240
		Orta	.06119	.08560	.755	-.1400	.2624

Tablo 16’da strese karşı dayanıklılığın gelir düzeyine göre incelenmesine ait post-hoc testi bulguları yer almaktadır. Buna göre, strese karşı dayanıklılığın toplam

puanı ile pozitif değerlendirme boyutunda yüksek geliri olan bireylerin düşük ve orta geliri olan bireylerden ve orta geliri olan bireylerin düşük geliri olan bireylerden; problem çözme boyutunda orta ve yüksek geliri olan bireylerin düşük geliri olan bireylerden; mantıksal analiz ve çevre desteği arama boyutlarında yüksek geliri olan bireylerin düşük ve orta geliri olan bireylerden ve profesyonel destek arama boyutunda ise yüksek geliri olan bireylerin düşük geliri olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur.

3.2. Öfke İfade Tarzlarına Ait Bulgular

Araştırma amaçlarına bağlı olarak, 500 kişilik örneklem grubunun öfke ifade tarzları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu bağlamda, cinsiyet ve medeni duruma ait analizler bağımsız gruplar t testi ile yapılmıştır. Yaş grubu, öğrenim durumu ve gelir düzeyine ait analizlerde ise ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizinde tespit edilen anlamlı sonuçlar, post-hoc testlerinden Tukey testiyle değerlendirilmiştir.

Tablo 17. Öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre değerlendirilmesi

		n	\bar{x}	ss	sd	t	p																																												
Öfke İfade Tarzları (Toplam)	Kadın	368	2.18	.33	498	-.14	.98																																												
	Erkek	132	2.18	.44				Sürekli Öfke	Kadın	368	1.97	.46	498	-3.15	.002	Erkek	132	2.14	.66	Öfke Kontrolü	Kadın	368	2.93	.48	498	6.93	.000	Erkek	132	2.52	.80	Öfke İçerme Vurumu	Kadın	368	1.95	.54	498	-.98	.33	Erkek	132	2.00	.55	Öfke Dışarı Vurumu	Kadın	368	1.90	.50	498	-3.26	.001
Sürekli Öfke	Kadın	368	1.97	.46	498	-3.15	.002																																												
	Erkek	132	2.14	.66				Öfke Kontrolü	Kadın	368	2.93	.48	498	6.93	.000	Erkek	132	2.52	.80	Öfke İçerme Vurumu	Kadın	368	1.95	.54	498	-.98	.33	Erkek	132	2.00	.55	Öfke Dışarı Vurumu	Kadın	368	1.90	.50	498	-3.26	.001	Erkek	132	2.07	.54								
Öfke Kontrolü	Kadın	368	2.93	.48	498	6.93	.000																																												
	Erkek	132	2.52	.80				Öfke İçerme Vurumu	Kadın	368	1.95	.54	498	-.98	.33	Erkek	132	2.00	.55	Öfke Dışarı Vurumu	Kadın	368	1.90	.50	498	-3.26	.001	Erkek	132	2.07	.54																				
Öfke İçerme Vurumu	Kadın	368	1.95	.54	498	-.98	.33																																												
	Erkek	132	2.00	.55				Öfke Dışarı Vurumu	Kadın	368	1.90	.50	498	-3.26	.001	Erkek	132	2.07	.54																																
Öfke Dışarı Vurumu	Kadın	368	1.90	.50	498	-3.26	.001																																												
	Erkek	132	2.07	.54																																															

Tablo 17’de öfke ifade tarzlarının cinsiyet bağlamında değerlendirilmesine ilişkin bağımsız gruplar t testi bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgular

incelendiğinde; öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke içe vurumu boyutunda anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat sürekli öfke ile öfke dışı vurumu boyutlarında erkekler ve öfke kontrolü boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı fark bulunmuştur [Öfke İfade Tarzları (Toplam): ($t_{498} = -.14$; $p = .98$); Sürekli Öfke: ($t_{498} = -3.15$; $p = .002$); Öfke Kontrolü: ($t_{498} = 6.93$; $p = .000$); Öfke İçe Vurumu: ($t_{498} = -.98$; $p = .33$); Öfke Dışa Vurumu: ($t_{498} = -3.26$; $p = .001$)].

Tablo 18. Öfke ifade tarzlarının medeni duruma göre değerlendirilmesi

		n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Öfke İfade Tarzları (Toplam)	Evli	232	2.17	.39	498	-.22	.83
	Bekar	268	2.18	.34			
Sürekli Öfke	Evli	232	2.07	.54	498	2.40	.02
	Bekar	268	1.96	.52			
Öfke Kontrolü	Evli	232	2.64	.62	498	-6.44	.000
	Bekar	268	2.98	.56			
Öfke İçe Vurumu	Evli	232	2.03	.57	498	2.66	.01
	Bekar	268	1.90	.51			
Öfke Dışa Vurumu	Evli	232	1.97	.58	498	.85	.40
	Bekar	268	1.93	.45			

Tablo 18’de öfke ifade tarzlarının medeni durum bağlamında değerlendirilmesine ilişkin bağımsız gruplar t testi bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke dışı vurumu boyutunda anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat sürekli öfke ile öfke içe vurumu boyutlarında evliler ve öfke kontrolü boyutunda ise bekarlar lehine anlamlı fark bulunmuştur [Öfke İfade Tarzları (Toplam): ($t_{498} = -.22$; $p = .83$); Sürekli Öfke: ($t_{498} = 2.40$; $p = .02$); Öfke Kontrolü: ($t_{498} = -6.44$; $p = .000$); Öfke İçe Vurumu: ($t_{498} = 2.66$; $p = .01$); Öfke Dışa Vurumu: ($t_{498} = .85$; $p = .40$)].

Tablo 19. Öfke ifade tarzlarının yaşa göre değerlendirilmesi

		n	\bar{x}	ss	F	<i>p</i>	Fark
Öfke İfade Tarzları (Toplam)	18-30	235	2.12	.34			
	31-40	167	2.22	.36			
	41-50	66	2.27	.33	4.21	.01	2,3>1
	51-65	32	2.19	.49			
	Toplam	500	2.18	.36			
Sürekli Öfke	18-30	235	1.95	.52			
	31-40	167	1.99	.43			
	41-50	66	2.23	.41	5.80	.001	3>1,2
	51-65	32	2.17	.98			
	Toplam	500	2.01	.53			
Öfke Kontrol	18-30	235	2.80	.50			
	31-40	167	2.95	.70			
	41-50	66	2.62	.70	5.01	.002	2>3
	51-65	32	2.78	.48			
	Toplam	500	2.82	.61			
Öfke İçerme Vurumu	18-30	235	1.83	.51			
	31-40	167	2.11	.56			
	41-50	66	2.10	.52	10.81	.000	2,3>1
	51-65	32	1.89	.46			
	Toplam	500	1.96	.54			
Öfke Dışarı Vurumu	18-30	235	1.93	.47			
	31-40	167	1.90	.46			
	41-50	66	2.12	.57	3.10	.03	3>1,2
	51-65	32	1.92	.82			
	Toplam	500	1.95	.52			

Tablo 19’da öfke ifade tarzlarının yaş bağlamında değerlendirilmesine ilişkin ANOVA bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur [Öfke İfade Tarzları (Toplam): ($F_{(3,496)} = 4.21; p = .01$); Sürekli Öfke: ($F_{(3,496)} = 5.80; p = .001$); Öfke Kontrolü: ($F_{(3,496)} = 5.01; p = .002$); Öfke İçe Vurumu: ($F_{(3,496)} = 10.81; p = .000$); Öfke Dışa Vurumu: ($F_{(3,496)} = 3.10; p = .03$)].

Öfke ifade tarzlarında yaşa göre tespit edilen anlamlı farkın yönünü saptayabilmek için post-hoc analizi yapılmıştır. Araştırma verilerine Tukey testi uygun olduğu için bu aşamada Tukey testi tercih edilmiştir.



Tablo 20. Öfke ifade tarzlarının yaşa göre tukey testi

	I	J	I-J	S.H.	p	Alt Taban	Üst Taban
Öfke İfade Tarzları (Toplam)	18-30	31-40	-.10113*	.03617	.027	-.1944	-.0079
		41-50	-.14570*	.04979	.019	-.2740	-.0173
		51-65	-.06944	.06735	.731	-.2430	.1042
	31-40	18-30	.10113*	.03617	.027	.0079	.1944
		41-50	-.04457	.05197	.827	-.1785	.0894
		51-65	.03169	.06897	.968	-.1461	.2095
	41-50	18-30	.14570*	.04979	.019	.0173	.2740
		31-40	.04457	.05197	.827	-.0894	.1785
		51-65	.07626	.07699	.755	-.1222	.2747
	51-65	18-30	.06944	.06735	.731	-.1042	.2430
		31-40	-.03169	.06897	.968	-.2095	.1461
		41-50	-.07626	.07699	.755	-.2747	.1222
Sürekli Öfke	18-30	31-40	-.03099	.05265	.936	-.1667	.1047
		41-50	-.27172*	.07248	.001	-.4585	-.0849
		51-65	-.21471	.09803	.127	-.4674	.0380
	31-40	18-30	.03099	.05265	.936	-.1047	.1667
		41-50	-.24073*	.07564	.008	-.4357	-.0457
		51-65	-.18372	.10039	.260	-.4425	.0751
	41-50	18-30	.27172*	.07248	.001	.0849	.4585
		31-40	.24073*	.07564	.008	.0457	.4357
		51-65	.05701	.11207	.957	-.2319	.3459
	51-65	18-30	.21471	.09803	.127	-.0380	.4674
		31-40	.18372	.10039	.260	-.0751	.4425
		41-50	-.05701	.11207	.957	-.3459	.2319
Öfke Kontrolü	18-30	31-40	-.14707	.06105	.077	-.3044	.0103
		41-50	.17932	.08403	.144	-.0373	.3959
		51-65	.02319	.11365	.997	-.2698	.3162
	31-40	18-30	.14707	.06105	.077	-.0103	.3044
		41-50	.32639*	.08770	.001	.1003	.5525
		51-65	.17026	.11639	.461	-.1298	.4703
	41-50	18-30	-.17932	.08403	.144	-.3959	.0373
		31-40	-.32639*	.08770	.001	-.5525	-.1003
		51-65	-.15613	.12993	.626	-.4911	.1788
	51-65	18-30	-.02319	.11365	.997	-.3162	.2698
		31-40	-.17026	.11639	.461	-.4703	.1298
		41-50	.15613	.12993	.626	-.1788	.4911
Öfke İçer Vurumu	18-30	31-40	-.27662*	.05334	.000	-.4141	-.1391
		41-50	-.27036*	.07342	.001	-.4596	-.0811
		51-65	-.06262	.09930	.922	-.3186	.1934
	31-40	18-30	.27662*	.05334	.000	.1391	.4141
		41-50	.00626	.07662	1.000	-.1913	.2038
		51-65	.21400	.10170	.153	-.0481	.4761
	41-50	18-30	.27036*	.07342	.001	.0811	.4596
		31-40	-.00626	.07662	1.000	-.2038	.1913
		51-65	.20774	.11352	.260	-.0849	.5004
	51-65	18-30	.06262	.09930	.922	-.1934	.3186
		31-40	-.21400	.10170	.153	-.4761	.0481
		41-50	-.20774	.11352	.260	-.5004	.0849
Öfke Dışarı Vurumu	18-30	31-40	.03263	.05188	.923	-.1011	.1664
		41-50	-.18853*	.07141	.042	-.3726	-.0045
		51-65	.01270	.09659	.999	-.2363	.2617
	31-40	18-30	-.03263	.05188	.923	-.1664	.1011
		41-50	-.22116*	.07453	.017	-.4133	-.0290
		51-65	-.01993	.09892	.997	-.2749	.2351
	41-50	18-30	.18853*	.07141	.042	.0045	.3726
		31-40	.22116*	.07453	.017	.0290	.4133
		51-65	.20123	.11042	.264	-.0834	.4859
	51-65	18-30	-.01270	.09659	.999	-.2617	.2363
		31-40	.01993	.09892	.997	-.2351	.2749
		41-50	-.20123	.11042	.264	-.4859	.0834

Tablo 20’de öfke ifade tarzlarının yaşa göre incelenmesine ait post-hoc testi bulguları yer almaktadır. Buna göre, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke içe vurumu boyutunda 31-40 ve 41-50 yaş grubundaki bireylerin 18-30 yaş grubundaki bireylerden; sürekli öfke ve öfke dışı vurumu boyutlarında 41-50 yaş grubundaki bireylerin 18-30 ve 31-40 yaş grubundaki bireylerden ve öfke kontrol boyutunda ise 31-40 yaş grubundaki bireylerin 41-50 yaş grubundaki bireylerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur.



Tablo 21. Öfke ifade tarzlarının öğrenim durumuna göre değerlendirilmesi

		n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Öfke İfade Tarzları (Toplam)	İlköğretim	42	2.02	.34	5.78	.001	2,4>1 2>3
	Lise	46	2.31	.34			
	Lisans	255	2.16	.36			
	Lisansüstü	157	2.22	.35			
	Toplam	500	2.18	.36			
Sürekli Öfke	İlköğretim	42	2.04	.50	8.20	.000	2>1,3,4
	Lise	46	2.36	.71			
	Lisans	255	1.95	.48			
	Lisansüstü	157	2.01	.51			
	Toplam	500	2.01	.53			
Öfke Kontrol	İlköğretim	42	2.38	.84	17.39	.000	4>1,2,3 3>1
	Lise	46	2.59	.49			
	Lisans	255	2.81	.62			
	Lisansüstü	157	3.03	.45			
	Toplam	500	2.82	.61			
Öfke İçe Vurumu	İlköğretim	42	1.93	.44	2.00	.11	
	Lise	46	1.98	.41			
	Lisans	255	2.02	.60			
	Lisansüstü	157	1.88	.48			
	Toplam	500	1.96	.54			
Öfke Dışa Vurumu	İlköğretim	42	1.72	.26	10.98	.000	2,4>1 2>3
	Lise	46	2.29	.60			
	Lisans	255	1.90	.53			
	Lisansüstü	157	1.98	.46			
	Toplam	500	1.95	.52			

Tablo 21’de öfke ifade tarzlarının öğrenim durumu bağlamında değerlendirilmesine ilişkin ANOVA bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile sürekli öfke, öfke kontrolü ve öfke dışı vurumu boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Fakat öfke içe vurumu boyutunda öğrenim durumuna göre anlamlı fark bulunamamıştır [Öfke İfade Tarzları (Toplam): ($F_{(3,496)} = 5.78; p = .001$); Sürekli Öfke: ($F_{(3,496)} = 8.20; p = .000$); Öfke Kontrolü: ($F_{(3,496)} = 17.39; p = .000$); Öfke İçe Vurumu: ($F_{(3,496)} = 2.00; p = .11$); Öfke Dışa Vurumu: ($F_{(3,496)} = 10.98; p = .000$)].

Öfke ifade tarzlarında öğrenim durumuna göre tespit edilen anlamlı farkın yönünü saptayabilmek için post-hoc analizi yapılmıştır. Araştırma verilerine Tukey testi uygun olduğu için bu aşamada Tukey testi tercih edilmiştir.

Tablo 22. Öfke ifade tarzlarının öğrenim durumuna göre tukey testi

	I	J	I-J	S.H.	p	Alt Taban	Üst Taban
Öfke İfade Tarzları (Toplam)	İlköğretim	Lise	-.29062*	.07593	.001	-.4863	-.0949
		Lisans	-.13831	.05924	.092	-.2910	.0144
		Lisansüstü	-.19704*	.06180	.008	-.3564	-.0377
	Lise	İlköğretim	.29062*	.07593	.001	.0949	.4863
		Lisans	.15231*	.05699	.039	.0054	.2992
		Lisansüstü	.09357	.05965	.397	-.0602	.2473
	Lisans	İlköğretim	.13831	.05924	.092	-.0144	.2910
		Lise	-.15231*	.05699	.039	-.2992	-.0054
		Lisansüstü	-.05873	.03609	.364	-.1518	.0343
	Lisansüstü	İlköğretim	.19704*	.06180	.008	.0377	.3564
		Lise	-.09357	.05965	.397	-.2473	.0602
		Lisans	.05873	.03609	.364	-.0343	.1518
Sürekli Öfke	İlköğretim	Lise	-.32298*	.11027	.019	-.6072	-.0387
		Lisans	.08669	.08604	.745	-.1351	.3085
		Lisansüstü	.02298	.08975	.994	-.2084	.2543
	Lise	İlköğretim	.32298*	.11027	.019	.0387	.6072
		Lisans	.40968*	.08276	.000	.1963	.6230
		Lisansüstü	.34596*	.08662	.000	.1227	.5692
	Lisans	İlköğretim	-.08669	.08604	.745	-.3085	.1351
		Lise	-.40968*	.08276	.000	-.6230	-.1963
		Lisansüstü	-.06372	.05241	.617	-.1988	.0714
	Lisansüstü	İlköğretim	-.02298	.08975	.994	-.2543	.2084
		Lise	-.34596*	.08662	.000	-.5692	-.1227
		Lisans	.06372	.05241	.617	-.0714	.1988
Öfke Kontrolü	İlköğretim	Lise	-.21442	.12429	.312	-.5348	.1060
		Lisans	-.43379*	.09698	.000	-.6838	-.1838
		Lisansüstü	-.65467*	.10117	.000	-.9155	-.3939
	Lise	İlköğretim	.21442	.12429	.312	-.1060	.5348
		Lisans	-.21937	.09329	.088	-.4598	.0211
		Lisansüstü	-.44025*	.09764	.000	-.6919	-.1886
	Lisans	İlköğretim	.43379*	.09698	.000	.1838	.6838
		Lise	.21937	.09329	.088	-.0211	.4598
		Lisansüstü	-.22088*	.05908	.001	-.3732	-.0686
	Lisansüstü	İlköğretim	.65467*	.10117	.000	.3939	.9155
		Lise	.44025*	.09764	.000	.1886	.6919
		Lisans	.22088*	.05908	.001	.0686	.3732
Öfke İçerme Vurumu	İlköğretim	Lise	-.04943	.11540	.974	-.3469	.2480
		Lisans	-.08414	.09004	.786	-.3162	.1480
		Lisansüstü	.04779	.09393	.957	-.1943	.2899
	Lise	İlköğretim	.04943	.11540	.974	-.2480	.3469
		Lisans	-.03471	.08661	.978	-.2580	.1886
		Lisansüstü	.09722	.09065	.707	-.1365	.3309
	Lisans	İlköğretim	.08414	.09004	.786	-.1480	.3162
		Lise	.03471	.08661	.978	-.1886	.2580
		Lisansüstü	.13193	.05485	.077	-.0095	.2733
	Lisansüstü	İlköğretim	-.04779	.09393	.957	-.2899	.1943
		Lise	-.09722	.09065	.707	-.3309	.1365
		Lisans	-.13193	.05485	.077	-.2733	.0095
Öfke Dışarı Vurumu	İlköğretim	Lise	-.56755*	.10693	.000	-.8432	-.2919
		Lisans	-.17826	.08343	.143	-.3933	.0368
		Lisansüstü	-.25927*	.08704	.016	-.4836	-.0349
	Lise	İlköğretim	.56755*	.10693	.000	.2919	.8432
		Lisans	.38929*	.08026	.000	.1824	.5962
		Lisansüstü	.30828*	.08400	.002	.0917	.5248
	Lisans	İlköğretim	.17826	.08343	.143	-.0368	.3933
		Lise	-.38929*	.08026	.000	-.5962	-.1824
		Lisansüstü	-.08101	.05083	.383	-.2120	.0500
	Lisansüstü	İlköğretim	.25927*	.08704	.016	.0349	.4836
		Lise	-.30828*	.08400	.002	-.5248	-.0917
		Lisans	.08101	.05083	.383	-.0500	.2120

Tablo 22’de öfke ifade tarzlarının öğrenim durumuna göre incelenmesine ait post-hoc testi bulguları yer almaktadır. Buna göre, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke dışı vurumu boyutunda lise ve lisansüstü mezunu bireylerin ilköğretim mezunu bireylerden ve lise mezunu bireylerin lisans mezunu bireylerden; sürekli öfke boyutunda lise mezunu bireylerin ilköğretim, lisans ve lisansüstü bireylerden ve öfke kontrol boyutunda ise lisansüstü mezunu bireylerin ilköğretim, lise ve lisans mezunu bireylerden ve lisans mezunu bireylerin ilköğretim mezunu bireylerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur.



Tablo 23. Öfke ifade tarzlarının gelir düzeyine göre değerlendirilmesi

		n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Öfke İfade Tarzları (Toplam)	Düşük	34	2.15	.24	1.47	.23	
	Orta	342	2.16	.39			
	Yüksek	124	2.23	.28			
	Toplam	500	2.18	.36			
Sürekli Öfke	Düşük	34	2.00	.44	2.84	.04	2>3
	Orta	342	2.05	.57			
	Yüksek	124	1.92	.39			
	Toplam	500	2.01	.53			
Öfke Kontrol	Düşük	34	3.00	.36	21.01	.000	1,3>2
	Orta	342	2.71	.64			
	Yüksek	124	3.09	.48			
	Toplam	500	2.82	.61			
Öfke İçerme Vurumu	Düşük	34	1.81	.38	2.25	.11	
	Orta	342	1.99	.58			
	Yüksek	124	1.92	.47			
	Toplam	500	1.96	.54			
Öfke Dışarı Vurumu	Düşük	34	1.85	.36	3.10	.06	
	Orta	342	1.92	.55			
	Yüksek	124	2.04	.45			
	Toplam	500	1.95	.52			

Tablo 23'te öfke ifade tarzlarının gelir düzeyi bağlamında değerlendirilmesine ilişkin ANOVA bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke içe vurumu ve öfke dışarı vurumu boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat sürekli öfke ve öfke kontrol boyutunda gelir düzeyine göre anlamlı fark bulunmuştur [Öfke İfade Tarzları (Toplam): ($F_{(2,497)} = 1.47$; $p = .23$); Sürekli Öfke: ($F_{(2,497)} = 2.84$; $p = .04$); Öfke Kontrolü: ($F_{(2,497)} = 21.01$; $p = .000$); Öfke İçerme Vurumu: ($F_{(2,497)} = 2.25$; $p = .11$); Öfke Dışarı Vurumu: ($F_{(2,497)} = 3.10$; $p = .06$)].

Öfke ifade tarzlarında gelir düzeyine göre tespit edilen anlamlı farkın yönünü saptayabilmek için post-hoc analizi yapılmıştır. Araştırma verilerine Tukey testi uygun olduğu için bu aşamada Tukey testi tercih edilmiştir.

Tablo 24. Öfke ifade tarzlarının gelir düzeyine göre tukey testi

	I	J	I-J	S.H.	p	Alt Taban	Üst Taban
Öfke İfade Tarzları (Toplam)	Düşük	Orta	-.00830	.06483	.991	-.1607	.1441
		Yüksek	-.07135	.06979	.563	-.2354	.0927
	Orta	Düşük	.00830	.06483	.991	-.1441	.1607
		Yüksek	-.06305	.03779	.218	-.1519	.0258
	Yüksek	Düşük	.07135	.06979	.563	-.0927	.2354
		Orta	.06305	.03779	.218	-.0258	.1519
Sürekli Öfke	Düşük	Orta	-.04677	.09455	.874	-.2690	.1755
		Yüksek	.08439	.10178	.685	-.1549	.3237
	Orta	Düşük	.04677	.09455	.874	-.1755	.2690
		Yüksek	.13116*	.05512	.046	.0016	.2607
	Yüksek	Düşük	-.08439	.10178	.685	-.3237	.1549
		Orta	-.13116*	.05512	.046	-.2607	-.0016
Öfke Kontrolü	Düşük	Orta	.28653*	.10561	.019	.0383	.5348
		Yüksek	-.09743	.11369	.668	-.3647	.1698
	Orta	Düşük	-.28653*	.10561	.019	-.5348	-.0383
		Yüksek	-.38395*	.06156	.000	-.5287	-.2392
	Yüksek	Düşük	.09743	.11369	.668	-.1698	.3647
		Orta	.38395*	.06156	.000	.2392	.5287
Öfke İçer Vurumu	Düşük	Orta	-.18496	.09728	.139	-.4136	.0437
		Yüksek	-.11557	.10472	.512	-.3618	.1306
	Orta	Düşük	.18496	.09728	.139	-.0437	.4136
		Yüksek	.06939	.05671	.440	-.0639	.2027
	Yüksek	Düşük	.11557	.10472	.512	-.1306	.3618
		Orta	-.06939	.05671	.440	-.2027	.0639
Öfke Dışa Vurumu	Düşük	Orta	-.07839	.09237	.673	-.2955	.1388
		Yüksek	-.19574	.09944	.121	-.4295	.0380
	Orta	Düşük	.07839	.09237	.673	-.1388	.2955
		Yüksek	-.11735	.05385	.076	-.2439	.0092
	Yüksek	Düşük	.19574	.09944	.121	-.0380	.4295
		Orta	.11735	.05385	.076	-.0092	.2439

Tablo 24'te öfke ifade tarzlarının gelir düzeyine göre incelenmesine ait post-hoc testi bulguları yer almaktadır. Buna göre, sürekli öfke boyutunda orta düzeyde geliri olan bireylerin yüksek düzeyde geliri olan bireylerden ve öfke kontrol

boyutunda ise düşük ve yüksek geliri olan bireylerin orta seviyede geliri olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur.

3.3. Strese Karşı Dayanıklılık ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Araştırma amaçlarına bağlı olarak, 500 kişilik örneklem grubunun strese karşı dayanıklılıkları ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan incelemelerde pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 25. Strese karşı dayanıklılık ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki

		Öfke İfade Tarzları (Toplam)	Sürekli Öfke	Öfke Kontrolü	Öfke İçer Vurumu	Öfke Dışa Vurumu
Strese Karşı Dayanıklılık (Toplam)	r	-.022	-.185**	.421**	-.153**	-.167**
	p	.623	.000	.000	.001	.000
Problem Çözme	r	.023	-.108*	.372**	-.128**	-.100*
	p	.611	.016	.000	.004	.025
Pozitif Değerlendirme	r	-.027	-.168**	.337**	-.099*	-.159**
	p	.547	.000	.000	.026	.000
Mantıksal Analiz	r	-.121**	-.289**	.466**	-.262**	-.267**
	p	.007	.000	.000	.000	.000
Profesyonel Destek Arama	r	.039	-.147**	.433**	-.064	-.140**
	p	.380	.001	.000	.150	.002
Çevre Desteği Arama	r	.082	-.037	.322**	-.053	-.034
	p	.066	.411	.000	.241	.443

Tablo 25'te, bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ile öfke ifade tarzları arasındaki korelasyonel ilişki verilmiştir. Buna göre, strese karşı dayanıklılık ile öfke ifade tarzlarına ilişkin toplam puan arasında anlamlı ilişki yoktur. Fakat strese karşı dayanıklılığın sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu ile negatif yönlü ve öfke kontrolü ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu belirlenmiştir [Öfke İfade Tarzları (Toplam): ($r = -.022$; $p = .623$); Sürekli Öfke: ($r = -.185^{**}$; $p = .000$); Öfke Kontrolü: ($r = .421^{**}$; $p = .000$); Öfke İçe Vurumu: ($r = -.153^{**}$; $p = .001$); Öfke Dışa Vurumu: ($r = -.167^{**}$; $p = .000$)].

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırma, bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi konu edinmektedir. Benzer nitelikli çalışmalar incelendiğinde; bu konuda yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla, halihazırda literatürde bir boşluk olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda, araştırmanın ulaşacağı sonuçlar bakımından bu boşluğu gidereceği düşünülmektedir. Ayrıca, bu araştırmanın benzer konularda araştırma yürütmek isteyen araştırmacılara yol göstereceği düşünüldüğünde, literatür için önemi yükselmektedir.

4.1. Strese Karşı Dayanıklılığa Ait Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın amaçları kapsamında, bireylerin strese karşı dayanıklılıklarının cinsiyete göre incelenmiştir. Araştırma sonuçları göz önüne alındığında, strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz ve profesyonel destek arama boyutlarında kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı sonucuna erişilmiştir. Bu bağlamda, kadınların erkeklere göre strese daha dayanıklı olduğunu söylemek mümkündür. Bu sonuca ulaşılmasının altında pek çok sebep yatıyor olabilir. Kadınların yaşadıkları coğrafya, aile yapısı ve geçmiş deneyimleri strese dayanıklılık düzeylerini yükseltmiş olabilir. Bu bağlamda, farklı örneklem üzerinde yapılacak araştırmalarda erkekler lehine de sonuçlar da ulaşılabilir. Bir başka açıdan değerlendirildiğinde, örneklem grubunun kişisel özellikleri değiştikçe kadın ve erkeklerin strese dayanıklılık düzeyleri de benzer özellikler gösterebilir. Fakat araştırmadaki katılımcıların yoğun olarak kadınlardan oluşması, stres konusunun kadınlar tarafından daha çok dikkat çektiğini göstermektedir. Erkek katılımcı sayısının az olması, erkeklerin bu konuya ilgi duymadıkları için araştırma anketlerine yanıt vermemesinden kaynaklanmaktadır. Literatürde, bu yönde sonuçlara ulaşmış pek çok araştırma vardır. Örneğin; Kaya ve Keskin (2008) tarafından Erzurum'da yaşayan yöneticiler üzerine yapılan araştırmada ve Türe (2017)'nin mali müşavirler üzerine yürüttüğü araştırmada kadınlar ve erkeklerin puanlarında anlamlı bir değişiklik bulunamaması da bunu göstermektedir.

Araştırma sonunda, bireylerin strese karşı dayanıklılıklarının medeni duruma göre çeşitli farklar gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Buna göre, strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme ve profesyonel destek arama boyutlarında bekarların evlilerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı sonucu elde edilmiştir. Fakat mantıksal analiz ve çevre desteği arama boyutunda medeni duruma göre anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Medeni duruma göre yapılan incelemeler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bekar bireylerin strese daha dayanıklı olduğunu söylemek mümkündür. Bu durumun sebebi evli bireylerin sorumlulukları ile beraber kaygı ve yorgunluk düzeylerinin artış göstermiş olması olabilir. Olumsuz bu durumlar, evli bireylerin artık stresle baş etmelerini ve strese karşı dayanıklılıklarını sekteye uğratmış olabilir. Literatürdeki pek çok araştırma da bu sonucu destekler niteliktedir. Örneğin; Şengün-Aldemir (2012)'in öğretmenler ve Tavlı (2016)'nın fabrika çalışanları üzerine yaptığı araştırmada benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu kapsamda, araştırmanın literatür ile uyumundan söz edilebilir.

Bireylerin strese karşı dayanıklılıkları yaşa göre değerlendirildiğinde, toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz ve çevre desteği arama boyutlarında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, alt boyutların genelinde 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubundaki bireyler lehine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi, yaş grubunun getirdiği olgunlukla beraber dinamizmin henüz kaybolmamış olması olabilir. Benzer konulu çalışmalar incelendiğinde, hem Duman-Erbakırcı (2019)'nın araştırmasında hem de Gür (2020)'ün çalışmasında bu sonuçlar ile uyumlu bulgulara ulaşıldığı saptanmıştır. Bu kapsamda araştırmanın literatürü desteklediği söylenebilir.

Strese karşı dayanıklılığın öğrenim durumuna göre ele alındığında, toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz ve profesyonel destek arama boyutlarında anlamlı sonuçlar olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar bütünsel olarak değerlendirildiğinde, alt boyutların genelinde, lisans ve lisansüstü mezunu katılımcılar lehine fark belirlenmiştir. Bu bağlamda, bu araştırma özelinde öğrenim düzeyi arttıkça strese karşı dayanıklılığın da arttığını söylemek mümkündür. Bu durumun sebebi, eğitim hayatının katılımcılara getirdiği sabır olabilir. Sırasıyla, ilkokul, ortaokul, lise, lisans ve lisansüstü eğitimi alan bireyler bir üst kuruma geçmek için veya meslek sahibi olmak için çeşitli aşamalardan ve uzun bir süreçten

geçmektedir. Bu süreçte pek çok sınav, proje veya performans durumu ölçümlenmektedir. Bu da sabır düzeyini yükseltirken strese karşı dayanıklılığı da artırabilir. Nitekim eğitim hayatının ve sınavlarının stres yaratıcı unsur olduğu göz önüne alınırsa bu durumun sebebi açıklanabilir. Fakat yapılan çalışmalar genel olarak, strese karşı dayanıklılığın eğitim durumuna göre fark göstermediğini işaret etmektedir. Ercan (2015)'ın 18-65 yaş arası kişilerin katılımı ile yürüttüğü araştırmada ve Özbayır, Demir, Candan ve Dramalı (1999)'nın sağlık çalışanları üzerine yürüttüğü çalışmada bu yönde sonuçlara erişilmiştir.

Araştırma sonunda, strese karşı dayanıklılığın gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Buna göre, strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz, profesyonel destek arama ve çevre desteği arama boyutlarında genel olarak orta ve yüksek düzeyde gelire sahip katılımcılar lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Gelir düzeyindeki söz konusu yükselme durumu, profesyonel destek arama eğilimi ile paraleldir. Çünkü, bu tarz davranışlar, maddi güç gerektirmektedir. Fakat literatürdeki araştırmalar ağırlıklı olarak gelir düzeyi ile strese karşı dayanıklılık arasında ilişki olmadığını göstermektedir. Ercan (2015) ve Eren (2016)'in araştırmalarında katılımcı puanlarının gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda, araştırmanın ulaştığı sonuçlar bakımından literatürü zenginleştirdiği söylenebilir.

4.2. Öfke İfade Tarzlarına Ait Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın amaçları bağlamında bireylerin öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu yönde elde edilen bulgular incelendiğinde, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke içe vurumu boyutunda anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat sürekli öfke ile öfke dışı vurumu boyutlarında erkekler ve öfke kontrolü boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalarda bu sonuçların sıkça doğrulandığı belirlenmiştir. Örneğin; Akkoç (2011) tarafından yapılan araştırmada acil sağlık çalışanlarının öfke içe vurumu tarzında cinsiyete bağlı bir fark belirlenememiştir. Ayrıca, Kuruoğlu (2009)'nun yürüttüğü araştırmada da bu araştırmanın sonuçlarını destekleyici sonuçlara ulaşılmıştır.

Öfke ifade tarzlarının medeni duruma göre değerlendirilmesinde, toplam puan ile öfke dışı vurumu boyutunda anlamlı fark olmadığı sonucuna erişilmiştir. Fakat sürekli öfke ile öfke içe vurumu boyutlarında evliler ve öfke kontrolü boyutunda ise bekarlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi evlilik ile gelen sorumluluk ve zorlukların bireyler üzerindeki yıpratıcı etkisi olabilir. Bayrı (2007) tarafından hemşirelerin öfke ifade tarzları üzerine yürütülen araştırmada, bu araştırmada olduğu gibi evli ve bekar katılımcıların öfke dışı vurumu tarzının denk olduğu sonucuna varılmıştır. Bu kapsamda her iki araştırma kapsamında bağ kurmak mümkündür. Ayrıca, Akkoç (2011)'un çalışmasında da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Öfke ifade tarzlarının yaş bağlamında değerlendirilmesinde, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu boyutlarında anlamlı sonuçlara erişilmiştir. Buna göre, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke içe vurumu boyutunda 31-40 ve 41-50 yaş grubundaki bireylerin 18-30 yaş grubundaki bireylerden; sürekli öfke ve öfke dışı vurumu boyutlarında 41-50 yaş grubundaki bireylerin 18-30 ve 31-40 yaş grubundaki bireylerden ve öfke kontrol boyutunda ise 31-40 yaş grubundaki bireylerin 41-50 yaş grubundaki bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir. Aldemir (2021)'in araştırmasında, hemşirelerin öfke ifade tarzları incelenmiş ve bu araştırmada olduğu gibi yaş grubunun öfke ifade tarzlarında anlamlı fark oluşturduğu saptanmıştır. Çalışkur (2009)'un üniversite öğrencileri üzerine yürüttüğü araştırmada da bu araştırmanın sonuçlarını destekler bulgulara erişilmiştir.

Öğrenim durumunun öfke ifade tarzlarında anlamlı farklılık oluşturma durumu ele alındığında, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile sürekli öfke, öfke kontrolü ve öfke dışı vurumu boyutlarında anlamlı fark bulunurken öfke içe vurumu boyutunda öğrenim durumuna göre anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Bu kapsamda, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke dışı vurumu boyutunda lise ve lisansüstü mezunu bireylerin ilköğretim mezunu bireylerden ve lise mezunu bireylerin lisans mezunu bireylerden; sürekli öfke boyutunda lise mezunu bireylerin ilköğretim, lisans ve lisansüstü bireylerden ve öfke kontrol boyutunda ise lisansüstü mezunu bireylerin ilköğretim, lise ve lisans mezunu bireylerden ve lisans mezunu bireylerin ilköğretim mezunu bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir. Öfke

kontrolünün kişisel bir beceri olduğu ve eğitim görülen okul türlerine bağlı olarak bu becerinin kontrol edilmesinin daha kolay bir hal aldığı veya bu durumda güçlük yaşanması dikkate alındığında, eğitim durumuna ilişkin elde edilen farklı sonuçlar üzerine bir yorum getirilebilmektedir. Bu bağlamda hem öfke hem de öfke kontrolünün öğrenilebilen bir davranış olduğunu söylemek mümkündür. Stannitz (2020) ve Akkoç (2011)'un araştırmaları sonuçları itibariyle bu araştırmayı destekler niteliktedir.

Gelir düzeyine göre yapılan incelemelerde, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu boyutlarında anlamlı değişiklikler bulunamamıştır. Fakat gelir düzeyinin sürekli öfke ve öfke kontrol boyutunda anlamlı değişiklikler oluşturduğu saptanmıştır. Bu bağlamda elde edilen sonuçlara göre, sürekli öfke boyutunda orta düzeyde geliri olan bireylerin yüksek düzeyde geliri olan bireylerden ve öfke kontrol boyutunda ise düşük ve yüksek geliri olan bireylerin orta seviyede geliri olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir. Gelir düzeyi yüksek kişilerin hayatları boyunca istedikleri pek çok şeye sahip olabilmeleri bu durumun nedeni olabilir. Örneğin; orta düzeyde gelire sahip bireyler, ortalama bir şehirde ortalama bir yaşam sürerken gelir düzeyi yüksek kişiler lüks konutlarda, nezih semtlerde ve pek çok imkan dahilinde yaşamaktadır. Dolayısıyla, gelir düzeyi orta seviyede olan bireylerin sürekli öfke boyutunun gelir düzeyi yüksek kişilerden daha yüksek olması beklenmektedir. Aldemir (2021) tarafından hemşirelerin öfke ifade tarzlarını incelediği çalışmada da katılımcı puanlarının gelir düzeyi kapsamında farklılaşmadığı sonucu edinilmiştir. Ayrıca, Gültekin ve Acar (2020)'ın öfke ifade tarzları üzerine yapılan araştırmada da öfke ifade tarzları ve gelir düzeyi kapsamında paralel sonuçlara ulaşılmıştır.

4.3. Strese Karşı Dayanıklılık ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Ait Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın ana amacı kapsamında, bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ile öfke ifade tarzları arasındaki korelasyonel ilişki ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, strese karşı dayanıklılık ile öfke ifade tarzlarına ilişkin toplam puan arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bu kapsamda strese karşı dayanıklılık toplam puanı ile öfke ifade tarzlarına ait toplam puan birbirlerini etkilememektedir. Fakat strese karşı dayanıklılığın sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu ile

negatif yönlü ve öfke kontrolü ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda strese karşı dayanıklılık ile öfke kontrol arasında doğru orantı ve strese karşı dayanıklılık ile sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu boyutları arasında ters orantı olduğu söylenebilir.

Strese karşı dayanıklılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmalar incelendiğinde, bu konuda yapılan araştırmaların yetersiz sayıda olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yapılan çalışmaların genel olarak strese karşı dayanıklılık yerine stres düzeyi veya stresle baş etme becerileri gibi daha farklı bağlamlarda ele alındığı belirlenmiştir. Örneğin; Kahramonol (2016)'un araştırmasında stresle başa çıkma tarzları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Kahramonol (2016)'un araştırması ulaşılan sonuçlar bakımından da bu araştırma ile benzerlik göstermektedir. Çünkü onun araştırmasında da bu araştırmada olduğu gibi öfke ifade tarzlarının stresle baş etme tarzları ile negatif yönlü ilişkisi bulunmuştur. Bu kapsamda, her iki araştırma arasında bağ kurmak mümkündür. Ayrıca Küçükköse ve Bedel (2015)'in araştırmasında da lise öğrencilerinin stres düzeyleri ile öfke ifade tarzlarının araştırılması her iki araştırmayı ortak bir paydada birleştirmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın ana amacı, bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın alt amaçları ise bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ile öfke ifade tarzlarının demografik değişkenlere göre değerlendirilmesidir. Bu minvalde araştırmanın ulaştığı sonuçlar şu şekildedir:

Araştırmanın amaçları bağlamında yapılan ilk inceleme bireylerin strese karşı dayanıklılıklarının cinsiyete göre değerlendirilmesidir. Bu yönde elde edilen bulgular incelendiğinde, strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz ve profesyonel destek arama boyutlarında kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı sonucuna erişilmiştir. Fakat çevre desteği arama boyutunda kadınlar ile erkeklerin benzer puanlar aldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma amacı kapsamında yapılan bir başka inceleme ise bireylerin strese karşı dayanıklılıklarının medeni duruma göre değerlendirilmesidir. Bu yönde ulaşılan bulgulara göre, strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme ve profesyonel destek arama boyutlarında bekarların evlilerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca mantıksal analiz ve çevre desteği arama boyutunda medeni duruma göre anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Bireylerin strese karşı dayanıklılıkları yaşa göre değerlendirildiğinde, toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz ve çevre desteği arama boyutlarında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile mantıksal analiz ve çevre desteği arama boyutlarında 31-40 ve 41-50 yaş grubundaki bireylerin 18-30 yaş grubundaki bireylerden; problem çözme boyutunda 31-40 yaş grubundaki bireylerin 51-65 yaş grubundaki bireylerden ve pozitif değerlendirme boyutunda ise 31-40 ve 41-50 yaş grubundaki bireylerin 18-30 ve 51-65 yaş grubundaki bireylerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Fakat profesyonel destek arama boyutunda yaşa göre anlamlı fark elde edilememiştir.

Strese karşı dayanıklılığın öğrenim durumuna göre ele alındığında, toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz ve profesyonel

destek arama boyutlarında anlamlı sonuçlar olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme ve pozitif değerlendirme boyutlarında lisans ve lisansüstü bireylerin ilköğretim ve lise mezunu bireylerden; mantıksal analiz boyutunda lisansüstü bireylerin ilköğretim ve lise mezunu bireylerden ve profesyonel destek arama boyutunda ise lisansüstü mezunu bireylerin ilköğretim lise ve lisans mezunu bireylerden, lisans mezunlarının ise ilköğretim ve lise mezunu bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir. Fakat çevre desteği arama boyutunda öğrenim durumuna göre anlamlı sonuçlar elde edilememiştir.

Araştırma sonunda, strese karşı dayanıklılığın gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Buna göre, strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz, profesyonel destek arama ve çevre desteği arama boyutlarında gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar vardır. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, strese karşı dayanıklılığın toplam puanı ile pozitif değerlendirme boyutunda yüksek geliri olan bireylerin düşük ve orta geliri olan bireylerden ve orta geliri olan bireylerin düşük geliri olan bireylerden; problem çözme boyutunda orta ve yüksek geliri olan bireylerin düşük geliri olan bireylerden; mantıksal analiz ve çevre desteği arama boyutlarında yüksek geliri olan bireylerin düşük ve orta geliri olan bireylerden ve profesyonel destek arama boyutunda ise yüksek geliri olan bireylerin düşük geliri olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı sonucuna erişilmiştir.

Araştırmanın amaçları bağlamında bireylerin öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu yönde elde edilen bulgular incelendiğinde, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke içe vurumu boyutunda anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat sürekli öfke ile öfke dışı vurumu boyutlarında erkekler ve öfke kontrolü boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öfke ifade tarzlarının medeni duruma göre değerlendirilmesinde, toplam puan ile öfke dışı vurumu boyutunda anlamlı fark olmadığı sonucuna erişilmiştir. Fakat sürekli öfke ile öfke içe vurumu boyutlarında evliler ve öfke kontrolü boyutunda ise bekarlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Öfke ifade tarzlarının yaş bağlamında değerlendirilmesinde, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke içe vurumu ve öfke

dışa vurumu boyutlarında anlamlı sonuçlara erişilmiştir. Buna göre, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke içe vurumu boyutunda 31-40 ve 41-50 yaş grubundaki bireylerin 18-30 yaş grubundaki bireylerden; sürekli öfke ve öfke dışa vurumu boyutlarında 41-50 yaş grubundaki bireylerin 18-30 ve 31-40 yaş grubundaki bireylerden ve öfke kontrol boyutunda ise 31-40 yaş grubundaki bireylerin 41-50 yaş grubundaki bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir.

Öğrenim durumunun öfke ifade tarzlarında anlamlı farklılık oluşturma durumu ele alındığında, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile sürekli öfke, öfke kontrolü ve öfke dışa vurumu boyutlarında anlamlı fark bulunurken öfke içe vurumu boyutunda öğrenim durumuna göre anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Bu kapsamda, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke dışa vurumu boyutunda lise ve lisansüstü mezunu bireylerin ilköğretim mezunu bireylerden ve lise mezunu bireylerin lisans mezunu bireylerden; sürekli öfke boyutunda lise mezunu bireylerin ilköğretim, lisans ve lisansüstü bireylerden ve öfke kontrol boyutunda ise lisansüstü mezunu bireylerin ilköğretim, lise ve lisans mezunu bireylerden ve lisans mezunu bireylerin ilköğretim mezunu bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir.

Gelir düzeyine göre yapılan incelemelerde, öfke ifade tarzlarına ait toplam puanı ile öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu boyutlarında anlamlı değişiklikler bulunamamıştır. Fakat gelir düzeyinin sürekli öfke ve öfke kontrol boyutunda anlamlı değişiklikler oluşturduğu saptanmıştır. Bu bağlamda elde edilen sonuçlara göre, sürekli öfke boyutunda orta düzeyde geliri olan bireylerin yüksek düzeyde geliri olan bireylerden ve öfke kontrol boyutunda ise düşük ve yüksek geliri olan bireylerin orta seviyede geliri olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmanın ana amacı kapsamında, bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ile öfke ifade tarzları arasındaki korelasyonel ilişki araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlardan hareketle, strese karşı dayanıklılık ile öfke ifade tarzlarına ilişkin toplam puan arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Fakat strese karşı dayanıklılığın sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu ile negatif yönlü ve öfke kontrolü ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda strese karşı dayanıklılık ile öfke kontrol arasında doğru orantı ve strese karşı dayanıklılık ile sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu boyutları arasında ters orantı

vardır. Doğru orantılı ilişkilerde, puanlar beraber artıp azalırken ters orantılı ilişkilerde puanlardan biri artarken diğeri azalmaktadır.

Bu araştırma, bireylerin strese karşı dayanıklılıkları ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi konu edinmektedir. Araştırma kapsamında verilebilecek öneriler şu şekildedir:

1. Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri strese karşı dayanıklılık ve öfke ifade tarzlarıdır. Benzer çalışmalarda, bu iki değişkene ek olarak başka değişkenlerin de korelasyonel ilişkisi incelenebilir. Ayrıca, strese karşı dayanıklılık ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide aracılık rolüne ilişkin değerlendirmeler yapılabilir.
2. Bu araştırmanın modeli, tarama modeli şeklinde tercih edilmiştir. İleriki araştırmalarda deneme modeli de kullanılabilir. Bu sayede strese karşı dayanıklılık ve öfke ifade tarzları üzerinde etkisi olan bağımsız değişkenler ele alınabilir.
3. Bu araştırmanın örneklem grubu 18-65 yaş aralığındaki 500 yetişkin bireydir. Daha başka çalışmalarda üniversite öğrencileri, yaşlı bireyler, psikoterapi alan bireyler vb. gibi spesifik örneklem üzerine çalışılabilir.
4. Bu araştırmanın verileri anket yöntemi ile toplanmış nicel verilerdir. Farklı çalışmalarda gözlem, görüşme ya da günlük gibi veri toplama araçlarından nitel veriler de toplanabilir.

KAYNAKÇA

- Akbaş-Abay, C. (2017). *Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Umutsuzluk Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Durumlarına Etkisinin İncelenmesi (Şırnak Örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akkoç, M. Ş. (2011). *Acil servis sağlık çalışanlarının tolerans düzeyleri ile öfke kontrolleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aldemir, S. (2021). *Hemşirelerde uyku kalitesi ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Aylak, U. (2017). *Tütün Kullanım Bozukluğu ile Öfke ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayrı, F. (2007). *Hemşirelerin öfke ifade biçimleri ve genel sağlık durumları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Bedel, A. & Arı, R. (2012). Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Yapıcı Problem Çözme ve Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi. *İlk Öğretim Online*, 11(2), 440- 451.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2(4), 153-167.

- Duman-Erbakırcı, M. (2019). *Bir fabrikada çalışan işçilerin iş stresi ve stresle baş etme yöntemleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Ercan, B. (2015). *Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Eren, E. E. (2016). *Psikoloji bölümü öğrencileri ile farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin empati düzeyleri, iletişim becerileri ve stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eroğlu, F. (2015). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Beta.
- Ertekin, Y. (2006). *Stres ve Yönetim*. Ankara: Gazi.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research in Education*. (8th ed.). New York: McGraw-Hill Companies.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson.
- Gültekin, D., & Acar, F. (2020). Beş faktör kişilik özellikleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(74), 576-589.
- Gür, Y. (2020). *Farklı branşlardaki engelli sporcuların algılanan stres düzeyleri ve bilinçli farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Güzel, V., Çabalar, M., Selçuk, Ö., Topçular, N. S., Bozkurt, D., Güveli, B., & Yayla, V. (2014). Nörolojik Özürlülüğün 16 Aralık 2010 Tarihli Özürlülük Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi. *Istanbul Medical Journal*, 15(3), 178-182.
- Kahramanol, B. (2016). *Aleksitimi, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.

- (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karslı, N. (2012). Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübi Bir Araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, 16(50), 57-70.
- Kaya, M. D., & Keskin, G. (2008). Yöneticilerin Yönetmel Stres Kaynakları Ve Strese Yatkinlık Düzeyleri: Erzurum'da Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 371-388.
- Koca-Ballı, A. & Kılıç, K. (2016). Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 273-286.
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. İstanbul: Altın.
- Kul, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergen Psikolojisi*. İstanbul: Remzi.
- Kuruoğlu, D. S. (2009). *Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçükköse, İ. (2015). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları Ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Küçükköse, İ., & Bedel, A. (2015). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları Ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Journal of Social Research*, 19(3).
- Moos, R. (1993). *Coping Responses Inventory: Professional Manual* (2nd ed.). New York: PAR Assessment Resources.

- Özbayır, T., Demir, F., & Dramalı, A. (1999). Ameliyathane Hemşirelerinde İş Doyumu Ve Stres. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 15(1), 83-92.
- Özçınar, M. (2005). *Asistan Hekimlerde Burnout Sendromu*. (Yayımlanmamış Aile Hekimliği Uzmanlık Tezi). Dr. Lütfi Kırdar Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Özmen, A. (2006). Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçerik Yönelik Öfke Üzerindeki Etkisi. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 30, No:2, 175-185.
- Rowshan, A. (2011). Stres yönetimi hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz? (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sarp, N. (2000). Hekim ve stres yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2), 133-137.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Soysal, A. (2009). İş Yaşamında Stres. *Çimento İşveren*, 2, 17-39.
- Spielberger, C. D. (1988). *Manuel for The State-Trait Anger Expression Scale (STAXI)*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Stamnitz, B. (2020). *Sağlık Çalışanlarında Öfke İfade Tarzının Empati ve Stres Düzeyi ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Süloğlu, A. (2009). *Diyaliz Merkezlerinde Çalışan Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik Sendromu*. (Yayımlanmamış Aile Hekimliği Uzmanlık Tezi). Bakırköy Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Şahin, F. Y. (1998). Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 22(11), 2-19.
- Şengün-Aldemir, G. (2012). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin teftişe yönelik stres kaynakları ve stres belirtileri (Kırıkkale örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.

- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.
- Tavlı, F. (2016). *Fabrika çalışanlarının stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*. İstanbul: Hayat.
- Türe, M. E. (2008). *Özel Eğitim Sektöründe Çalışan Bireysel Eğitimcilerin Tükenmişlik Düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Türe, N. (2017). *Stres düzeyi ve kişilik arasındaki ilişki ve stres yönetim teknikleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Uslu, G. (2004). *Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M., & Kılıç-Atıcı, M. (2013). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: Pegem.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma Yaşamı ve Stres Kavramı: Durumsal Bir Yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 110-130.
- Wellington, J. (2006). *Educational Research: Contemporary Issues and Practical Approaches*. London: Continuum.

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

1. Daha önce geçirmiş olduğunuz psikiyatrik/psikolojik rahatsızlık var mıdır?
 - Evet
 - Hayır
2. Cinsiyetiniz:
 - Kız
 - Erkek
3. Medeni durumunuz:
 - Evli
 - Bekar
4. Yaş Grubu:
 - 18-30 yaş
 - 31-40 yaş
 - 41-50 yaş
 - 51-65 yaş
5. Öğrenim Durumu:
 - İlkokul
 - Ortaokul
 - Lise
 - Üniversite
 - Lisansüstü
6. Gelir Düzeyi:
 - Düşük (Gelir giderden az)
 - Orta (Gelir gidere denk)
 - Yüksek (Gelir giderden fazla)

Ek-2: Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

Lütfen belirtilen ifadeye katılma derecenizi işaretleyiniz	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
(1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Bazen (4) Çoğunlukla (5) Her zaman					
Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.	1	2	3	4	5
Sorunlar hakkında eşim ya da diğer akrabalarım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
Bir plan yapar ve onu izlerim.	1	2	3	4	5
Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
Sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.	1	2	3	4	5
Söylediklerimde ve yaptıklarım da aklımı izlerim.	1	2	3	4	5
Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
Sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...).	1	2	3	4	5
Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.	1	2	3	4	5
Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
Benzer problemlere sahip insanlardan, daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
Benzer problemler yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım.	1	2	3	4	5
Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.	1	2	3	4	5
Olaylardan ders almaya çalışırım.	1	2	3	4	5
Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5
Karşılaştığım sorunlarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için çalışırım.	1	2	3	4	5
Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
İnsanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım.					

Ek-3: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

I. BÖLÜM

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da **genel** olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **genel** olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok Zaman	Hemen her Zaman
1. Çabuk parlarım.....	()	()	()	()
2. Kızgın mizaçlıyım.....	()	()	()	()
3. Öfkesi burnunda bir insanım.....	()	()	()	()
4. Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.....	()	()	()	()
5. Yaptığım iyi birşeyden sonra takdir edilmemek canımı sıkır....	()	()	()	()
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.....	()	()	()	()
7. Öfkelenirken ağzıma geleni söylerim.....	()	()	()	()
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.....	()	()	()	()
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir.....	()	()	()	()
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılına dönerim..	()	()	()	()

II. BÖLÜM

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlamada kullandıkları ifadeler göreceksiniz. Herbir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda **genelde ne sıklıkta** ifadeye tanımlanan şekilde davrandığınızı veya tepki gösterdiğinizi parantezlerden uygun olanını karalayarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeyin.

	Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok Zaman	Hemen her Zaman
11. Öfkemi kontrol ederim.....	()	()	()	()
12. Kızgınlığımı gösteririm.....	()	()	()	()
13. Öfkemi içime atarım.....	()	()	()	()
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.....	()	()	()	()
15. Somurtur ya da surat asarım.....	()	()	()	()

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Hemen
hiçbir
zaman

Bazen

Çok
Zaman

Hemen
her
Zaman

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

- 16.İnsanlardan uzak dururum..... () () () ()
17.Başkalarına iğneli sözler söylerim..... () () () ()
18.Soğukkanlılığımı korurum..... () () () ()
19.Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım..... () () () ()
20.İçin için köpürürüm ama göstermem..... () () () ()

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

- 21.Davranışlarımı kontrol ederim..... () () () ()
22.Başkalarıyla tartışırım..... () () () ()
23.İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim..... () () () ()
24.Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım..... () () () ()
25.Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim..... () () () ()

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

- 26.Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm..... () () () ()
27.Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir..... () () () ()
28.Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim..... () () () ()
29.Kötü şeyler söylerim..... () () () ()
30.Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım..... () () () ()

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

- 31.İçimden, insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim..... () () () ()
32.Sinirlerime hakim olamam..... () () () ()
33.Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim..... () () () ()
34.Kızgınlık duygularımı kontrol ederim..... () () () ()

Ek-4: Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Kullanım İzni

Kimden: [Kemal Can Kiliç](#) >

Kime: ★ [Seda Sunguroglu](#) >

Gizle

KK

Ynt: Ölçek Kullanma İzni

1 Şubat 2021 21:48

Merhaba Seda,
Ölçeği akademik bir amaçla ve referans vermek
koşuluyla kullanabilirsin.
Çalışmanızda başarılar diliyorum.
Sevgilerimle,

Prof.Dr.Kemal Can KILIÇ
Çukurova Üniversitesi, İİBF, İşletme Bölümü,
Yönetim ve Organizasyon Anabilim Dalı Öğretim
Üyesi

-----Original Message-----

From: seda sunguroglu

Date: Tue, 26 Jan 2021 13:05:09 +0000



Kimden: **Ayşe İpek Koca Ballı** >

Kime: ★ **Seda Sunguroglu** >

Gizle

AK

Ynt: Ölçek Kullanma İzni

28 Ocak 2021 13:11

İyi çalışmalar dilerim...

Dr. A. İpek KOCABALLI
Kozan İşletme Fakültesi
Adana/Türkiye

-----Original Message-----

From: seda sunguroglu

To: '

Date: Tue, 26 Jan 2021 12:58:38 +0000

Subject: Ölçek Kullanma İzni

Hocam merhabalar,

Ben Seda Sunguroğlu İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik

Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tez

sürecimde Dr. Öğretim Görevlisi Necmettin AKSOY

danışmanlığında "Bireylerin Strese Karşı Dayanıklılığı ve

Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin

Değerlendirilmesi " adlı tez çalışmamda, kullanılmak

üzere çevirisini ve geçerlilik-güvenilirlik çalışmasını

sizin Kemal Kılıç ile birlikte yaptığımız "STRESLE

BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ÖLÇEĞİNİN

TÜRKÇE'YE UYARLANMASI: GEÇERLİLİK VE

GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI" makalenizde yer

verdiğiniz "Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği" ile



Ek-3: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Kullanım İzni

○ RE: Ölçek Kullanma İzni

17:09, 28 Ocak 2021 Per



Gönderen: **K** Kadir Özer

[Ayrıntılar](#)



1 ek, 36.0 KB

Sn Sunguroğlu

Ekte söz konusu ölçekleri gönderiyorum, tez çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Prof.Dr Kadir Özer

From: seda sunguroğlu

Sent: Tuesday, January 26, 2021 3:48 PM

To:

Subject: Ölçek Kullanma İzni

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Sunguroğlu, Seda
Uyruğu : T.C.
Medeni hali : Bekar

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2021
Lisans	İstanbul Yeditepe Üniversitesi	2017
Lise	Suadiye Hacı Mustafa Tarman Anadolu Lisesi	2010

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2019	Bilfen Eğitim Kurumları	Okul Psikoloğu
2021	İç İşleri Bakanlığı Ankara Göç Genel Merkezi	Uzman Psikolog

Yabancı Dil

İngilizce

Yayımlar

-

