



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YETİŞKİNLERDE ÖFKENİN YORDAYICILARI OLARAK KİŞİLİK,
İYİ OLUŞ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ'NÜN
SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYZA SEKİZKARDEŞ

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YETİŞKİNLERDE ÖFKENİN YORDAYICILARI OLARAK KİŞİLİK,
İYİ OLUŞ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ'NÜN
SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**AYZA SEKİZKARDEŞ
(180131017)**

**Danışman
(Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR)**

İSTANBUL, 2021

14/01/2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Dalı'nda 180131017 numaralı Ayza SEKİZKARDEŞ'in hazırladığı "Yetişkin Grupta Psikolojik Olguların Öfkenin Yordayıcıları Olarak Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 14/01/2021 Perşembe günü saat 14:01'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE/REDDİNE** karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat da yapılacaktır.

Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde: Tez adının **Yetişkinlerde Öfkenin Yordayıcıları Olarak Kişilik, İyi Oluş ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi** şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
(Danışman) Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR	14/ 01/2021	KABUL
Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU	14/ 01/2021	KABUL
Dr. Öğr. Üyesi Güliz KOLBURAN	14/ 01/2021	KABUL

BEYAN/ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ayza SEKİZKARDEŞ
İmza

TEŞEKKÜR

Çalışmanın başından itibaren desteği, bilgisi, ilgisi ve sabrı ile yanımda olan Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR hocama en derin saygı ve teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca Prof. Dr. Haőım Ercan ÖZMEN ve Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU hocalarıma da desteklerinden ötürü müteőekkirim.

Hayatım boyunca beni keşfetmeye ve sorgulamaya teşvik eden, her koőulda yanımda olan canım annem Zuhul KUTALMIŐ ve canım babam Mehmet KUTALMIŐ'a, hayat neőem biricik kardeőlerim őıra, Erva ve Erkam'a,

Her zaman olduğu gibi bu süreçte de bana destek olan kıymetli ailem Yaşar, Esra, Zeyneb ve Zehra SEKİZKARDEŞ'e,

Hayatımda var olduğu, tüm heyecan ve endiőelerime desteğiyle ortak olduğu için sevgili eőim Usame'ye en kalbi őükranlarımı sunarım.

Ayza SEKİZKARDEŞ

YETİŞKİNLERDE ÖFKENİN YORDAYICILARI OLARAK KİŞİLİK, İYİ OLUŞ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ'NÜN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ayza Sekizkardeş

ÖZET

Bu çalışmada yetişkin grupta sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının kişilik, iyi oluş ve duygu düzenleme güçlüğü puanları tarafından etkilenip etkilenmediğini, etki söz konusu ise bu etkilerde cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, çalışma durumu, psikolojik yardım alma durumu ve sivil toplum kuruluşunda gönüllü olma durumu gibi sosyodemografik özelliklerin farklılığa neden olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 18-77 yaş arasında toplam 656 kişi katılmıştır. Araştırmada katılımcının sosyodemografik bilgilerini içeren bir kişisel bilgi formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, PERMA Çok Boyutlu İyi Oluş Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Sürekli Öfke ve öfke ifade tarzlarının yordayıcılarının belirlenmesi amacıyla SPSS 21.0 paket programı kullanılmış ve Stepwise yöntemi ile Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri kurulmuştur. Analiz sonuçlarına göre ağırlıklı olarak Sürekli Öfke, Öfke-İçer ve Öfke-Dışarı alt boyutlarında kişilik özelliklerinin; Öfke-Kontrol alt boyutunda duygu düzenleme güçlüğü'nün etkili olduğu ve sosyodemografik değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkileri farklılaştırdığı gözlenmiştir. Kurulan modeller yardımıyla elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Öfke İfade Tarzı, İyi Oluş, Kişilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü

AN INVESTIGATION OF PREDICTORS OF ANGER: PERSONALITY, WELL-BEING AND DIFFICULTIES OF EMOTION REGULATION IN TERMS OF SOCIODEMOGRAPHIC VARIABLES

Ayza Sekizkardeş

ABSTRACT

The aim of this study was to predict the trait anger and anger expression styles of 656 people aged 18-77 years in terms of personality, well-being and emotional difficulties, and the gender, age, marital status, educational status, income status, employment status, receiving psychological help and It is aimed to examine whether it differs in terms of getting psychological help and being volunteer to NGO's. A personel information form, Trait Anger and Anger Expression Style Scale, PERMA Multidimensional Well-Being Scale, Big Five-50 Personality Test and Emotion Regulation Difficulty Scale were administered to the participants. SPSS 21.0 package program was used to determine the predictors of Trait Anger and Anger Expression Styles, and Multiple Linear Regression Analyzes were applied with the Stepwise method. According to the analysis results, personality traits are predominantly in Trait Anger, Anger-In and Anger-Out; It was found that emotion regulation difficulty was effective in the Anger-Control and that the predictors of sociodemographic groups differed.

Keywords: Anger, Anger Expression Style, Well-being, Personality, Difficulties in Emotion Regulation

ÖNSÖZ

Bireyin öznel yaşantısında, ailede, okulda, iş yerinde, sokakta ciddi problemlere sebep olan öfkenin yıkıcı sonuçlarının önüne geçilmesi için, öfke kavramını derinlemesine anlamak önemlidir. Bu çalışmayla kişilik özellikleri, iyi oluş ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin öfkenin ve öfke ifade tarzının (içe bastırma, dışa yansıtma ve kontrol etme) yordayıcılarının belirlenmesi ve bu yordayıcıların sosyodemografik özellikler bakımından ayrılan gruplarda farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmaktadır. Sosyodemografik farklılıkları da göz önünde bulundurarak sözü edilen değişkenlerin hepsinin bir arada alınmasıyla öfke ve öfke ifade tarzı kavramlarının incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Zamanlarını ayırarak çalışmaya katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	vii
TABLO LİSTESİ	x
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	2
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	2
1.1. ÖFKE.....	2
1.1.1. Öfkenin Tanımı	2
1.1.2. Öfkenin Bileşenleri ve Boyutları.....	2
1.1.3. Öfkenin Nedenleri.....	3
1.1.4. Öfkenin İfadesi.....	4
1.1.5. Öfke İfade Tarzları	4
1.1.5.1. Öfkenin İç Yansıtılması	4
1.1.5.2. Öfkenin Dış Yansıtılması.....	5
1.1.5.3. Öfkenin Kontrol Edilmesi	5
1.1.6. Öfkeye Dair Kuramsal Yaklaşımlar	5
1.1.6.1. Psikanalitik Kuram.....	5
1.1.6.2. Engellenme-Saldırganlık Hipotezi.....	6
1.1.6.3. Sosyal Öğrenme Kuramı	6
1.1.6.4. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	7
1.1.6.5. Akılcı-Duygusal Kuram.....	8
1.1.6.6. Varoluşçu Kuram.....	8
1.1.6.7. Gestalt Kuramı.....	9
1.2. KİŞİLİK.....	9
1.2.1. Kişiliğin Tanımı.....	9
1.2.2. Kişiliğin Tarihçesi	10
1.2.3. Ayırıcı Özellik Kuramı ve Kişiliğin Ölçülmesi.....	10
1.2.4. Beş Faktör Kişilik Modeli	13
1.2.4.1. Dışadönüklük.....	14
1.2.4.2. Uyumluluk	14
1.2.4.3. Sorumluluk	15
1.2.4.4. Duygusal Dengelilik	15
1.2.4.5. Deneyime Açıklık / Zeka / Kültür.....	16
1.3. İYİ OLUŞ	17
1.3.1. İyi Oluşun Tanımı	17
1.3.2. Çok Boyutlu İyi Oluş Modeli	19

1.3.2.1. Olumlu Duygular (Positive Emotions)	19
1.3.2.2. Bağlanma (Engagement)	19
1.3.2.3. Olumlu İlişkiler (Relationships)	20
1.3.2.4. Anlam (Meaning)	20
1.3.2.5. Başarı (Accomplishment)	20
1.4. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	21
1.4.1. Duygu Kavramı	21
1.4.2. Duygu Düzenleme Kavramı	21
1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	24
1.5. AMAÇ	24
İKİNCİ BÖLÜM	25
2. YÖNTEM	25
2.1. KATILIMCILAR	25
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	25
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	25
2.2.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	25
2.2.3. PERMA Ölçeği	26
2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	26
2.2.5. Büyük Beş-50 Kişilik Testi Türkçe Formu	26
2.3. UYGULAMA	27
2.4. VERİLERİN ANALİZİ	27
2.5. BULGULAR	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	97
3. TARTIŞMA	97
SONUÇ VE ÖNERİLER	105
KAYNAKÇA	107
EKLER	113

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenler Açısından Dağılımı.....	28
Tablo 2. Kullanılan Ölçeklerin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları.....	29
Tablo 3. Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyut ve Genel Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri.....	29
Tablo 4. Öfke Puanları ile Çalışmada Kullanılan Diğer Ölçeklerin Puanlarının Korelasyon Katsayıları.....	30
Tablo 5. Sürekli Öfke Puanının Tüm Örneklem için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	32
Tablo 6. Öfke-İçer Puanının Tüm Örneklem İçin PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	33
Tablo 7. Öfke-Dışer Puanının Tüm Örneklem İçin PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	34
Tablo 8. Öfke-Kontrol Puanının Tüm Örneklem İçin PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	35
Tablo 9. Sürekli Öfke Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	36
Tablo 10. Öfke-İçer Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 11. Öfke-Dışer Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	40
Tablo 12. Öfke-Kontrol Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 13. Sürekli Öfke Puanının Yaş Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 14. Öfke-İçer Puanının Yaş Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 15. Öfke-Dışer Puanının Yaş Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 16. Öfke-Kontrol Puanının Yaş Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	49

Tablo 17. Sürekli Öfke Puanının Medeni Durum Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 18. Öfke-İçe Puanının Medeni Durum Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 19. Öfke-Dışa Puanının Medeni Durum Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 20. Öfke-Kontrol Puanının Medeni Durum Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 21. Sürekli Öfke Puanının Eğitim Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	57
Tablo 22. Öfke-İçe Puanının Eğitim Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	59
Tablo 23. Öfke-Dışa Puanının Eğitim Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 24. Öfke-Kontrol Puanının Eğitim Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 25. Sürekli Öfke Puanının Gelir Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	64
Tablo 26. Öfke-İçe Puanının Gelir Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 27. Öfke-Dışa Puanının Gelir Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	68
Tablo 28. Öfke-Kontrol Puanının Gelir Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	70
Tablo 29. Sürekli Öfke Puanının Çalışma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	72
Tablo 30. Öfke-İçe Puanının Çalışma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	75
Tablo 31. Öfke-Dışa Puanının Çalışma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	77

Tablo 32. Öfke-Kontrol Puanının Çalışma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	80
Tablo 33. Sürekli Öfke Puanının Psikolojik Yardım Alma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	83
Tablo 34. Öfke-İçe Puanının Psikolojik Yardım Alma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	84
Tablo 35. Öfke-Dışa Puanının Psikolojik Yardım Alma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	86
Tablo 36. Öfke-Kontrol Puanının Psikolojik Yardım Alma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	88
Tablo 37. Sürekli Öfke Puanının Sivil Toplum Kuruluşunda Gönüllü Olma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	89
Tablo 38. Öfke-İçe Puanının Sivil Toplum Kuruluşunda Gönüllü Olma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	91
Tablo 39. Öfke-Dışa Puanının Sivil Toplum Kuruluşunda Gönüllü Olma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	93
Tablo 40. Öfke-Kontrol Puanının Sivil Toplum Kuruluşunda Gönüllü Olma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	94

GİRİŞ

Psikoloji alanında öfke çok uzun bir süre saldırganlık kavramının bir boyutu olarak görülmüş ve davranışsal kapsamda değerlendirilmiştir. Öfkenin bireye özgü yanı görülmemiş ve tam olarak tanımının yapılması gecikmiştir (Özmen, 2006). Araştırmacılar daha sonra birlikte anılan öfke, düşmanlık ve saldırganlık terimlerine farklı tanımlar getirmişlerdir. Öfke orta şiddette bir rahatsızlık hissetmekten, yoğun bir hiddet ve saldırganlık durumuna kadar değişen bir yelpaze içinde yaşanabilen bir duygudur. Düşmanlık bireylere, nesnelere, düşüncelere, topluluklara karşı takınılan hiddetli bir tutumdur. Saldırganlık, öfke duygusunun kontrol edilememesi sonucunda dışarıya yansıtılan davranışlardır. Bu terimlerin birbirleriyle olan ilişkilerini özetlemek gerekirse öfke duygu, düşmanlık tutum, saldırganlık da davranış kapsamında değerlendirilir (Soykan, 2003; Spielberger, Jacobs, Russell ve Crane, 1983). Saldırganlık, düşmanlık ve psikosomatik hastalıklar gibi durumlarda kişiyi tedavi almaya götüren şey, öfke duygusunun ilişkili olduğu konular olabilmektedir (Mayne ve Ambrose, 1999). Kişilik insanın duygu, düşünce, davranış biçimlerini etkileyen, bireye özgü bir yapı olarak tanımlanmıştır. İnsanın kendisi ve çevresiyle özgün şekilde geliştirdiği ilişki biçimleri, insana bireysellik kazandıran kişilik denilen yapıyı oluşturur. Kişiliğin yapısı, kalıtsal ve çevresel unsurların etkileşimiyle, gelişimle birlikte zaman içinde oluşur. İç ve dış uyarıcılardan etkilenen kişilik, bireye ait kalıtımla gelen ve sonradan kazandığı tüm yetenekleri, duyguları, güdüleri, alışkanlıkları, davranışları içerir (Aytaş, 2001; Yelboğa, 2006). İyi oluşu açıklarken vurgulanan öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, olumlu-olumsuz duygulanım, yaşam doyumu gibi kavramların hepsi birbiriyle ve kişinin işlevselliğini sağlayan koşullarla ilişkilidir (Özen, 2010). Duygu düzenleme kavramı kişinin sahip olduğu duyguları ve bu duyguları nasıl ifade ettiğini içermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü olarak ifade edilen duygulara dair farkındalığın olmaması, duyguları anlayamamak, kabul etmemek, yoğunluğunu ve süresini ayarlayamamak, dürtüleri kontrol edememek, amaca yönelik davranışlarda yetersizlik yaşamak gibi faktörler duygu düzenleme sürecini etkilemektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Gross, 1998).

Öfke insana dair temel duygulardan olmasıyla birlikte öfkenin kontrol edilememesi ve dışarıya yansıtılması, kişiler arası ilişkilerde çatışmadan şiddete kadar olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu olumsuz sonuçların önüne geçebilme isteği, öfkenin doğasının anlaşılmasını önemli kılmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. ÖFKE

1.1.1. Öfkenin Tanımı

Öfke sözlükte “engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi” olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu, 2019). Sık sık saldırganlık kavramıyla yan yana getirilen öfke, otonom sinir sisteminin uyarılması ile kas gerginliğinin eşlik ettiği bir duygudur ve mutluluk, üzüntü, kızgınlık gibi temel duygulardandır (Dey, Rahman ve Bairagi, 2014). Averill (1982), öfkeyi “öz farkındalık, sembolleştirme, sosyal yaşam ve biyolojik saldırganlık sistemi ile ilişkili bir çatışma duygusu” olarak kapsamlı bir şekilde tanımlamıştır (akt. Canbuldu, 2006). Öfke, kişinin bir ilişkide kendisini ortaya koyamadığını, anlaşılmadığını ve hedeflerine ulaşamadığını hissettiğinde uyaranlara verdiği tepkiyi belirleyen bir duygu olarak tanımlanabilir. Öfke aynı zamanda bir davranışın nedeni veya bir davranışın sonucu olarak ortaya çıkabilir. Pek çok durumda korku, kaygı, üzüntü gibi diğer duyguların yanında öfke, ikincil bir duygu olarak hissedilir (Wittig ve Belkin, 1990; Özmen, 2006). Öfke aynı zamanda, kişiyi tehlikeye karşı savaşması ve problemle başa çıkmayı sağlaması için motive edici bir duygudur. Öfkenin doğru ifade edilmesi problemlerin çözülmesine, adalet için adım atılmasına, kişiler arasındaki iletişimin gelişmesine yardımcı olur (Gönültaş ve Atıcı, 2014; Lewis, Haviland-Jones ve Barrett 2008).

1.1.2. Öfkenin Bileşenleri ve Boyutları

Speilberger’e göre (1991) öfkenin üç boyutu vardır: a) fizyolojik, b) sosyal ve bilişsel, c) davranışsal ve tepkisel (akt. Kısaç, 1997). Fizyolojik boyut, öfkenin bedende meydana getirdiği değişiklikleri kapsamaktadır. Öfkelenen bireyde terleme, kalp atışında hızlanma, yüz kızarması, nefes alış-verişin hızlanması, kaş çatılması gibi fiziksel belirtiler görülür. Sosyal ve bilişsel boyut ise hissedilen öfkenin değerlendirilmesi ve yorumlanmasını içerir. Olayları yorumlamada oluşan farklılıklar küçük yaşlardan itibaren kültürel, algısal ve bilişsel değişkenlerle şekillenir. Öfke davranışının belirleyicileri a) öfke anındaki durum, b) çevresel faktörler ve c) kendilik algısıdır. Davranışsal ve tepki boyutu da öfkenin hangi şekilde ifade edildiğidir (Özer, 2009).

Spielberger ve arkadaşları öfkeyi, durumsallık ve süreklilik olmak üzere iki bileşen üzerinden incelemiştir. Durumsal öfke, amaca yönelik davranışın engellenmesi, algılanan haksızlık, hayal kırıklığı durumlarında öfkenin ne şiddette yaşandığını ifade etmek için kullanılır. Otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla kasların gerginliğini içeren nesnel bir durumu ifade eder, yoğunluğu değişebilir. Sürekli öfke ise durumsal öfkenin yaşanma sıklığını ve genel öfke eğilimini tanımlar (Özer, 1994a; Spielberger, Reheiser ve Sydeman, 1995).

Novaco (1975) öfkeyi a) fizyolojik, b) duygusal, c) davranışsal ve d) bilişsel olmak üzere 4 bileşen üzerinden ele almıştır. Öfkenin fizyolojik bileşeni kişinin öfkelendiğinde bedeninde meydana gelen, kas gerginliğinin artması, bakışların değişmesi, terleme gibi fizyolojik değişiklikleri içerir. Öfkenin duygusal bileşeni kişinin öfke yaratan bir durum karşısında verdiği duygusal yanıtı içerir. Davranışsal bileşen olumlu ya da olumsuz olabilir ve kişinin öfkesini ifade ederken kullandığı baş etme mekanizmalarıyla da ilişkilidir. Bilişsel bileşen kişinin diğer insanlara ve olaylara karşı olan olumsuz düşünce ve inançlarını içerir (akt. Kısaç, 1997).

1.1.3. Öfkenin Nedenleri

Öfkenin nedenleri gelişimle birlikte farklılaşmaktadır. Çocuklukta istenilen nesnenin verilmemesi, ilgilenilmemek öfkeye sebep olurken ergenlikte bağımsızlığa müdahale edildiği algısı, ebeveynlerin ve okulun kuralları, alay edilmek, yalnız bırakılmak öfke doğurabilir. Yetişkinlikte ise iş yerinde rekabet, ekonomik şartlar, yoğun trafik gibi stresli ortamlar, kişiler arası problemler, haksızlığa uğramak gibi sebeplerin öfkeye yol açtığı görülmektedir. Hataya karşı tahammülsüzlük, başkalarının düşüncelerini fazla önemseme, abartılı kendilik değeri gibi özellikler yüksek öfkenin belirleyicilerindedir (Özer, 1994b). Genel olarak bakıldığında engellenme, reddedilme, zarar görme, haksızlığa uğrama, tehdit edilme öfkenin temel sebepleri arasında gösterilmektedir (Elkin ve Karadağlı, 2016; Özmen, 2006).

Öfkenin ortaya çıkmasında etkili olan faktörleri incelemeye yönelik çalışmalarda, iki önemli görüş dikkat çekmektedir. Birinci görüş öfkenin ortaya çıkmasını iç ve dış uyarıcılara bağlamıştır. Öfkeye sebep olan iç uyarıcılar kişinin duygu ve düşünceleridir. Reddedilmekten korkan birinin öfkesi buna örnek olarak gösterilebilir. Öfkenin sebepleri arasında reddedilme korkusuna eşlik eden utanç duygusu ve rezil olma düşünceleri de yer alır. Bireylerin karşılaştıkları olaylar, çevrelerindeki nesnelere ise dış uyarıcı olarak tanımlanmıştır. Buna göre, bireyin sözünün kesilmesi, uzun süre bekletilmesi, sert biçimde eleştirilmesi bireyde öfke yaratan durumlardır. Özellikle Travma Sonrası Stres Bozukluğunda olduğu gibi bazı

durumlarda ise sıradan dış uyaranlar, bireyin geçmişindeki olumsuz yaşantıları hatırlatması sebebiyle kişiyi öfkeliendirebilir.

İkinci görüş, öfkenin ortaya çıkmasını etkileyen olguları doğrudan ve dolaylı olmak üzere ikiye ayırmıştır. Kişinin doğrudan benliğine yönelik saldırı, eleştiri, engellenme gibi tehlike ve tehditler öfkeye sebep olabilmektedir. Bireyin özgürlüğüne ve haklarına yöneltilmiş sınırlamalar ve emirler de doğrudan öfkeye sebep olan durumlardır. Öfkeye sebep olan dolaylı etmenler, kişinin kendisi ile uyarıcı arasındaki etkileşimden kaynaklanmaktadır. Birey doğrudan bir aşağılamaya maruz kalmasa da dolaylı olarak bunu aşağılanma olarak algıladığında öfkelenebilir (Özmen, 2006).

1.1.4. Öfkenin İfadesi

Duygular insanda doğuştan bulunurken bu duyguların nasıl yaşanacağı sonradan öğrenilen bir süreçtir (Özmen, 2006). Bazı bireyler öfkeliendiğinde çevrelerine zarar verirken bazı bireylerin geri çekilme davranışı sergiledikleri gözlenmiştir; bu durumda öfkelenen her bireyin saldırgan olmayacağı görülmektedir. Buna göre öfke sonucunda saldırganlık doğabilir fakat her öfkenin sonucu saldırganlık değildir (Gündoğdu, 2010). Öfkenin doğru ifade edilememesi ise kişinin hem kendisini hem de çevresini olumsuz etkileyebilecek sonuçlar doğurur. Öfkesini doğru ifade edemeyen birey, etrafındaki insanlara zarar vermekle birlikte, yarattığı çatışmalar sonucunda yalnızlaşır, benlik saygısı düşer ve suçluluk hisseder (Balkaya ve Şahin, 2003).

1.1.5. Öfke İfade Tarzları

Öfke, bireylerde ifade edilme tarzları açısından farklılık gösterir. Bireyler öfkelerini içe atma, dışa yansıtma ve kontrol etme eğiliminde olabilir (Özer, 1994b).

1.1.5.1. Öfkenin İçe Yansıtılması

Öfkeyi içe atma öfkenin bastırılması ve gizlenmesini içerir. Literatürde öfkesini kendi benliğine yönlendiren ya da öfkesini bastıran kişilerin içe dönük olabileceği, öfkeden çok suçluluk ve depresyon duyguları yaşayabilecekleri ifade edilmiştir. Öfkenin içe yansıtılmasında, öfkeyi yaratan duruma ilişkin düşünceler bastırılabilir veya reddedilebilir. Öfke, düşmanlık ve saldırganlık duyguları uzun zamandır esansiyel hipertansiyon ve koroner kalp hastalığında önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Yapılan çalışmalarda kardiovasküler sistemi kronik olarak uyarması sonunda kan basıncını yükselttiği için öfkenin bastırılması ile hipertansiyon arasında güçlü bir ilişki bildirilmiştir (Spielberger, Krasner ve Solomon, 1988).

1.1.5.2. Öfkenin Dışa Yansıtılması

Öfkeyi dışa yansıtma, kişinin öfkelenildiği zamanlarda öfkesini çevresindeki diğer insanlara veya nesnelere yansıtmasını içerir. Öfkeyi dışa yansıtma, artan sürekli öfke ve saldırganca davranışlar ile kendini gösterir. Bu davranışlar nesnelere ve kişilere zarar verme, bağırma, hakaret ve küfretme şeklinde olabilir. Öfkenin bu sözlü ve fiziksel ifadesi doğrudan onu yaratan kaynağa yönlendirilebileceği gibi, dolaylı olarak öfkeyi yaratan durumla ilişkili bir nesne veya sembole de yönlendirilebilir (Spielberger ve ark., 1988).

1.1.5.3. Öfkenin Kontrol Edilmesi

Öfkeyi kontrol etme ise öfkelenildiğinde sakin kalabilme, kişiler arası ilişkilerde sabırlı, soğukkanlı ve anlayışlı olabilmedir. Öfkenin düşünce yapılarıyla ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya göre öfkesini içe yansıtan kişiler, “hata yapanların cezalandırılmayı hak ettiği” düşüncesine katılmışlardır. Öfkesini dışarıya yansıtan kişilerin de “çevresel uyarıcılar karşısında kontrollerinin olmadığını” düşündüğü görülmüştür. Öfkesini kontrol edebilen kişiler ise “adım atmadan önce her şeyin iyice düşünülmesi”, “mükemmel bir insan olmak için çok çalışılması gerektiği” fikirlerine katılmışlardır (Arslan, 2010; Özer, 1994b).

1.1.6. Öfkeye Dair Kuramsal Yaklaşımlar

Öfkenin ortaya çıkması ve yaşanmasıyla ilgili farklı kuramlar çeşitli görüşler bildirmişlerdir.

1.1.6.1. Psikanalitik Kuram

Saldırganlık, öfkeden farklı olarak bir duygu değil başkalarına zarar vermeyi içeren davranış ya da eylemler olarak tanımlanmaktadır (Gönültaş ve Atıcı, 2014). Bununla birlikte psikanalitik yaklaşıma göre öfke duygusu saldırganlığın bir boyutu olarak incelenmiştir. Freud (1924) ilk yazılarında insan davranışının özelliklerini korku (kaygı) ve saldırganlık (öfke) olarak kabul etti. Ona göre saldırganlık, zevk arayan ve acı çekmekten kaçınan canlı organizmanın engellenmeye karşı doğuştan verdiği bir tepki idi. Freud daha sonra bu görüşünü değiştirmiş ve davranışların, “yaşam içgüdü (Eros)” ve “ölüm içgüdü (Thanatos)” olmak üzere 2 temel içgüdü tarafından yönlendirildiğini savunmuştur (akt. Fromm, 1995; Özmen, 2006; Spielberger ve ark., 1995). Yaşam içgüdü canlı organizmayı korumaya; ölüm içgüdü canlı organizmayı yıkmaya ve ona zarar vermeye yöneliktir. Bu içgüdü canlı organizmanın kendine yöneldiğinde kişi yıkıcı davranışlar sergilemeye eğilimli olur. Dışa yöneldiğinde ise kendinden çok başkalarını yıkıma uğratma eğilimindedir. Freud, cinselliğin yaşam içgüdüünün, saldırganlığın ölüm içgüdüünün bir türevidir olduğunu bildirmektedir (Geçtan, 1998).

Organizmada bir ihtiyaç hissedildiğinde bir gerilim oluşur. Bu gerilimin ortadan kalkması için ihtiyaçtan doğan enerjinin boşaltılması gerekir. Öfke de bu bağlamda içgüdüsel bir güç olarak görülür. Öfkenin bastırılması bedende bir gerilime sebep olur ve psikanalitik yaklaşım öfkenin ifade edilmesini daha çok bu gerilimin yarattığı enerjinin boşaltılması (katarsis) açısından ele alır. Öfke ifade edilmediğinde, enerji içte kalarak içsel baskıyı yükseltir. Sürekli bastırılan öfke insanın psikolojik ve fizyolojik sağlığını olumsuz yönde etkiler. Ayrıca bu biriken enerji belli bir noktaya geldiğinde dış uyaran olmadan da ortaya çıkabilmektedir. Özetle psikanalitik yaklaşım öfkeyi ifade edilmesi gereken, bastırıldığında ve içte tutulduğunda pek çok olumsuz sonuçlar doğurabilecek bir içgüdüsel güç olarak açıklar (Özer, 1994a; Özmen, 2006).

1.1.6.2. Engellenme-Saldırganlık Hipotezi

Bu kuram bireyin herhangi bir amaca ulaşması engellendiğinde, kişide diğerlerini incitme davranışının ortaya çıkacağını savunan psikanalitik yaklaşım temelli bir görüştür (Özmen, 2006). Engellenme istenen nesne elde edilemediğinde, hedeflenen amaca ulaşamadığında, ihtiyaçların giderilmesinde güçlük yaşandığında hissedilen gerilim halidir. Engellenme farklı şiddetlerde olmak üzere her gün yaşanan bir duygudur ve öfke, amaca ulaşmak istenen bir durumda engellenmenin getirdiği içsel bir dürtü olarak hissedilir (Cüceloğlu, 2006; Eggert, 1994; Kocaman ve Akçakanat, 2019). Engellenme duygusu bireyin sosyal ya da fiziksel çevresinden veya kişinin kişisel özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Bazı engellenme duyguları hem çevre koşullarından hem bireyin özelliklerinden de kaynaklanabilir (Cüceloğlu, 2006). Bu hipotezle ilgili farklı görüşler incelendiğinde özetle a) engellenmenin sonucu olarak öfkenin hissedilmesi ve b) öfke ve saldırganlığın amaca ulaşılana kadar hissedilen, doğuştan gelen bir dürtü olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır (Özmen, 2006).

1.1.6.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre saldırganlık doğuştan gelen bir içgüdü değildir; öfkenin ifadesi taklit etme, model alma ve pekiştirme yoluyla öğrenilir. Gözlem yoluyla öğrenme, canlı organizmanın deneme-yanılma yoluyla risk almadan bir davranış kalıbını kazanmasını sağlar (Bandura, 1973; Kısaç, 1997). Bandura, öfkenin saldırganlık olarak davranışlara yansımaları açıklarken, bunun pek çok belirleyiciye sahip olduğunu ve çeşitli amaçlara hizmet edebilecek çok yönlü bir olgu olduğunu vurgulamıştır. Saldırganlık çoğunlukla “kişisel yaralanma ve fiziksel yıkıma neden olan davranış” olarak tanımlanır. Fakat bu eylemlerin saldırganlık olup olmadığını yorumlarken kişinin niyeti ve nedensellik konusunda verdiği öznel yargısının da

değerlendirilmesi gerekir. Zarar verme kastı ve kişisel sorumluluğun derecesi ne kadar fazlaysa, davranışın saldırganlık olarak nitelenme olasılığı da o derece yüksek olur (Bandura, 1978).

Saldırgan davranış tarzları a) aile tarafından modellenen, güçlendirilen bir saldırganlık, b) yaşanan kültür ve c) kitle iletişim araçlarından sembolik modelleme aracılığı ile şekillenmektedir (Bandura, 1978). Öğrenilmiş davranışın sergilenmesinde bireyin kendi benlik algısı, bulunduğu durum ve diğer çevresel faktörler de etkilidir (Özmen, 2006). Öfkenin nasıl ifade edileceği küçük yaşlardan itibaren ilk olarak ailede öğrenilir. Çocukla kurulan iletişimde sık sık öfkenin yansıtılması, çocuğun öfkeyi istediğini elde etmenin bir yolu olarak benimsemesine ve öfkenin dışa yansıtılmasının öğrenilmesine neden olur. Davranışçı kuram ise öfke tepkilerinin tıpkı korku, sevgi gibi koşullanma yoluyla öğrenileceğini savunur. Yapılan çalışmalarda anne baba tutumlarının çocuktaki öfke ve saldırganlık tutumlarını yordadığı, aile içi şiddetin çocukların öfke ve saldırganlık puanlarını etkilediği görülmüştür (Balkaya ve Şahin, 2013; Elkin ve Karadağlı, 2016; Gönültaş ve Atıcı, 2014). Baskıcı-otoriter tutumlar sergileyen ebeveynlere sahip çocuklar ile aile içi şiddete maruz kalmış çocukların öfke ve saldırganlık puanları diğer çocuklardan daha yüksek bulunmuştur (Gönültaş ve Atıcı, 2014).

1.1.6.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuram öfkeyi davranışsal, bilişsel ve fizyolojik bir uyarılma olarak tanımlamaktadır ve öfkeyi davranışsal, bilişsel, fizyolojik ve duyuşsal yönleri olan bir yapıyla ilişkili bir sonuç olarak ele almaktadır (Mayne ve Ambrose, 1999). Bu kuram daha çok duyguların nasıl yorumlandığı üzerinde durmuştur ve bilişleri öne çıkarmıştır. Davranışçı kuram gibi bu kuram da öfkenin öğrenildiğini savunur fakat öfkenin sebebi uyarıcı değil bireyin o uyarıcıyı nasıl yorumladığıdır (Özmen, 2006).

Bilişsel davranışçı kuram duygu ve biliş arasındaki ilişkiye dikkat çeker ve bireyin düşüncelerinin duygu ve davranışlarını etkilediğini savunur. Diğer duygularda olduğu gibi öfke duygusunun hissedilmesinde de kişinin beklentileri, olumsuz inançları, içsel çatışmaları etkilidir (Ford, 1991; Yavuzer ve Karataş, 2013).

Bilişsel modelde bireyin tepkileri, olay ve durumları nasıl algıladığı ve bunlara nasıl anlamlar yüklediğiyle ilgilidir. Duyguların temelinde de bu algılar ve anlamlar vardır. Duygular sinir sistemini uyarır ancak davranış çevre ve koşullar belirler (Morris, 2002). İnsanın hissettiği duygu ve buna dayanan davranış tepkileri, o duruma yönelik yaptığı ve genellikle otomatik düşünce olarak ortaya çıkan yorumlardan etkilenir (Beck, 2001). Öfke duygusu ve düşüncelerin incelendiği bir araştırmada, hayatlarında sıklıkla öfke hisseden kişilerin, “gözden düşmemek için hata yapmamak gerektiği”, “başkalarının gözündeki değerini yitirilmesinin kötü olduğu”

düşüncelerine sahip olduğu görülmüştür (Özer, 1994a). Bu sebeple öfkenin kontrolü ve ifade ediliş biçimi, temel davranış ve öğrenme ilkelerinin çalışılmasıyla yönetilebilir. Öfke içeren davranışların altında yatan düşüncelerin değiştirilmesi ile öfke kontrol edilebilir (Mayne ve Ambrose, 1999). Son 20 yılda öfke kontrolünde kullanılan en yaygın terapi türü Bilişsel Davranışçı Terapi'dir (M. B. Özdemir, 2015).

1.1.6.5. Akılcı-Duygusal Kuram

Ellis, insanlarda kendini gerçekleştirme, geliştirme, yaşamı sürdürme konusunda akılcı ve keyif verici olma potansiyeline sahip biyolojik bir eğilim olduğunu savunur. Diğer yandan kişide akılcı olmayan düşünceler, işlevsel olmayan duygu ve davranışlar ortaya koyma eğilimi de bulunmaktadır. İşlevsel ve uygun olmayan düşüncelerin duygusal ve davranışsal problemlere sebep olduğunu savunan Ellis, bu görüşlerine dayanarak akılcı-duygusal yaklaşımı geliştirmiştir ve öfkeyi ABC modeli ile açıklamıştır. A, öfkeyi ortaya çıkaran durum; C, öfkeyi ortaya çıkaran duruma verilen duygusal ya da davranışsal tepkilerdir. B, A ve C arasında kalan; öfkeyi ortaya çıkaran durum (A) hakkındaki düşünce ve inançlardır yani tepkiyi (C) yaratan asıl sebeptir. Bireyler bir durumu, düşünce ve inançları ile yorumlamakta ve tepkilerini buna göre ortaya koymaktadırlar (Ellis, 2017).

1.1.6.6. Varoluşçu Kuram

Psikolojide varoluşçu kuram, Kierkegaard, Sartre, Heidegger, Camus kaynaklı fenomenolojik felsefeden temel alan; insanın dünya üzerindeki varlığının dinamiklerini araştıran bir yaklaşımdır (Demir, 2018; Koole, Tjew A Sin, ve Schneider, 2014). Varoluşun ego, bilinçdışı, enerji, içgüdü gibi kavramlarla açıklanmasına karşı çıkmıştır. İnsanın ancak fenomenolojik bir bakış açısıyla incelenmesi gerektiğini savunmaktadır. Çünkü asıl önemli olan şey olayların, onu yaşayan bireyin gördüğü ve algıladığı şekliyle anlaşılmasıdır (Koçak ve Gökler, 2008).

İnsancı varoluşçu kuram, insanın tek temel güdüsünün “kendini gerçekleştirme eğilimi” olduğunu savunur. Kendini kabul düzeyi düşük, olumsuz benlik yapısına sahip kişilerin benlik saygılarının da düşük olacağı ve kendini gerçekleştirme konusunda kaygı, suçluluk ve saldırganlık duyguları hissedeceği belirtilmiştir (Geçtan, 1990). Varoluşçu yaklaşımda öfke, korku, kaygı, sıkıntı gibi durumların insanın kendi varoluş sorumluluğunu üstlenirken yaşadığı güçlüklerden kaynaklandığı savunulur. İnsan varoluşunu ne kadar gerçekleştiremezse çevresiyle bağını da aynı oranda yaşayamaz. Kendini gerçekleştirememekten ötürü başkalarına bağımlı bir yaşam sürmenin yarattığı öfke ve düşmanlık duygularını hem kendine hem de başkalarına yansıtır. Bu yaklaşıma göre birey kendini gerçekleştirebildiğinde öfke ve yıkıcılık

azalır, bireyin çevresi tarafından hissedilebilirliği artar (Geçtan, 1990). Bireyin problemlerinin kaynağı geçmiş veya biyolojik yapısında değildir, problemler ancak sorumluluk üstlenerek yaşamındaki yolları özgürce seçebildiğinde çözülür (Koçak ve Gökler, 2008).

1.1.6.7. Gestalt Kuramı

Fritz ve Laura Perls'in öncüsü olduğu Gestalt kuramına göre bireyin hissettiği öfke, hiddet, kaygı, gücenme, nefret, acı gibi duygular ifade edilmediğinde geçmişten bugüne taşınan, kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyen "bitirilmemiş işler" olarak ele alınır. Kişinin bu bitirilmemiş işlerin olumsuz etkilerinden kurtulabilmesi için öfkesini ifade etmesi gerektiğini savunur (Eryılmaz, 2017; Mermin, 1974). Bu kurama göre duygulardan bahsetmek değil, onu yaşamak önemlidir. Duygular bilinçli ve tam bir şekilde yaşanmadığı takdirde kişinin şu anki hayatını ve çevresiyle olan ilişkisini etkileyebilir (Corey, 2015). Fritz Perls, çoğu zaman başka insanlara yansıttığı olumsuz duygular da dahil olmak üzere bireyin tüm duygularının sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğini savunmuştur. Örnek olarak, kişinin başkalarına yönelik eleştirel tutumunu kabul etme sorumluluğunu üstlenmediğinde bunu başkalarına yansıtarak çevresindeki kişilerin eleştirici olduklarına inanmasını ve sürekli reddedilme korkusu yaşamasını verebiliriz. Dolayısıyla insanın en büyük sorumluluklarından biri yansıttığı duygularının sorumluluğunu üstlenerek kendini o duygular olarak yaşayabilmesidir (akt. Geçtan, 1990).

1.2. KİŞİLİK

1.2.1. Kişiliğin Tanımı

Psikolojide en geniş kapsamlı kavramlardan biri kişiliktir. İnsana dair, ona ait ve onu tanımlayan her bir özellik, insanı anlamak ve tanımak için bir kaynak niteliğindedir. Bu açıdan kişilik bir terim olarak, insanın bütün ilgi, tutum, yetenek, konuşma tarzı, dış görünüş ve çevreye uyum biçimi gibi özelliklerini içerir (Burger, 2006). Kişilik üzerine yapılan araştırmalarda genetik faktörlerin de etkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte kişilik, fizyolojik ve psikolojik etkenlerin etkileşimini içeren, öğrenmeye dayalı bir süreç içinde oluşmaktadır (Kutunis ve Tunç, 2010). Kişilik, biyolojik ve içsel kaynak temelli, deneysel öğrenmeyi içeren; bireyin farklı durumlardaki davranışlarını, algısını, düşünmesini, başa çıkma örüntülerini belirleyen bir yapı olarak ele alınabilir (Aslan, 2008). Bu bağlamda kişiliğin doğuştan gelen ve sonradan kazanılmış, kişiyi diğerlerinden ayıran özellikler bütünü olduğu söylenebilir. Tutarlı, sürekli, kalıcı bir yapı olarak görülen kişilik, kişinin davranış ve ilişki kalıpları ile tepkilerini belirler (Özdemir, Özdemir ve Kadak, 2012).

Özetle kişilik, kişinin kendi ve çevresiyle kurduğu yapılaşmış ilişki biçimidir, ayırt edicidir ve tutarlıdır. Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini algılayışı ile çevresindeki insanları, nesnelere, durumları algılayışı, kişiliğinin getirdiği ilişki biçiminden etkilenir. Kişiliği ifade eden terimlerden biri olan yapılaşmış; kişiliğin pek çok farklı birimden oluştuğu ve bu birimlerin birbiriyle bağlantılı olduğu bir sistemi ifade etmektedir. Ayırt edicilik, kişiyi diğerlerinden farklı kılan özellikler; tutarlılık ise zaman içinde kişinin benzer durumlara belli bir çerçevede tepki göstermesidir (Cüceloğlu, 2006).

1.2.2. Kişiliğin Tarihçesi

İnsanın kişisel özelliklerini anlamaya dair tarih boyunca pek çok farklı tanımlamalar yapılmıştır. Milattan önce 5. yüzyılda Hipokrat vücutta 4 temel sıvı (kan, lenf, sarı öd ve siyah öd) bulunduğunu ve karakterin vücutta egemen olan sıvıya bağlı olduğunu savunmuştur. Milattan sonra 2. yüzyılda Galen, Hipokrat'ın belirttiği vücut sıvılarını kişilik mizaçlarıyla bağdaştırmıştır. Kanlı canlı kişilik tipinde heyecanlı karakter özelliklerini kanla; ağırkanlı kişilik tipinde yavaş ve soğuk karakter özelliklerini lenfle; hırçın kişilik tipinde kızgın ve tatsız karakter özelliklerini sarı ödle; melankolik kişilik tipinde üzgün ve karamsar karakter özelliklerini siyah ödle ilişkilendirmiştir (Gerrig ve Zimbardo, 2012; Lelord ve André, 2018). Hipokrat'ın bu görüşleri 17. yüzyıla kadar benimsenmiştir. 19. yüzyılda kişilik özellikle duygularla ilişkilendirilmiş ve incelenirken karakter, yapı, mizaç ve kendilik üzerinde durulmuştur. 20. yüzyılın ilk yarısında Freud, kişiliği psikoseksüel gelişim dönemlerine göre ele aldığı bir kuram geliştirmiştir. Bu kuramda yaşamın ilk beş yılının, erişkinlikte kişiliğe etkisine ve cinsel dürtülerin biyolojik, çevresel ve sosyal yapının etkisinde gelişmesine dikkat çekmiştir. Bu kuram birçok kuramcuyu etkilemiştir (Taymur ve Türkçapar, 2012).

1900'lü yılların başından beri kişiliği açıklamaya yönelik birçok kuram ortaya atılmış olmasına rağmen hala kişiliğin tek bir tanımı yapılamamaktadır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Tatar, Bildik, Saltukoğlu ve Dinçel, 2014). Mayer (2007), günümüz kişilik tanımlamalarında ortak olarak kişiliğin düzenli, gelişen ve insan davranışlarıyla açıklanabilen bir yapı olduğunu ve bu yapının duygular, zihinsel süreçler ve benlik gibi bileşenleri içerdiğini belirtmiştir.

1.2.3. Ayırıcı Özellik Kuramı ve Kişiliğin Ölçülmesi

20. yüzyılın ikinci yarısına gelindiğinde kişisel farklılıkların ve gözlenebilen insan davranışlarının vurgulandığı "ayırıcı özellik yaklaşımı" ön plana çıkmıştır. Bu yaklaşıma göre kişilik özellikleri incelenirken insanların bireysel farklılıklarının, sözcüklerle ifade edilebileceği düşünülmüş ve buna göre kişilik yapısını kapsayan bir sınıflama amaçlanmıştır

(Basım, Çetin ve Tabak, 2009; Somer, 1998; Taymur ve Türkçapar, 2012). İlk ayırıcı özellik kuramcılarında olan Gordon Allport, kuramını Freud'un bilinçdışına yaptığı aşırı vurguya bir tepki olarak geliştirmiştir. Bu yaklaşımda bilinçdışı ve davranışın soyut açıklamaları önemsizmemekte, kişiliğin bilinçli ve somut yönlerine odaklanılmaktadır. Allport, temel kişilik özelliklerini ve insanların bu özelliklere ne derece sahip olduğunu belirlemeyi amaçlamıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Özellik kavramı “çok sayıda uyum alışkanlıklarının birleşimiyle sonuçlanan ve kişinin etrafında olup bitenlere karşı sergilediği karakteristik modu içeren, dinamik davranış eğilimleri” olarak tanımlanmıştır (Allport, 1927).

Faktör analizi, çok sayıdaki değişkenin birbirleriyle olan ilişkilerinden faydalanarak, değişken sayısını azaltmak için ortak boyutlar belirlemek için yapılan bir istatistiksel yöntemdir. Bu sayede değişkenlerin yorumlanmasının kolaylaşması amaçlanmaktadır (Güriş ve Astar, 2015). Kişilik incelemelerinde ayırıcı özelliklerin kullanılmasını, istatistik tekniklerinden biri olan faktör analizi sağlamıştır. Ayırıcı özellik kuramcılarında göre a) kişiliği oluşturan temel bileşenlerin evrensel olması, b) insanların tutarlı davranışlar sergilemek üzere kalıcı bir eğilimlerinin olması ve c) kişiliğin temel bileşenlerinin hiyerarşik bir yapıda olması, kişiliğin faktör analizi yöntemiyle niceliksel olarak ölçülebilmesini mümkün kılmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Kişilik özelliğini tanımlayan sıfatların çalışılması Galton'ın önerisi ile başlayıp, Thurstone, Allport, Odbert, Norman'ın katkılarıyla devam etmiştir. Thurstone'un geliştirdiği bir istatistiksel teknik olan faktör analizi yönteminin kişilik özellikleri incelemelerinde kullanılmasıyla bu alandaki çalışmalar hız kazanmıştır. Dilden hareketle kişiliği ele alan bu yaklaşım, kişilik özelliklerinin tüm dünya dillerinde kodlanabileceğini ve bunun sözcüklere yansiyebileceğini savunur ve kişiliğin ele alınmasına dair geniş bir çerçeve sunar (Somer, 1998). Kişilik özelliklerinin, bireylerin kendilerini ve başkalarını tanımlarken kullandığı sözcüklerin analiziyle belirlendiği bu yaklaşım, kişilerin farklı durumlarda sergilediği davranışların tutarlı olması ve bu davranışların kalıtsal bir özellik göstererek sürekliliğini koruması gibi nitelikler taşımaktadır. Yaklaşımın psikometrik olarak ölçülebilmesi ve değerlendirmesi kolaydır, ayrıca kültürlerarası çalışmalarla genellenebilirliği desteklenmiştir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009).

Farklı durumlarda tutarlı davranışlar sergilenmesini sağlayan kalıcı nitelikler ya da vasıflar olarak tanımlanan “özellik” kavramı, davranışları belirleyen eğilimleri içerir. Allport, özelliklerin davranışta tutarlılık sağlama ve çeşitli uyarıcılara verilen tepkileri bağdaştırma işlevi gördüğünü savunmuştur. Özellikleri a) başlıca özellikler, b) merkezi özellikler ve c) ikincil özellikler olmak üzere üçe ayırmıştır. Başlıca özellikler, kişilerin hayatının etrafında şekillendiği belirgin ve temel özelliklerdir. Fakat herkesin bu derece kapsayıcı özellikler

geliştiremeyebileceğini, bunun yerine kişinin önemli özelliklerini içeren özelliklerin, merkezi özellikler olarak kabul edileceğini savunmuştur. İkincil özellikler ise kişilerin davranışlarının özgün kişilik özellikleridir ve davranışları yordama konusunda başlıca ve merkezi özelliklere göre nispeten daha az yarar sağlarlar (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Allport ve Odbert (1936), 1925 basımı Webster'ın Yeni Uluslararası Sözlüğü'nü kaynak olarak, İngiliz dilindeki tüm sözcüklerin % 4,5'ini içeren, 17,953 kelimedenden oluşan bir liste oluşturmuştur. Bu kelimeleri belirlerken insan davranışını diğerlerinden ayırt etme kriteri baz alınmıştır, ortak ve ayırt edici olmayan davranışlar (yürüme, sindirim gibi) hariç tutulmuştur.

Raymond Cattell, Allport ve Odbert'in hazırladığı listeyi kullanarak kişiliğin bir grup temel özelliklerini belirlemek için bir çalışma yapmıştır. Öncesinde bu kelimelerden 171 özellik bulunduran kapsamlı bir liste oluşturmuş daha sonra "kaynak özellikler" adını verdiği 16 ayrı faktör bulmuştur. Cattell'e göre kişilik olarak ele alınan yüzeydeki davranışların kaynağında bu 16 faktör bulunmaktadır (Cattell, 1943; Gerrig ve Zimbardo, 2012). Bu faktörler içedönük-dışadönük, soyut düşünen-somut düşünen, sakin-kaygılı, kabul edici-şüpheli gibi birbiriyle karşıt ve bir süreklilik içinde olan özellikleri belirtmektedir (Cattell ve Schuerger, 2003).

Hans Eysenck (1997) de Cattell gibi kişiliğin incelenmesinde faktör analizi yönteminin kullanılmasından yana olmuş, ek olarak insanın biyososyal bir hayvan olduğunu, yani zihin-beden sürekliliği üzerine çalışılması gerektiğini savunarak biyolojik temellerin de çok önemli olduğunu belirtmiştir. Tümdengelimci bir yaklaşımı benimseyen ve araştırmasını kuramsal bir çerçeve ile temellendiren Eysenck'e göre kişilik özellikleri büyük ölçüde kalıtımla belirlenmektedir. Bununla birlikte kalıtsal ve çevresel faktörler ve bunların etkileşimi de davranışların biçimlenmesinde çok etkilidir. Eysenck kişilik özelliklerini belirlemede 4 temel ölçüt belirtmiştir:

1. Faktörün varlığına dair güvenilir ve yinelenbilir psikometrik kanıtın olması
2. Elde edilen faktörün kalıtsal temelli genetik özellikler taşıması
3. Elde edilen faktörün kurama göre anlamlılık taşıması
4. Elde edilen faktörün sosyal açıdan da anlamlı olması

Eysenck çalışmalarında, özbildirim ölçekleri, gözlemci değerlendirmeleri, fiziksel ve fizyolojik özelliklerin değerlendirilmesi, objektif psikolojik test uygulamaları gibi farklı kaynaklar kullanmıştır. Kişiliğin yapısını belirlemek için bu kaynaklardan elde ettiği verileri faktör analizi yöntemiyle incelemiştir (akt. Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Eysenck (1991) kişiliği tanımlayan, biyolojik belirleyicilerle güçlü bir ilişkisi bulunan, üç büyük boyut olduğunu savunmuştur: Psikotizm, dışadönüklük ve nörotisizm. Her ne kadar nevrozizm ve psikotizm patolojisiyle ilişkilendirilse de Eysenck, bu üç boyutun normal kişilik yapısının parçaları olduğunu söylemektedir. Tıpkı Cattell'in faktörleri gibi bu boyutlar da dışadönüklük-içedönüklük, nörotisizm-duygusal kararlılık, psikotizm-süperego gücü olmak üzere iki uçludur (akt. Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Yapılan araştırma sonuçları Eysenck'in kuramının pek çok yönünü destekler niteliktedir fakat pek çok araştırmacı kişilik belirten sıfatların Eysenck'in öne sürdüğü üç boyutla tam olarak uyuşmayan beş güçlü faktör üzerinde toplandığı konusunda fikir birliğine varmış; kişilik özelliklerine kuramsal bir çerçeve oluşturabilmek adına kişilik özelliklerinin güdülerle, ihtiyaçlarla, benlikle ve genetik yatkınlıkla olan ilişkilerini araştırmışlardır (akt. Gerrig ve Zimbardo, 2012; Somer, 1998).

1.2.4. Beş Faktör Kişilik Modeli

Cattell'in nispeten kısa bir değişkenler listesi ortaya koymasıyla kişiliği sınıflandırma üzerine yapılan çalışmalar özelliklerin boyutsal yapısının incelenmesinde öncü oldu (John ve Srivastava, 1999). Yapılan pek çok çalışmada kişiliğin beş faktör üzerinde toplanabileceği üzerinde fikir birliğine varıldığı görülmektedir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009). İngilizce'nin dışında Almanca, Portekizce, İbranice, Çince, Korece, Japonca, Çekce, Filipince, Macarca, İtalyanca, Lehçe, Rusça, Türkçe gibi pek çok dilde yapılan araştırmalarla ortaya çıkan faktör yapılarında beş faktör üzerinde tutarlılık sağlanmıştır (Costa ve McCrae, 1997; Somer ve Goldberg, 1999). Goldberg (1981), sözcük analizleri üzerine yaptığı çalışmayla, herhangi bir modelin bireysel farklılıkları yapılandırmak için büyük bir genişliği kapsayacak şekilde olması gerektiğini vurgulayarak, Beş Faktör Kişilik Modeli'nin sağlamlığına dikkat çekmiştir. Ayrıca Cattell, Eysenck gibi kişilik özellikleri üzerine çalışan pek çok araştırmacının görüşleri de dahil olmak üzere, birçok kişilik teorisi için bir çerçeve sağlayabileceğini belirtmiştir. Beş Faktör Kişilik Modeli, kişiliğe dair ortaya atılan çok sayıda çeşitli görüşü bir çatı altında toplamıştır ve bu modelin kişilik araştırmalarında en çok tercih edilen yaklaşım olduğu bildirilmiştir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009; Tatar, 2017).

Beş Faktör Kişilik Modeli'nin araştırmalarda sıkça tercih edilmesi ve kişiliğin temel boyutlarını temsil ettiğinin savunulması şu sebeplere dayanmaktadır:

- a) Kesitsel ve boylamsal çalışmalarla desteklenmesi
- b) Beş faktörün hepsinin, davranış biçimlerinde açıkça görülen kalıcı eğilimleri içermesi
- c) Tüm faktörlerin bazı biyolojik temellere sahip olması

d) Farklı kültürlerde ve gruplarda geçerlilik göstermesi (Costa ve McCrae, 1992).

Kişilik özelliklerini tanımlayan bu beş faktöre “Büyük Beş” de denilmektedir (Goldberg, 1981). Kişilik farklılıklarını açıklarken bu beş faktörün her birinin son derece geniş anlamı olduğuna vurgu yapmak için bu isim verilmiştir. Bu beş boyut kişiliğin yalnızca beş özelliğe indirgeneceği anlamına gelmez, bunlar soyutlama düzeyindeki kişiliği temsil eder ve çok sayıda farklı ve daha belirgin olan kişilik özelliklerini özetler (John ve Srivastava, 1999).

Beş Faktör Kişilik Modeli dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengeliklik (karşıtı olarak nörotizm) ve kültür olmak üzere kişiliğin beş faktörü üzerinde toplanmıştır. Beşinci faktör olan kültür, alternatif olarak zeka (Peabody ve Goldberg, 1989) ve deneyime açıklık (McCrae ve Costa, 1987) olarak da yorumlanmış ve isimlendirilmiştir (Goldberg, 1990).

1.2.4.1. Dışadönüklük

Dışadönüklük faktöründen alınan yüksek puan konuşkan, sevecen, sosyal, şakacı ve eğlenceyi seven bireye işaret etmektedir. Diğer uç olan içe dönüklükte ise dışadönüklükte sergilenen özellikler gözlenmez fakat bu, bu kişilerin asosyal olduğunu veya enerjisi olmadığını göstermez. İçe dönük kişiler daha çok yalnızlığı seven, sessiz kişilerdir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Dışadönüklük faktörünün belirleyicisi olarak baskınlık ve aktivite gösterilmiştir. Bu faktörde liderlik, sosyallığı ve insanları sevme, dış dünyaya açıklık pozitif; dikkatsizlik, düşüncesizlik de negatif özellikler olarak bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar dışadönüklüğün dürtüsellik ve ödüle duyarlılıkla da ilişkili olduğunu belirtmiştir (Tatar, Bildik, Saltukoğlu ve Dinçel, 2014). Dışadönüklük puanı yüksek olan kişilerin, tuttuğunu koparan, kendilerini başkalarına beğendirme konusunda başarılı olan kişiler oldukları görülmüştür, aynı zamanda yüksek gelirin de dışadönüklükle ilişkili olduğu bulunmuştur (Soldz ve Vaillant, 1999). Dışadönüklük hayat dolu olma, heyecanlılık, girişkenlik gibi özellikleri içermektedir. Dışadönüklük düzeyinin düşük olması yani içe dönüklük ise içe kapanıklık, insanlara karşı mesafeli durma, utangaçlığı göstermektedir (Doğan, 2013).

1.2.4.2. Uyumluluk

Uyumluluk da dışadönüklük gibi kişiler arası davranışların bir boyutudur. Fakat dışadönüklük daha çok sosyal uyarılmanın düzeyi ile ilişkiliyken; uyumluluk, şefkatten hiddete varan bir yelpaze içinde sosyal etkileşimin özelliğini ifade eder. Bu faktör sosyal tutumları ve yaşam felsefesini şekillendirmeye yardımcı olur ve benlik imajını etkiler (Costa, McCrae ve Dye, 1991). Uyumluluk, başkalarını düşünme, dürüst, cömert, kibar, hoşgörülü olma gibi ahlaki değerleri yansıtan özelliklerden oluşmaktadır. Uyumluluk düzeyinin yüksek olması sakinliği ve heyecandan uzak durma eğilimini göstermektedir. Faktörün bir ucunda kişisel ihtiyaç ve

dürtüleri baskılayarak kendini kontrol etme eğilimi, sevgi, ilgi ve şefkat göstererek olumlu ilişkiler kurmak varken, diğer ucunda saldırganlığa yatkınlık, çatışmacı, kaba, güvensiz, işbirliğine karşı olma gibi özelliklerin olduğu belirtilmiştir (Tatar, Bildik, Saltukoğlu ve Dinçel, 2014).

Bir başka çalışmada da uyumluluk faktörü sosyal destek ile ilişkili bulunmuştur (Soldz ve Vaillant, 1999). Uyumlu bir bireyin şefkatli, iyi huylu, işbirliğini sürdürmeye ve çatışmadan kaçınmaya eğilimli olduğunu; bunun tam tersi uyumlu olmayan bireylerin ise sabit fikirli, şüpheli, kibirli ve rekabetçi olduğunu söylemek mümkündür. Uyumluluk puanı yüksek kişiler insanlara güvenir ve inanır, nadiren art niyetlerden şüphelenirler. Bu kişilerde belirgin olarak altruizm yani sadece kendini düşünmemeye ve başkalarına yardım etme arzusu görülür. Uysal olan bu kişiler, kendi amaçları için saldırganca tartışmak yerine başkalarını kabul etme eğilimindedirler. Bu kişiler kendi önemleri ve yeteneklerini değerlendirme konusunda alçakgönüllülük gösterirler (McCrae ve Costa, 2006).

1.2.4.3. Sorumluluk

Sorumluluk faktörü, organize etme ve başarıdaki bireysel farklılıkları içeren bir boyuttur. Sorumluluk puanı yüksek kişiler vicdan sahibi, kibar ve öz disiplinlidirler. Bununla birlikte bu kişilerin, bazen işkolik olma noktasına gelecek şekilde hırslı ve çalışkan oldukları söylenmektedir. Bu kişiler akılcı ve bilgilidir, kendilerini genellikle yüksek yetkinlikte görürler. Başarılı olmalarının sebepleri arasında, verimli çalışmalarını sağlayan organizasyon ve düzen yetenekleri yer almaktadır. Aynı zamanda mükemmelliği sürdürmek için çaba göstermek, amaçlarını gerçekleştirebilmek için öz disiplinli olmak ve harekete geçmeden önce dikkatlice düşünmek ve plan yapmakla karakterizedirler (McCrae ve Costa, 2006). Yapılan bir çalışmada sorumluluk faktörü, olgun savunma mekanizmalarının varlığı ile ilişkili bulunmuştur (Soldz ve Vaillant, 1999). Sorumluluk puanı düşük kişilerin ise, cinsiyet farketmeksizin daha bezgin ve tasasız oldukları, kendileri ve başkalarına karşı daha az titizlik gösterdikleri görülmektedir (McCrae ve Costa, 2006). Ayrıca düşük puan, tembellik ve ertelemeye eğilimli olmakla birlikte, görev bilincinden uzak olma, disiplinsizlik ve dağınıklık özellikleri ile değerlendirilmektedir (Doğan, 2013; Tatar, Bildik, Saltukoğlu ve Dinçel, 2014).

1.2.4.4. Duygusal Dengelilik

Karşıt ucu duygusal dengesizlik olan bu faktör, nörotisizm olarak da adlandırılır. Nörotisizm, bireyin hoş olmayan ve rahatsız edici duyguları deneyimlemesine ve bununla ilişkili olarak düşünce ve davranışlarında da rahatsızlık yaşamaya eğilimli olmasıdır (McCrae ve Costa, 2006). Nörotisizm kaygılı, güvensiz, öfkeli, alıngan, depresif olmakla ilişkilidir. Öte

yandan nörotisizm puanının düşük olması yani duygusal dengelilik ise rahat olma, stres yaratan durumlar karşısında sakin kalabilme, kendine güvenme, olumlu duygular yaşamaya eğilimli olma gibi özelliklerle ilişkilidir (Doğan, 2013; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Tatar, Bildik, Saltukoğlu ve Dinçel, 2014).

Nörotisizm düzeyinin çok yüksek olması birtakım psikolojik bozuklukları da beraberinde getirebilmektedir ve bu kişilerin yaşamdan memnun kalmamaları ve moral bozukluğunu daha sık yaşamaları muhtemeldir. Yaşa bakılmaksızın bu bireylerde savunma mekanizması olarak düşmanca tepkiler, pasiflik, hayalperestlik düzeyinde olumlu beklentiler, stres karşısında kendi kendini suçlama gibi etkisiz başa çıkma mekanizmaları kullanma ihtimallerinin daha yüksek olduğuna dair bulgular bulunmaktadır. Yetişkinlikte görülen nörotisizmin izleri çocukluk çağında da görülebilmektedir ve yaşam boyu izini sürmek mümkündür (McCrae ve Costa, 2006). Yapılan boylamsal bir çalışmada sinir krizi öyküsü olan çocukların, daha sonra mesleki hareketlilik ve boşanma ile birlikte iş hayatı ve evliliklerinde bozulmalar görülmüştür (Caspi, Elder ve Bern, 1987).

1.2.4.5. Deneyime Açıklık / Zeka / Kültür

Deneyime açıklık faktörü, kültür ve zeka / hayal gücü olarak da adlandırılmıştır ve araştırmacılar tarafından en az görüş birliğinin bulunduğu faktördür. Deneyime açıklık, yeni fikirlere, bakış açılara ve deneyimlere açık olmak anlamına gelmektedir. Deneyime kapalılık bireyin illa ki savunmacı, yargılayıcı ve dar görüşlü olacağı anlamına gelmez. Bazı insanlar farklı görüşleri dinlemeye, kendi dünyalarını keşfetmeye ve duygularını yansıtmaya daha isteklidir. Bu durumun kişide yeni bilgilerin işlenmesi, duygusal olgunluk ve sosyal etkileşime açıklık sağlayacağına, kişilikte farklılıklara sebep olabileceğine vurgu yapılmaktadır. Bu bireyler tanıdık, pratik ve belirli tercihler ile karakterizedirler, kendilerine yönelik yeni deneyimlere daha az ilgi gösterirler. Bu faktörden alınan puanın yüksek olması analitik, meraklı, yaratıcı, üretken olmayı; düşük olması ise tutucu, geleneksel, sabit fikirli olmayı içermektedir (Doğan, 2013; McCrae ve Costa, 2006; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Tatar, Bildik, Saltukoğlu ve Dinçel, 2014).

Deneyime açıklık, muhafazakar siyasi görüş ile negatif ilişkili bulunmuştur. Deneyime açıklık puanı düşük bireyler, otoriteyi kabul etme, geleneklere uyma eğilimindedirler bu da onları muhafazakarlaştırmaktadır. Deneyime açıklık puanı yüksek olan bireylerde psikiyatrik ilaç kullanımının sık olduğu görülmüştür. Bunun muhtemel sebeplerinden biri olarak bu kişilerin, kendi iç dünyalarını keşfetmeye deneyime açıklık puanı düşük kişilerden daha istekli olmaları görülmektedir (Soldz ve Vaillant, 1999).

1.3. İYİ OLUŞ

1.3.1. İyi Oluşun Tanımı

Tarihsel olarak ruh sağlığı araştırmalarında olumlu psikolojik işlevsellik çalışmaları, psikolojik bozukluklar üzerine yapılan çalışmalara kıyasla çok azdır. Bunun önemli bir sebebi ise ruhsal sağlığın iyi oluşun varlığı yerine hastalığın bulunmaması olarak kabul edilmesidir. Fakat bu tür olumsuz ön yargılı kabuller, insanın kapasitesinin, gelişme ihtiyacının ve iyi olma ile ilişkili koruyucu faktörlerin göz ardı edilmesine sebep olmaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

Psikoloji literatüründe iyi oluş, mutluluk terimiyle birlikte ele alınmaktadır (Butler ve Kern, 2016). İyi oluşla ilgili yapılan araştırmalar, mutluluğa odaklanan hedonik (hazcı) yaklaşım ve anlam ve kendini gerçekleştirilmeye odaklanan ödomonik yaklaşım olmak üzere iki perspektif üzerinden ilerlemiştir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Ödomonik yaklaşım ise iyi oluşun mutluluktan çok daha fazlasını içerdiğini, insanın potansiyellerini gerçekleştirmesinde yattığını savunur (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik yaklaşımda mutluluk, kişinin istediği önemli şeylere sahip olduğu inancı ve bu inanca eşlik ettiği olumlu duygular olarak tanımlanır. Ödomonik yaklaşım, kişinin hayatından memnun olmasının değil arzulanmaya ve yaşamaya değer bir hayat fikrinin üzerinde durur. Ödomonik yaklaşım kişinin “daimon” yani gerçek benliğini tanımayı ve ona göre yaşamasını savunan, Helen felsefesine kadar dayanan, Aristoteles’in kapsamlı bir şekilde ele aldığı ahlaki bir kuramdır (Waterman, 1993).

Ryan ve Deci (2001), iyi oluşu mutluluk (hedonik iyi oluş) ve insan potansiyeli (ödomonik iyi oluş) üzerinden bütünsel olarak incelemiştir. Keyes ve arkadaşları (2002) ise bu gelenekleri öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak adlandırmıştır. Öznel iyi oluş mutluluğun sadece duygusal göstergelerini değil yaşamdan alınan doyuma dair bilişsel değerlendirmeleri de içermektedir. Psikolojik iyi oluş ise kişisel gelişim, yaşamdaki amaç, başkalarıyla olumlu ilişkiler, kendini kabul etme gibi kendini gerçekleştirme yönlerini içerir.

Öznel iyi oluşa dair, insanların bilişsel yargıları ve duygusal tepkileri dahil edilerek, yaşamın nasıl ve hangi koşullarda olumlu yaşanabileceğiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda mutluluk, memnuniyet, maneviyat, olumlu duygulanım gibi terimler kullanılmıştır (Diener, 1984). Hedonik yaklaşım, iyi oluşun mutluluktan oluştuğunu ve yaşamın iyi ve kötü yanları hakkında bir değerlendirme yapıldığında genel bir memnuniyet deneyimi olduğunu savunur. Yani yalnızca fiziksel hazlara dayalı değil, zihin ve beden tercih ve zevklerini içeren geniş bir hedonizm anlayışını savunur (Ryan ve Deci, 2001).

Öznel iyi oluş, yaşamın olumlu ve olumsuz etkilerini memnuniyet ve denge açısından değerlendirmeyi, psikolojik iyi oluş ise varoluşsal zorluklara karşı sorumluluk alma algısını

içerir (Keyes ve ark., 2002). Öznel iyi oluş a) yaşam memnuniyeti b) olumlu duygudurumun olması c) olumsuz duygudurumun olmaması olmak üzere 3 bileşenden oluşur ve bunlar mutluluk olarak özetlenir (Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluşta üzerinde durulan anlık duygular değil uzun süreli hissedilen bir duygudurumdur (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Buna göre, kişinin yaşamında hissettiği olumlu duygular olumsuzlardan fazlaysa, kişinin yaşamına dair olumlu bir değerlendirmesi varsa, bu genel bir yaşam doyumunu ve kişinin öznel iyi oluşunun da yüksek olduğunu gösterir (Dost, 2005).

Öznel iyi oluşun psikolojik sağlığı ne ölçüde tanımladığı konusunda önemli tartışmalar olmuştur (Ryan ve Deci, 2001). Psikolojik iyi oluş olumlu psikolojik işlevsellik, olgunluk ve zihinsel sağlık kavramlarını temel alır. Bunların göstergeleri olarak da

- a) benliğin ve geçmiş yaşamın kabulü,
- b) başkalarına empati duyabilme ve onlarla sıcak, güvenilir ilişkiler kurabilme,
- c) kendi kaderini belirleyebilme, başkalarının yargılarına göre değil kendi standartlarına göre kendini değerlendirme,
- d) bireyin çevresini kendine uygun olarak seçebilmesi ve düzenleyebilmesi,
- e) yaşamın amacının net bir şekilde anlaşılması ve hayatın anlamlı olduğuna dair hedef ve planlarının olması,
- f) kişinin potansiyelini gerçekleştirme, kişisel olarak büyümeye ve gelişmeye istekli olması gibi özellikleri vurgular (Ryff, 1989).

Ryff (1989) psikolojik iyi oluş üzerine yapılan tanımları kendini kabul etme, insanlarla olumlu ilişkiler, özerklik, çevre düzenlemesi yapabilme, amacı olan bir hayat, kişisel gelişim olmak üzere 6 temel boyut üzerinden ele almıştır.

İyi oluşun ele alındığı çalışmalarda vurgulanan bir diğer kavram da ruhsal sağlığın sürekliliğidir. Ruhsal sağlık, yalnızca psikolojik bir hastalığın yokluğuna odaklanan değil kişinin duygulanımını, özel ve toplumsal yaşamındaki işlevselliğini açıklayan bir kavramdır. İyi oluşun duygusal, psikolojik ve sosyal boyutlarını içerir (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017).

İyi oluşun açıklanmasında kişinin hayat içerisindeki işlevselliği çerçevesinde öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, olumlu-olumsuz duygulanım, yaşam doyumunu birbiriyle ilişkilidir (Özen, 2010). Bu durum iyi oluşun bütünleştirilmiş bir şekilde ele alınmasına zemin hazırlamıştır (Demirci ve ark., 2017).

Seligman'a (2012) göre, iyi oluş teorisi olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı unsurlarının hepsiyle ilgilidir. Olumlu duygular, kişinin düşündüğü ve hissettiği şeyle tanımlanan öznel bir değişkendir. Bağlanma, anlam, ilişkiler ve başarı unsurları ise kişinin ilişkilerinde sadece kendisinin değil diğer insanların kişiyle ilgili nasıl hissettiğinden; sadece kişinin anlam hissinden değil, kendinden daha büyük bir şeye ne seviyede hizmet ettiğinden; sadece kişinin yaptığı şeyle gurur duyması değil hedeflerine ulaşması ve bu hedeflerin kişinin değer verdiği kişilerde ve dünyada nasıl bir yeri ve etkisi olduğundan da etkilendiğinden, hem öznel hem de nesnel bileşenler içerir. Özetle iyi oluş, iyi hissetmenin yanında anlam, iyi ilişkiler ve başarıya sahip olmakla ilişkili bir bütündür. Kişinin yaptığı seçimler bu beş unsuru olabildiğince arttırmak üzerinedir.

1.3.2. Çok Boyutlu İyi Oluş Modeli

Seligman (2012), iyi oluşu bir “yapı” olarak ele almış ve iyi oluşun tek bir tanımla açıklanamayacağını, onu oluşturan unsurlarla birlikte ele alınabileceğini ve ölçülebileceğini savunmuştur. Olumlu duygulanım (positive emotions), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment) bileşenlerinden oluşan; iyi oluşa dair farklı yaklaşımları bütünleştirmeyi amaçlayan PERMA adını verdiği çok boyutlu bir model tanımlamıştır.

1.3.2.1. Olumlu Duygular (Positive Emotions)

Olumlu duygular üzerine çalışan bir araştırmacı olan Barbara Fredrickson (2004), Pozitif Duyguların Genişletme ve İnşa Etme Teorisi yaklaşımını geliştirerek, olumlu duyguların biçim ve işlevini tanımlamıştır. Olumsuz duygular düşünce-eylem dağarcığını daraltarak, kişinin bir durum karşısında anında fayda sağlayan, doğrudan ve hızlı şekilde davranmasına sebep olmaktadır. Olumlu duygular ise düşünce-eylem dağarcığını genişleterek kişide ilgili olma, memnuniyet duyma, keşfetme yönünde istek duymasını sağlar. Bununla birlikte olumlu duygular, yeni ve yaratıcı fikirlerin, sosyal bağların gelişmesine katkı sağlamakta; aynı zamanda kişinin fiziksel, entelektüel, sosyal ve psikolojik kaynaklarını destekleyerek baş etme mekanizmaları üzerinde de işlev göstermektedir. PERMA'nın olumlu duygular bileşeni mutluluk, neşe, haz gibi duyguları içermektedir (Demirci ve ark., 2017).

1.3.2.2. Bağlanma (Engagement)

Bağlanma bileşeni akış terimiyle birlikte ele alınmaktadır. Akış, kendini vererek, odaklanarak, yoğun konsantrasyon ile psikolojik bağ kurmak olarak tanımlanmaktadır. Bir etkinliğe zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacak kadar kapılmak, bağlanma bileşenini açıklamak için kullanılabilir. Bir insanın hayatla olan bağı, hedeflerini kendisine göre seçmesi

ve seçtiği hedefler konusunda net olması açısından önemlidir. Hayatla olan bağı yüksek olan insanlar hedeflerine ulaşmak için yaptıkları işe dair yüksek motivasyon ve konsantrasyon göstermektedirler (Butler ve Kern, 2016; Demirci ve ark., 2017).

1.3.2.3. Olumlu İlişkiler (Relationships)

Olumlu ilişkiler sosyal bağlar (sosyal alandaki kişi sayısı), sosyal ağlar (sosyal bağların sayısı ve kalitesi), destek (sosyal kaynakların nesnel görünümü), algılanan sosyal destek (sosyal kaynakların algılanış biçimi), destekten memnun olma ve başkalarına destek vermek alt alanlarını içermektedir (Butler ve Kern, 2016). Bu bileşen, kişinin toplumla ya da bir toplulukla bütünleşmeye, sevdikleri tarafından ilgilenilmesine ve kişinin sosyal çevresinden memnun olmasına dair duygularını barındırır (Khaw ve Kern, 2015).

1.3.2.4. Anlam (Meaning)

Seligman (2012), anlamlı bir yaşamı, kişinin kendinden daha büyük olduğuna inandığı bir şeye ait olması ve ona hizmet etmesi ile açıklamıştır. Anlam duygusu kişinin hayatında kontrol sahibi olmasını, hayatının değerli olduğunu hissetmesini, yaptığı şeyde bir amacı olmasını ifade eder (Butler ve Kern, 2016). Ayrıca iyi oluşa katkıda bulunan anlam bileşeni, olumlu duygu, bağlanma, başarı ve ilişkilerden bağımsız olarak ele alınır. Örnek vermek gerekirse kişinin bir fikir üzerine yaptığı çalışma başkalarını rahatsız edebilir, kişinin yaşamını kötü biçimde etkileyebilir fakat kişi bu fikir üzerinde çalışmayı sürdürebilir (Seligman, 2012). Steger ve arkadaşları (2006) anlamın varlığının, anlam arayışından ayrı olarak değerlendirilmesi gerektiğine dikkat çekmişlerdir. Anlamın varlığı iyi oluşla ilişkilidir fakat anlam arayışı, anlamın varlığından farklı ve bağımsızdır; hayal kırıklığı ve acı verici hisler içerebilir. Logoterapinin (anlam terapisi) kurucusu Viktor E. Frankl (2015), insanlarda hayata dair anlam ve değer bulmak için temel bir “anlam bulma arayışı” dürtüsünün bulunduğu bahsetmiştir. İnsanın gerilimsiz bir duruma değil, uğruna çaba sarfedilecek bir hedef ve kendi iradesiyle seçtiği bir amaç için uğraşmasına ve mücadele etmesine ihtiyacı olduğunu savunmuştur. Kişinin anlamlı ve amacı olan bir hayat yaşamaya dair algısı, kişinin iyi oluşunun önemli bir unsurudur (Demirci ve ark., 2017).

1.3.2.5. Başarı (Accomplishment)

İyi oluş ölçümlerinin çoğunda başarı yeterlilik, ustalık, yararlılık öğeleriyle ele alınmaktadır. Başarı görevlerin yerine getirilmesini, hedef ve bir ustalık üzerine çalışma anlayışını içerdiği gibi, koşullar, fırsatlar ve kişisel hırslardan da etkilenen bir kavramdır. (Butler ve Kern, 2016).

Seligman'a (2012) göre başarı, kişiye olumlu bir duygu, anlam, olumlu ilişkiler namına bir şey kazandırmasa da sürdürülebilir bir kavramdır. İnsanlar bir işi geliştirmek, öğrenmek, problem çözmek ve akışta olmak için; bazıları bağlanma veya olumlu duygular için hatta sadece neşelenmek için; bazıları ise yalnızca kazanmak için sürdürebilmektedir. Başarı, sonuç olumsuz olsa bile süreçte yaşanan kazanımlara odaklanıldığı zaman hayata bağlayan ve olumlu duygular hissettirebilecek bir kavramdır.

1.4. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

1.4.1. Duygu Kavramı

Her bireyin duyguya dair bir bilgisi olsa da olağandışı geniş bir çeşitlilik içeren tepkileri ifade etmesi, duygunun tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır. Duygular karşılaşılan fırsatlara ve zorluklara, uyum sağlayan tepkiler vermeyi düzenleyen, biyolojik temelli yanıtlar olarak görülmektedir. Duygular hafif ya da yoğun, olumlu ya da olumsuz, açık ya da örtük, kısa ya da uzun, birincil (ilk tepki) ya da ikincil (duygusal bir tepkiye verilen tepki) olarak değerlendirilebilir. Pek çok farklı duygu kuramı araştırmacısı duygular üzerinde şu dört özelliği vurgulamışlardır: a) Duygu ilk olarak dışsal ya da içsel bir durum ile başlamaktadır. b) Duygunun ikinci özelliği dikkattir. Dışsal veya içsel, duygusal bir tepkinin oluşması için o durumla ilgilenmelidir. c) Duygunun diğer bir özelliği de değerlendirmedir. Durum, kişinin o anda mevcut olan amaçlarına göre değerlendirilir. Bu amaçlar kişinin değerlerine, içinde yaşadığı kültüre, yaşamdaki gelişim aşamasına, kişiliğine ve mevcut durumun özelliklerine bağlıdır. d) Duygunun bir özelliği de şekillendirilebilir olmasıdır. Bir duygu ortaya çıktıktan sonra sabit ve belirlenmiş şekilde seyretmeyebilir, kişinin bulunduğu duruma bağlı olarak farklı tepkilerle baş etmesi gerekebilir. Duygunun şekillendirilebilirliği, duygunun düzenlenme imkanını vurgulaması sebebiyle duygu düzenleme kavramı için oldukça önemlidir (Gross & Muñoz, 1995; Werner ve Gross, 2009). Duygu kuramları davranışsal ve fizyolojik tepkilerin oluşumunda, karar verme süreçlerinde, önemli olayların hafızada tutulmasında ve kişiler arası ilişkilerdeki müzakerelerde duyguların önemine dikkat çekmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Duygular kişiye hem yardımcı hem de zarar verici olabilir. Duygular çok yoğun veya çok uzun sürdüğünde ve uygunsuz bir durumda meydana geldiğinde problem yaratabilir ve kişi bu duygusal tepkilerini bastırmaya ya da değiştirmeye çalışabilir (Werner ve Gross, 2009).

1.4.2. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu düzenleme, kişinin hangi duyguya ne zaman ve ne kadar sahip olduğu, bu duyguyu nasıl yaşadığı ve ifade ettiğini etkileyen süreçleri içermektedir. Duygular zaman içinde çok bileşenli olarak ortaya çıktıklarından, duygu düzenleme kavramı duygu

dinamiklerindeki değişimi veya davranışsal, yaşantısal ve fizyolojik yanıtların gecikme, gelişme, önem ve süre dengesini de içermektedir. Duygu düzenleme işlemleri otomatik ya da kontrollü, bilinçli ya da bilinçsiz olabilir (Gross, 1998). Duyguların nasıl düzenlendiği önemlidir çünkü bireyin iyi oluşu, duygularıyla ayrılmaz bir biçimde bağlantılıdır ve duygu düzenleme kavramı duyguların nasıl yaşandığı, ne şekilde dışarı yansıtıldığı ve duyguları yönetebilme çabalarını içermektedir (Gross, 2002; Koole, 2010). Duygu düzenleme kapasitesi, durumsal ihtiyaçlardan, diğer insanların yarattığı etki ve ortamın gerektirdiğı duygu düzenleme hedeflerinden de etkilenerak yaşamın ilk yıllarındaki öz düzenleme kapasitesinden temel almaktadır (Thompson ve Calkins, 1996).

Psikanalitik gelenek, çağdaş duygu düzenleme çalışmalarının öncüsü olarak kabul edilmektedir. Bu gelenekte gerçekliğe dayalı kaygı ve id-süperego temelli kaygı olmak üzere iki tür kaygı düzenlemesinden bahsedilmektedir. Gerçekliğe dayalı kaygı, durumsal taleplerin egoyu bastırması ile meydana gelmektedir ve kaygının düzenlenmesini, gelecekte bu tür durumlardan kaçınmaları içerir. İd-süperego temelli kaygı ise güçlü dürtüler ifade edilmek için baskı yaptığında ortaya çıkan id ve süperego arasında gelişen kaygıdır. Ego, id ve süperego arasında duruma göre değişken olabilecek şekilde kaygı yaşar ve bu kaygının etkisini azaltabilmek için geliştirdiğı savunma mekanizmalarını kullanır (Geçtan, 1990; Gross, 1998). Stres ve stresle başa çıkma geleneği ise çağdaş duygu düzenleme araştırmalarında önemli ikinci öncüdür. Bu gelenekte, kişilerin çeşitli zorluklara, benzer psikofizyolojik tepkiler verdiğı kabul edilir. Bu yönde yapılan araştırmalar fiziksel zorluklara verilen yanıtlarla başlamış, sonrasında psikolojik zorluklara verilen yanıtları içerecek şekilde genişlemiştir. Başa çıkma kavramı, kişinin var olan kaynaklarını fiziksel ya da zihinsel olarak zorlayan ya da aşan, belirli iç ve dış istekleri yönetmeyi sağlayan bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram üzerinde a) sorunu çözmeyi amaçlayan sorun odaklı başa çıkma ve b) olumsuz duygu deneyimini azaltmayı amaçlayan duygu odaklı başa çıkma olmak üzere ayırım yapılmıştır. Sonrasında ise olumsuz duyguların olduğu gibi olumlu duyguların da düzenlenebileceğı ve hem duyguların ifade şeklinin hem de duygunun nasıl deneyimlendiğinin araştırma hedefi olabileceğı görülmüştür (Gross, 1998). Psikopatolojilerin birçok formu duygu, düşünce ve anılardan kaçmak ve kaçınmak için yapılan sağlıksız girişimler ile kavramsallaştırılmaktadır (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). Duyguları ve duygusal tepkileri kontrol etmeye çalışmanın çelişkili şekilde düzensiz etkilerinin olması, duyguların işlevselliğine yapılan vurgunun önemini arttırmıştır (Gratz ve Roemer, 2004). Duyguların sonuçlarının yararlı ya da zararlı olması duygunun düzenleme biçimiyle doğrudan ilişkilidir ve duygu

düzenlemenin amacı istenmeyen duygulardan kurtulmak değil kişinin bu duyguları da kabul edebilmesidir (Demir & Gündoğan, 2018).

Gross (1998) tanımladığı Duygu Düzenleme Süreç Modeli'nde a) durum seçimi b) durumun duygusal etkisini değiştirecek şekilde uyarlanabilmesi c) kişinin durum karşısında dikkatini hangi noktaya odaklayacağını belirleyen dikkatin yönlendirilmesi, d) davranışsal, yaşantısal ve fizyolojik duygusal tepkileri şekillendirebilecek, durumun pek çok anlamı olabileceğini yansıtan bilişlerin değiştirilmesi, e) ortaya çıkan tepkinin düzenlenmesi olmak üzere 5 alanda duygu üretme sürecinin düzenlenebileceğini belirtmektedir. Bu modele göre tepki düzenlemeleri onları ya arttırmak ya da azaltmakla değil, daha incelikli şekilde ayarlanabilir.

a) Durum seçimi: Kişinin duygularını düzenleyebilmek için belli kişi, yer ve nesnelere yaklaşması veya bunlardan uzaklaşmasıdır. Utangaç bir kişinin sosyal ortamlardan kaçınması ya da kişinin rahatlayana kadar ağlayabileceği bir arkadaşını araması buna örnek verilebilir.

b) Durum değişikliği: Durumun duygusal etkilerini değiştirmek için doğrudan durumu değiştirmeyi içeren girişimlerdir. Stres ve sorun odaklı başa çıkma literatüründe değinilen ana konu, durum değişikliğini içeren bu girişimlerdir.

c) Dikkatin yönlendirilmesi: Dikkat yönlendirilmesi, dikkati duygusal uyaranlara doğru vermeyi veya onlardan uzaklaşmayı içermektedir. Dikkatin dağıtılması, dikkati bir noktada toplama ve aynı konu üzerinde düşünüp durma, dikkatin odağını değiştirme stratejileri içinde sayılmaktadır.

d) Bilişsel değişim: Duygusal tepkiler hiçbir şekilde öngörülemeyen sonuçlar değildir. Duygular, algıların bir anlamı çağrıştırmaları ve kişinin durumu yönetme kapasitesini değerlendirmesini gerektirir. Kişinin sahip olduğu savunma mekanizmaları, olayları yorumlama eğilimi, diğerleriyle yaptığı sosyal karşılaştırma duyguyu etkileyen bilişsel süreçleri içerir. Özellikle bilişsel yeniden düzenleme ve bilişsel yeniden değerlendirme güçlü bilişsel değişim biçimlerindedir. Bilişsel yeniden düzenlemeye örnek olarak, başarısızlık yaşanan bir durumun, başka bir hedefe göre başarı olduğu ya da önemsiz bir olay olduğu olarak yeniden çerçevelendirilmesi verilebilir. Bilişsel yeniden değerlendirme ise yaşanan bir durumun duygusal etkisinin değiştirilmesi için durumun bilişsel olarak dönüştürülmesidir.

e) Tepkinin düzenlenmesi: Yukarıda bahsedilen maddelerin aksine tepkinin düzenlenmesi yaşanan duruma tepki verilmeden önce değil sonrasında gerçekleşir. Duygunun yarattığı fizyolojik, yaşantısal ve davranışsal tepkilerin doğrudan etkilenmesini sağlayacak düzenlemeleri içerir. Kas gerginliği gibi fizyolojik tepkiler için ilaç kullanımı, anksiyetenin

yaratığı olumsuz etkinin fizyolojik ve yaşantısal boyutlarını azaltmak için egzersiz yapılması ve gevşeme tekniklerinin uygulanması, duygunun yaşantılanmasını değiştirmek için alkol ve madde kullanımı tepki düzenlenmesinin örneklerindedir.

1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygularını düzenlemekte güçlük çeken bireylerin iyi oluşları ve kişiler arası işlevsellikleri, duygularını düzenleyebilen bireylere göre belirgin şekilde farklılık göstermektedir (Gross & John, 2003). Olumsuz duygulara karşı gösterilen engelleme, bastırma, kontrol etmeye çalışma girişimleri pek çok psikolojik semptom, kişilik bozuklukları ve uyumsuz davranışlarla ilişkili bulunmuştur (Rugancı & Gençöz, 2010). Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme güçlüğüne kişinin duygularına dair farkındalık kazanamaması, duygularını anlamlandırılmaması, kabul edememesi, dürtülerini kontrol etmede ve amaca yönelik davranmakta güçlük çekmesini içerecek şekilde bütüncül bir bakış açısıyla kavramsallaştırmışlardır. Bu kavramsallaştırma doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğüne:

- a) Farkındalık: Duygulara dair farkındalığın olmaması,
- b) Açıklık: Duyguların net olarak anlaşılması,
- c) Kabul etmeme: Duyguların kabul edilmemesi, inkar edilmesi,
- d) Stratejiler: Duygusal tepkilerin yoğunluğunu veya süresini ayarlayabilme becerisi eksikliği,
- e) Dürtü: Olumsuz duygular sırasında dürtülerin kontrolünde güçsüzlük ve istenen hedeflere ulaşmanın içerdiği duygusal sıkıntıya gönülsüzlük,
- f) Amaçlar: Sıkıntı altındayken amaca yönelik davranışlarda yetersizlik yaşanması faktörleri üzerinden ele alınmıştır.

1.5. AMAÇ

Öfkenin doğasını anlamaya katkı sağlamayı amaçlayan bu çalışmada kişilerin öfkelerini ve öfkelerini ifade etme biçimlerini; kişilik özellikleri, iyi oluş boyutları ve duygu düzenleme becerileri ile yordamak amaçlanmıştır. Aynı zamanda sahip olunan cinsiyet, yaş, medeni durum gibi sosyodemografik özelliklerin öfke düzeyinde ve öfkeyi ifade etme biçimi üzerinde etkili olacağı düşünüldüğünden yordama işlemi sosyodemografik gruplar için tekrarlanacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Çalışmaya 382'si (%58,2) kadın ve 274'ü (%41,8) erkek olmak üzere toplam 656 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18-77 aralığında değişmektedir (33,39±11,94). Katılımcıların %54,1'i (n=355) bekar, %45,9'i (n=301) evlidir. Lise ve altında eğitim düzeyine sahip olan katılımcılar çalışmanın %41,2'sini (n=270), üniversite ve üstünde eğitim düzeyine sahip olanlar ise %58,8'ini (n=386) oluşturmaktadır. Katılımcıların %8,1'i (n=53) gelir durumunu kötü, %62,8'i (n=412) gelir durumunu orta, %29,1'i (n=191) iyi olarak belirtmiştir. Katılımcıların %31,7'si (n=208) öğrenci, %9,6'u (n=63) ev hanımı, %47,6'sı (n=312) çalışan, %11,1'i (n=73) çalışmamaktadır. Katılımcıların %27,1'i (n=178) daha önce psikolojik bir yardım aldığını, %72,9'u (n=478) almadığını; %23,3'ü (n=153) bir sivil toplum kuruluşunda gönüllü olduğunu, %76'si (n=503) olmadığını belirtmiştir.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim durumu, gelir durumu, çalışma durumu, daha önce herhangi bir psikolojik yardım alıp almadıkları, şuan bir sivil toplum kuruluşunda gönüllü olup olmadıkları gibi sosyodemografik özelliklerine ait bilgi elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.2.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Özer (1994a) tarafından Türkçe'ye çevrilen Sürekli Öfke (Sl-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeği, öfkenin sürekliliğini ve ne şekilde ifade edildiğini ölçmek için geliştirilmiştir. Sürekli Öfke Ölçeği, on madde ile kişinin kendisini nasıl hissettiğini ölçmektedir. Öfke İfade Tarzı Ölçeği ise hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulmasını (Öfke-İçe), dışa vurumunu (Öfke-Dışa) ve kontrol edilmesini (Öfke-Kontrol) ölçmek için geliştirilmiştir; her alt boyutta sekiz madde bulunmaktadır. Maddeler “Hemen hiçbir zaman”, “Bazen”, “Çoğu zaman” ve “Hemen her zaman” olmak üzere dört seçenek ile cevaplanmaktadır ve ters yönlü madde bulunmamaktadır. Maddeler öfkenin varlığından hareketle ölçüm

yapmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada Cronbach Alpha katsayıları, Sürekli Öfke için 0,82, Öfke-Kontrol için 0,86, Öfke-Dışa için 0,81 ve Öfke-İçe için 0,69 olarak bulunmuştur (Özer, 1994a).

2.2.3. PERMA Ölçeği

PERMA Ölçeği, çok boyutlu iyi oluş modellerinden biri olan Martin Seligman'ın iyi oluş yaklaşımını (PERMA) temel almıştır. Ölçekte Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam ve Başarı olmak üzere beş alt boyut ve her alt boyutta üç madde bulunmaktadır. Ölçek, on beşi iyi oluşu ölçen, sekizi dolgu maddesi ile toplam yirmi üç maddeden oluşmaktadır. Maddeler 0-10 puan arasında puanlanmaktadır. Alt boyut toplam puanı o alt boyuta ilişkin üç maddenin ortalaması ile ölçeğin toplam puanı alt boyutların 15 maddesi ve genel mutluluğu ölçen bir maddenin ortalaması ile hesaplanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,91 bulunurken alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları 0,61 ile 0,81 arasında elde edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için 0,83, alt ölçekler için ise 0,61 ile 0,85 arasında bulunmuştur (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017).

2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş olan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)) Türkçe formu Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek beşli likert tipinde 36 maddeden ve Açıklık, Farkındalık, Dürtü, Kabul Etmeme, Amaçlar ve Stratejiler olmak üzere toplam altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, duygu düzenleme güçlüğü'nün fazlalığını göstermektedir. Ölçeğin asıl formunun Cronbach Alpha katsayısı 0,93 iken alt boyutları için 0,80 ile 0,89 arasında elde edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,88'dir. Türkçe formunun Cronbach Alpha katsayısı 0,94; alt ölçeklerin 0,75 ile 0,90 arasında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,83'tür (Rugancı ve Gençöz, 2010).

2.2.5. Büyük Beş-50 Kişilik Testi Türkçe Formu

Tatar (2017) tarafından Türkçe'ye çevrilen Büyük Beş-50 Kişilik Testi'nin her faktöründe 10 madde bulunmaktadır. Bu faktörler Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal Dengelilik ve Zeka/Hayal Gücü olarak isimlendirilmiştir. 1463 kişiyle yapılan çalışmada, faktörlerin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları Dışadönüklük için 0,76, Uyumluluk için 0,73, Sorumluluk için 0,79, Duygusal Dengelilik için 0,76 ve Zeka/Hayal Gücü için 0,68 olarak bulunmuştur. Ölçek beşli likert olarak puanlanmaktadır. Ölçek, 24'ü ters yönlü olmak üzere toplam 50 maddeden oluşmaktadır (Tatar, 2017).

2.3. UYGULAMA

Çalışmada anakütleyi 18 yaş üstündeki bireyler oluşturmaktadır. Bu amaçla gelişigüzel örnekleme yöntemi ile veri toplama aracı olan anket formu katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcıların 371'ine yüz yüze ulaşılmıştır. Veri toplama süreci pandemiye denk geldiğinden 371 katılımcı ile yüzyüze görüşme sağlanmış ancak geri kalan katılımcılara online anket formu iletilerek veri toplanmıştır. Kimlik bilgisi alınmayan katılımcılara önce açıklama yapılmış ve ardından gönüllülük esasına dayalı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi Türkçe Formu'nun yer aldığı anket formunu doldurmaları istenmiştir. Anket formunun doldurulma süresi ortalama 15-20 dakika olarak belirlenmiştir. Veri toplama işlemi Mart-Eylül 2020 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışma öncesinde oluşturulan anket formları ile FSMVÜ Etik Kurulu'na sunulan araştırma taslağı kurul tarafından uygun bulunmuştur. Etik Kurul Onayı Ek'te yer almaktadır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmada ilk olarak sosyodemografik değişkenlerin sayıları ve yüzdelik dağılımları verilmiştir. Ardından bağımlı değişken için kullanılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği alt boyutları (Sürekli Öfke, Öfke-İçe, Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol) ile bağımsız değişkenler için PERMA Ölçeği (Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam ve Başarılar), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Açıklık, Farkındalık, Dürtü, Kabul Etmeme, Amaçlar ve Stratejiler) ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi Türkçe Formu alt boyutları (Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü) için güvenilirlik katsayıları ve toplam puanların betimleyici istatistik değerleri hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların dağılımını incelemek için eğiklik-basıklık değerleri, çeyrekler arası aralık, aritmetik ortalama-mod-medyan yakınlığı gibi birden fazla istatistiki değer ele alınmıştır. Ayrıca dağılımların histogram ve kutu grafikleri incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov Testi sonucu normal dağılım olmadığı gözlenen dağılımlar için tüm bu istatistiki değerler incelenmiş, eğiklik-basıklık değerlerinin standart hataya bölünmesi sonucu elde edilen değerlerin ± 2 arasında yer alması, ortalamaların aritmetik ortalamalardan çok farklı olmaması nedeniyle yeterli gözlem sayısı da dikkate alınarak tüm ölçek puanları dağılımları normal dağılımlı olarak varsayılmıştır. Bu nedenle çalışmada parametrik yöntemler kullanılmıştır. Sürekli öfkenin ve öfkeyi ifade etme tarzlarının, ele alınan değişkenlerle ilişkisini incelemek için Korelasyon Analizi ve ardından öfkenin sürekliliği ve ifade tarzının yordanmasında, kullanılan bağımsız değişkenlerin etkilerini görmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri kurulmuştur. Kurulan regresyon modelleri öncelikle tüm örneklem için En Küçük Kareler Yöntemi ile

tahmin edilmiş ardından tahminler tüm sosyodemografik değişken kategorileri için yinelenmiştir.

2.5. BULGULAR

Bu bölümde öfkenin yordayıcılarını belirleme amacıyla yapılan istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik değişkenler açısından dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenler Açısından Dağılımı

Değişken		Kişi sayısı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	382	58,2
	Erkek	274	41,8
Yaş	18-24 yaş arası	215	32,8
	25-39 yaş arası	242	36,9
	40 yaş ve üstü	199	30,3
Medeni Durum	Bekar	355	54,1
	Evli	301	45,9
Eğitim Durumu	İlkokul	52	7,9
	Ortaokul	77	11,7
	Lise	141	21,5
	Üniversite	326	49,7
	Yüksek Lisans/Doktora	60	9,1
Gelir Durumu	Kötü	53	8,1
	Orta	412	62,8
	İyi	191	29,1
Çalışma Durumu	Öğrenci	208	31,7
	Ev hanımı	63	9,6
	Çalışan	312	47,6
	Çalışmayan	73	11,1
Psikolojik yardım alma durumu	Yardım almış	178	27,1
	Yardım almamış	478	72,9
Sivil toplum kuruluşunda gönüllülük durumu	Gönüllü	153	23,3
	Gönüllü değil	503	76,7
Toplam		656	100,0

Çalışmaya 18-24 yaşında 215 (%32,8), 25-39 yaşında 242 (%36,9) ve 40 yaş ve üstünde 199 (30,3) kişi olmak üzere; 382’si kadın (%58,2), 274’ü erkek (41,8) toplam 656 kişi katılmıştır. Katılımcıların 355’i (%54,1) bekar, 301’i (%45,9) evlidir. Örnekleme ilkokul mezunu 52 (%7,9), ortaokul mezunu 77 (%11,7), lise mezunu 141 (21,5), üniversite mezunu 326 (%49,7) ve yüksek lisans veya doktora mezunu 60 (%9,1) kişi bulunmaktadır. Katılımcıların 53’ü (8,1) gelir durumunu kötü, 412’si (62,8) orta ve 191’i (%29,1) iyi olarak belirtmiştir. Katılımcıların 73’ü (%11,1) herhangi bir işte çalışmazken, 208’i (%31,7) öğrenci, 63’ü (%9,6) ev hanımı, 312’si (%47,6) ise çalışandır. Katılımcılardan 178’i (%27,1) daha önce

psikolojik bir yardım aldığını, 478'i (%72,9) almadığını; 153'ü (%23,3) bir sivil toplum kuruluşunda gönüllü olduğunu, 503'ü (%76,7) olmadığını belirtmiştir.

Kullanılan ölçek puanlarının Cronbach Alpha katsayıları Tablo 2'de, betimleyici istatistik değerleri ise Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 2. Kullanılan Ölçeklerin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları

Toplam Puanlar	Cronbach Alpha	k
Sürekli Öfke Puanı	0,833	10
Öfke-İçe Puanı	0,725	8
Öfke-Dışa Puanı	0,775	8
Öfke-Kontrol Puanı	0,851	8
Olumlu Duygular Puanı	0,869	3
Bağlanma Puanı	0,630	3
Olumlu İlişkiler Puanı	0,636	3
Anlam Puanı	0,813	3
Başarılar Puanı	0,768	3
Dışadönüklük Puanı	0,811	10
Uyumluluk Puanı	0,782	10
Sorumluluk Puanı	0,803	10
Duygusal Dengelilik Puanı	0,858	10
Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,727	10
Açıklık Puanı	0,621	5
Farkındalık Puanı	0,698	6
Dürtü Puanı	0,844	6
Kabul Etmeme Puanı	0,877	6
Amaçlar Puanı	0,828	5
Stratejiler Puanı	0,883	8

*k=madde sayısı

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği puanlarının Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,833, 0,725, 0,775 ve 0,851'dir. PERMA Ölçeği puanların Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,869, 0,630, 0,636, 0,813 ve 0,768'dir. Büyük Beş-50 Kişilik Testi puanlarının Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,811, 0,782, 0,803, 0,858 ve 0,727'dir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanların Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,621, 0,698, 0,844, 0,877, 0,828 ve 0,883'tür.

Tablo 3. Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyut ve Genel Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri

Toplam Puanlar	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
Sürekli Öfke Puanı	10	40	20,227	5,233
Öfke-İçe Puanı	8	32	17,014	4,113
Öfke-Dışa Puanı	8	31	15,409	3,899
Öfke-Kontrol Puanı	8	32	21,787	4,444
Olumlu Duygular Puanı	1,33	10	6,777	1,664

Bağlanma Puanı	1,67	10	7,166	1,522
Olumlu İlişkiler Puanı	1,33	10	6,689	1,714
Anlam Puanı	0,67	10	6,843	1,778
Başarılar Puanı	1,67	10	6,890	1,596
Dışadönüklük Puanı	14	50	32,285	7,041
Uyumluluk Puanı	17	50	39,684	5,835
Sorumluluk Puanı	13	50	38,713	6,485
Duygusal Dengelilik Puanı	10	50	31,674	8,147
Zeka/Hayal Gücü Puanı	21	50	37,341	5,628
Açıklık Puanı	5	25	12,259	3,403
Farkındalık Puanı	6	29	15,367	3,962
Dürtü Puanı	6	29	12,439	4,704
Kabul Etmeme Puanı	6	30	12,215	5,386
Amaçlar Puanı	5	25	15,078	4,530
Stratejiler Puanı	8	40	17,928	7,000

Kullanılan ölçeklerin alt boyut ve genel toplam puanları betimleyici istatistiksel sonuçları incelendiğinde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin Sürekli Öfke puanı 10-40 puan arasında ($20,227 \pm 5,233$), Öfke-İçe puanı 8-32 puan arasında ($17,014 \pm 4,113$), Öfke-Dışa puanı 8-31 puan arasında ($15,409 \pm 3,899$), Öfke-Kontrol puanı 8-32 puan arasında ($21,787 \pm 4,444$) bulunmuştur.

PERMA Ölçeği'nin Olumlu Duygular ($6,777 \pm 1,664$), Bağlanma ($7,166 \pm 1,714$), Olumlu İlişkiler ($6,689 \pm 1,714$), Anlam ($6,843 \pm 1,778$) ve Başarı ($6,890 \pm 1,596$) puanları 0,67 ile 10 puan arasında bulunmuştur.

Büyük Beş-50 Kişilik Testi'nin Dışadönüklük puanı 14-50 puan arasında ($32,285 \pm 7,041$), Uyumluluk puanı 17-50 puan arasında ($39,684 \pm 5,835$), Sorumluluk puanı 13-50 puan arasında ($38,713 \pm 6,485$), Duygusal Dengelilik puanı 10-50 puan arasında ($31,674 \pm 8,147$) ve Zeka/Hayal Gücü puanı 21-50 puan arasında ($37,341 \pm 5,628$) bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin Açıklık puanı 5-25 puan arasında ($12,259 \pm 3,403$), Farkındalık puanı 6-29 puan arasında ($15,367 \pm 3,962$), Dürtü puanı 6-29 puan arasında ($12,439 \pm 4,704$), Kabul Etmeme puanı 6-30 puan arasında ($12,215 \pm 5,386$), Amaçlar puanı 5-25 puan arasında ($15,078 \pm 4,530$) ve Stratejiler puanı 8-40 puan arasında ($17,928 \pm 7$) bulunmuştur.

Tablo 4. Öfke Puanları ile Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi için Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Sürekli Öfke	Öfke-İçe	Öfke-Dışa	Öfke-Kontrol
Olumlu Duygular Puanı	-0,314***	-0,348***	-0,111**	0,232***
Bağlanma Puanı	-0,142***	-0,236***	-0,002	0,187***
Olumlu İlişkiler Puanı	-0,271***	-0,372***	-0,105**	0,152***

Anlam Puanı	-0,241***	-0,291***	-0,105**	0,211***
Başarılar Puanı	-0,180***	-0,277***	-0,037	0,194***
Dışadönüklük Puanı	-0,026	-0,226***	0,152***	-0,011
Uyumluluk Puanı	-0,198***	-0,221***	-0,180***	0,203***
Sorumluluk Puanı	-0,059	-0,194***	-0,044	0,238***
Duygusal Dengelilik Puanı	-0,394***	-0,449***	-0,158***	0,235***
Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,056	0,076	0,100**	0,155***
Açıklık Puanı	0,065	0,252***	-0,023	-0,185***
Farkındalık Puanı	0,030	0,049	-0,026	-0,250***
Dürtü Puanı	0,471***	0,366***	0,382***	-0,417***
Kabul Etmeme Puanı	0,305***	0,384***	0,128***	-0,145***
Amaçlar Puanı	0,242***	0,283***	0,174***	-0,162***
Stratejiler Puanı	0,360***	0,477***	0,192***	-0,234***

p<0,01; *p<0,001

Yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda Sürekli Öfke puanı ile Bağlanma ($r=-0,142$; $p<0,001$), Anlam ($r=-0,241$; $p<0,001$), Başarılar ($r=0,180$; $p<0,001$) ve Uyumluluk ($r=-0,198$; $p<0,001$) puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal; Amaçlar ($r=0,242$; $p<0,001$) puanı ile düşük düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal ilişki bulunmuştur. Sürekli Öfke puanı ile Olumlu Duygular ($r=-0,314$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($r=-0,271$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($r=-0,394$; $p<0,001$) puanları arasında orta düzeyde, negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki; Dürtü ($r=0,471$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($r=0,305$; $p<0,001$) ve Stratejiler ($r=0,360$; $p<0,001$) puanları arasında orta düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Sürekli Öfke ile Dışadönüklük ($r=-0,026$; $p>0,05$), Sorumluluk ($r=-0,059$; $p>0,05$), Zeka/Hayal Gücü ($r=0,056$; $p>0,05$), Açıklık ($r=0,065$; $p>0,05$) ve Farkındalık ($r=0,030$; $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Öfke-İçer puanı ile Bağlanma ($r=-0,236$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($r=-0,226$; $p<0,001$), Uyumluluk ($r=-0,221$; $p<0,001$) ve Sorumluluk ($r=-0,194$; $p<0,001$) puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki; Açıklık ($r=0,252$; $p<0,001$) puanı ile düşük düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Olumlu Duygular ($r=0,348$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($r=-0,372$; $p<0,001$), Anlam ($r=-0,291$; $p<0,001$), Başarılar ($r=-0,277$; $p<0,001$) ve Duygusal Dengelilik ($r=-0,449$; $p<0,001$) puanları arasında orta düzeyde, negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki; Dürtü ($r=0,366$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($r=0,384$; $p<0,001$), Amaçlar ($r=0,283$; $p<0,001$) ve Stratejiler ($r=0,477$; $p<0,001$) puanlarıyla orta düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Öfke-İçer puanı ile Zeka/Hayal Gücü ($r=0,076$; $p>0,05$) ve Farkındalık ($r=0,049$; $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Öfke-Dışa puanı ile Olumlu Duygular ($r=-0,111$; $p<0,01$), Olumlu İlişkiler ($r=-0,105$; $p<0,01$), Anlam ($r=-0,105$; $p<0,01$), Uyumluluk ($r=-0,180$; $p<0,001$) ve Duygusal Dengelilik ($r=-0,158$; $p<0,001$) puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki; Dışadönüklük ($r=0,152$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($r=0,100$; $p<0,01$), Kabul Etmeme ($r=0,128$; $p<0,001$), Amaçlar ($r=0,174$; $p<0,001$) ve Stratejiler ($r=0,192$; $p<0,001$) puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Dürtü ($r=0,382$; $p<0,001$) puanı ile orta düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Öfke-Dışa puanı ile Bağlanma ($r=-0,002$; $p>0,05$), Başarılar ($r=-0,037$; $p>0,05$), Sorumluluk ($r=-0,044$; $p>0,05$), Açıklık ($r=-0,023$; $p>0,05$), Farkındalık ($r=-0,026$; $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Öfke-Kontrol puanı ile Açıklık ($r=-0,185$; $p<0,001$), Farkındalık ($r=-0,250$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($r=-0,145$; $p<0,001$), Amaçlar ($r=-0,162$; $p<0,001$), Stratejiler ($r=-0,234$; $p<0,001$) puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki; Olumlu Duygular ($r=0,232$; $p<0,001$), Bağlanma ($r=0,187$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($r=0,152$; $p<0,001$), Anlam ($r=0,211$; $p<0,001$), Başarılar ($r=0,194$; $p<0,001$), Uyumluluk ($r=0,203$; $p<0,001$), Sorumluluk ($r=0,238$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($r=0,235$; $p<0,001$) ve Zeka/Hayal Gücü ($r=0,155$; $p<0,001$) puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Öfke-Kontrol puanı ile Dışadönüklük ($r=-0,011$; $p>0,05$) puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çalışmanın bundan sonraki kısmında bağımlı değişken olan Sürekli İfade ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği puanlarının belirlenen bağımsız değişkenler tarafından etkilenip etkilenmediğini incelemek için kurulan Regresyon Modelleri'ne yer verilmiştir. Modeller öncelikle tüm örneklem için tahmin edilmiş ardından sosyodemografik özelliklerin farklılığa neden olup olmadığını da incelemek adına tüm sosyodemografik özellik kategorilerine göre model tahminleri yinelenmiştir.

Tablo 5. Sürekli Öfke Puanının Tüm Örneklem için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Sabit	21,918	2,396		9,149	0,000
Dürtü Puanı	0,415	0,047	0,373	8,892	0,000
Duygusal Dengelilik Puanı	-0,159	0,027	-0,247	-5,928	0,000

Açıklık Puanı	-0,224	0,059	-0,146	-3,809	0,000
Olumlu İlişkiler Puanı	-0,311	0,112	-0,102	-2,774	0,006
Dışadönüklük Puanı	0,069	0,028	0,092	2,412	0,016
Uyumluluk Puanı	-0,136	0,035	-0,152	-3,891	0,000
Sorumluluk Puanı	0,087	0,032	0,108	2,735	0,006
Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,076	0,035	0,082	2,141	0,033
$R^2=0,317$; $F(8,647)=37,610$; $p=0,000$					

PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(647)=9,149$; $p<0,001$); Dürtü ($t(647)=8,892$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(647)=-5,928$; $p<0,001$), Açıklık ($t(647)=-3,809$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($t(647)=-2,774$; $p<0,01$), Dışadönüklük ($t(647)=2,412$ $p<0,05$), Uyumluluk ($t(647)=-3,891$; $p<0,001$), Sorumluluk ($t(647)=2,735$; $p<0,01$) ve Zeka/Hayal Gücü puanına ait eğim parametrelerinin ($t(647)=2,141$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(8,647)=37,610$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,317 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %32'si Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Olumlu İlişkiler, Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk ve Zeka/Hayal Gücü puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,415 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,069 birim, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,087 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,076 birimlik arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,159 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,224 birim, Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,311 birim azaltacaktır. Tüm ölçek alt boyut puanlarının modele dahil edilmesine karşılık anlamlı olarak elde edilen modelin sonuçları yorumlanmıştır. Tüm bu sonuçlara göre tüm örnekleme Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Olumlu İlişkiler, Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk ve Zeka/Hayal Gücü puanları Sürekli Öfke puanını yordamaktadır.

Tablo 6. Öfke-İçe Puanının Tüm Örneklem için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Sabit	19,536	1,594		12,259	0,000
Stratejiler Puanı	0,150	0,026	0,254	5,754	0,000
Olumlu İlişkiler Puanı	-0,373	0,088	-0,155	-4,259	0,000
Duygusal Dengelilik Puanı	-0,092	0,022	-0,182	-4,115	0,000

Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,173	0,027	0,236	6,452	0,000
Uyumluluk Puanı	-0,098	0,026	-0,138	-3,778	0,000
Dışadönüklük Puanı	-0,074	0,022	-0,126	-3,369	0,001
$R^2=0,338$; $F(6,649)=55,218$; $p=0,000$					

PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(647)=12,259$; $p<0,001$); Stratejiler ($t(647)=5,754$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($t(647)=-4,259$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(647)=-4,115$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(647)=6,452$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(647)=-3,778$; $p<0,001$) ve Dışadönüklük ($t(647)=-3,369$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6,649)=55,218$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,338 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %34'ü Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk ve Dışadönüklük puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,150 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,173 birim arttıracak; Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,373 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,092 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,098 birim azaltacaktır. Tüm ölçek alt boyut puanlarının modele dahil edilmesine karşılık anlamlı olarak elde edilen modelin sonuçları yorumlanmıştır. Tüm bu sonuçlara göre tüm örnekleme Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk ve Dışadönüklük puanları Öfke-İçe puanını yordamaktadır.

Tablo 7. Öfke-Dışa Puanının Tüm Örneklem için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Sabit	12,067	1,537		7,851	0,000
Dürtü Puanı	0,395	0,039	0,477	10,102	0,000
Dışadönüklük Puanı	0,099	0,022	0,178	4,569	0,000
Açıklık Puanı	-0,182	0,044	-0,159	-4,139	0,000
Uyumluluk Puanı	-0,134	0,027	-0,200	-5,034	0,000
Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,070	0,027	0,102	2,605	0,009
Bağlanma Puanı	0,364	0,112	0,142	3,243	0,001
Anlam Puanı	-0,241	0,098	-0,110	-2,461	0,014
Kabul Etmeme Puanı	-0,066	0,033	-0,092	-2,043	0,041

$$R^2=0,258; F(8,647)=28,174; p=0,000$$

PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(647)=7,851; p<0,001$); Dürtü ($t(647)=10,102; p<0,001$), Dışadönüklük ($t(647)=4,569; p<0,001$), Açıklık ($t(647)=-4,139; p<0,001$), Uyumluluk ($t(647)=-5,034; p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(647)=2,605; p<0,01$), Bağlanma ($t(647)=3,243; p<0,001$), Anlam ($t(647)=-2,461; p<0,05$) ve Kabul Etmeme ($t(647)=-2,043; p<0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(8,647)=28,174; p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,258 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %26'sı Dürtü, Dışadönüklük, Açıklık, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü, Bağlanma, Anlam ve Kabul Etmeme puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını Dürtü Puanındaki 1 birimlik artış 0,395 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,099 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,070 birim, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,364 birim arttıracak; Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,182 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,134 birim, Anlam puanındaki 1 birimlik artış 0,241 birim, Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,066 birim azaltacaktır. Tüm ölçek alt boyut puanlarının modele dahil edilmesine karşılık anlamlı olarak elde edilen modelin sonuçları yorumlanmıştır. Tüm bu sonuçlara göre tüm örnekleme Dürtü, Dışadönüklük, Açıklık, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü, Bağlanma, Anlam ve Kabul Etmeme puanları Öfke-Dışa puanını yordamaktadır.

Tablo 8. Öfke-Kontrol Puanının Tüm Örneklem için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Sabit	23,923	1,854		12,902	0,000
Dürtü Puanı	-0,499	0,049	-0,528	-10,124	0,000
Farkındalık Puanı	-0,189	0,041	-0,168	-4,638	0,000
Kabul Etmeme Puanı	0,144	0,040	0,175	3,585	0,000
Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,104	0,030	0,132	3,451	0,001
Dışadönüklük Puanı	-0,092	0,025	-0,146	-3,728	0,000
Duygusal Dengelilik Puanı	0,083	0,025	0,152	3,256	0,001
Stratejiler Puanı	0,093	0,038	0,146	2,421	0,016

$R^2=0,261; F(7,648)=32,652; p=0,000$

PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(647)=12,902$; $p<0,001$); Dürtü ($t(647)=-10,124$; $p<0,001$), Farkındalık ($t(647)=-4,638$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(647)=3,585$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(647)=3,451$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(647)=-3,728$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(647)=3,256$; $p<0,001$) ve Stratejiler ($t(647)=2,421$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,648)=32,652$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,261 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %26'sı Dürtü, Farkındalık, Kabul Etmeme, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik ve Stratejiler puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını Kabul Etmeme puanında 1 birimlik artış 0,144 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,104 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,083 birim, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,093 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,499 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,189 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,092 birim azaltacaktır. Tüm ölçek alt boyut puanlarının modele dahil edilmesine karşılık anlamlı olarak elde edilen modelin sonuçları yorumlanmıştır. Tüm bu sonuçlara göre tüm örnekleme Dürtü, Farkındalık, Kabul Etmeme, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik ve Stratejiler puanları Öfke-Kontrol puanını yordamaktadır.

Tablo 9. Sürekli Öfke Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kadın	Sabit	16,819	2,618		6,424	0,000
	Dürtü Puanı	0,527	0,056	0,501	9,330	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,069	0,033	-0,114	-2,072	0,039
	Sorumluluk Puanı	0,078	0,039	0,099	2,010	0,045
	Olumlu Duygular Puanı	-0,732	0,215	-0,232	-3,408	0,001
	Açıklık Puanı	-0,177	0,075	-0,119	-2,370	0,018
	Bağlanma Puanı	0,397	0,199	0,122	1,995	0,047
$R^2=0,345$; $F(6,375)=32,922$; $p=0,000$						
Erkek	Sabit	29,004	3,594		8,071	0,000
	Dürtü Puanı	0,315	0,075	0,260	4,199	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,253	0,043	-0,355	-5,867	0,000
	Açıklık Puanı	-0,383	0,092	-0,235	-4,153	0,000

Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,139	0,051	0,149	2,734	0,007
Uyumluluk Puanı	-0,120	0,053	-0,128	-2,279	0,023
$R^2=0,293$; $F(5,268)=22,169$; $p=0,000$					

Kadın katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(375)=6,424$; $p<0,001$); Dürtü ($t(375)=9,330$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(375)=-2,072$; $p<0,05$), Sorumluluk ($t(375)=2,010$; $p<0,05$), Olumlu Duygular ($t(375)=-3,408$; $p<0,001$), Açıklık ($t(375)=-2,370$; $p<0,05$) ve Bağlanma ($t(375)=1,995$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6,375)=32,922$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,345 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Kadın örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %35'i Dürtü, Duygusal Dengelilik, Sorumluluk, Olumlu Duygular, Açıklık ve Bağlanma puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,527 birim, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,078 birim ve Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,397 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,069 birim, Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 0,732 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,177 birim azaltacaktır.

Erkek katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(268)=8,071$; $p<0,001$); Dürtü ($t(268)=4,199$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(268)=-5,867$; $p<0,05$), Açıklık ($t(268)=-4,153$; $p<0,05$), Zeka/Hayal Gücü ($t(268)=2,734$; $p<0,01$) ve Uyumluluk ($t(268)=-2,279$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,268)=22,169$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,293 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Erkek örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %29'u Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Zeka/Hayal Gücü ve Uyumluluk puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,315 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,139 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,253 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,383 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,120 birim azaltacaktır.

Cinsiyet kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; kadın örnekleminde Dürtü, Duygusal Dengelilik, Sorumluluk, Olumlu Duygular, Açıklık ve Bağlanma puanlarının, erkek örnekleminde ise Duygusal Dengelilik, Açıklık, Zeka/Hayal Gücü ve Uyumluluk puanlarının Sürekli Öfke üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Sürekli Öfke üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 10. Öfke-İçe Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kadın	Sabit	19,575	2,087		9,379	0,000
	Stratejiler Puanı	0,098	0,038	0,171	2,572	0,010
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,435	0,113	-0,183	-3,837	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,097	0,026	-0,201	-3,650	0,000
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,152	0,034	0,206	4,440	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,129	0,036	-0,176	-3,594	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	0,095	0,042	0,129	2,256	0,025
$R^2=0,368$; $F(6,375)=36,403$; $p=0,000$						
Erkek	Sabit	16,569	2,433		6,810	0,000
	Stratejiler Puanı	0,161	0,043	0,262	3,778	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,312	0,139	-0,127	-2,243	0,026
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,098	0,039	-0,176	-2,538	0,012
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,179	0,040	0,246	4,426	0,000
	Dışadönüklük Puanı	-0,116	0,034	-0,198	-3,441	0,001
$R^2=0,303$; $F(5,268)=23,274$; $p=0,000$						

Kadın katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(375)=9,379$; $p<0,001$); Stratejiler ($t(375)=2,572$; $p<0,01$), Olumlu İlişkiler ($t(375)=-3,837$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(375)=-3,650$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(375)=4,440$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(375)=-3,594$; $p<0,001$) ve Kabul Etmeme ($t(375)=2,256$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6,375)=36,403$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,368 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Kadın örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %37'si Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Duygusal Dengelilik,

Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk ve Kabul Etmeme puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanında 1 birimlik artış 0,098 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,152 birim ve Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,095 birim arttıracak; Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,435 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,097 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,129 birim azaltacaktır.

Erkek katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(268)=6,810$; $p<0,001$); Stratejiler ($t(268)=3,778$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($t(268)=-2,243$; $p<0,05$), Duygusal Dengelilik ($t(268)=-2,538$; $p<0,05$), Zeka/Hayal Gücü ($t(268)=4,426$; $p<0,001$) ve Dışadönüklük ($t(268)=-3,441$; $p<0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,268)=23,274$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,303 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Erkek örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %30'u Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü ve Dışadönüklük puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanında 1 birimlik artış 0,161 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,179 birim arttıracak; Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,312 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,098 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,116 birim azaltacaktır.

Cinsiyet kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; kadın örnekleminde Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk ve Kabul Etmeme puanlarının, erkek örnekleminde ise Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü ve Dışadönüklük puanlarının Öfke-İçe üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-İçe üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 11. Öfke-Dışa Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kadın	Sabit	7,815	1,881		4,154	0,000
	Dürtü Puanı	0,442	0,048	0,567	9,199	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,104	0,027	0,189	3,875	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	-0,123	0,041	-0,179	-3,025	0,003
	Sorumluluk Puanı	0,094	0,030	0,162	3,127	0,002
	Uyumluluk Puanı	-0,087	0,036	-0,127	-2,403	0,017
	$R^2=0,248$; $F(5,376)=24,793$; $p=0,000$					
Erkek	Sabit	14,114	2,247		6,281	0,000
	Dürtü Puanı	0,346	0,052	0,381	6,698	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,115	0,033	0,203	3,483	0,001
	Uyumluluk Puanı	-0,177	0,041	-0,250	-4,273	0,000
	Açıklık Puanı	-0,260	0,069	-0,213	-3,744	0,000
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,089	0,041	0,127	2,158	0,032
	$R^2=0,264$; $F(5,268)=19,224$; $p=0,000$					

Kadın katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(376)=4,154$; $p<0,001$); Dürtü ($t(376)=9,199$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(376)=3,875$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(376)=-3,025$; $p<0,01$), Sorumluluk ($t(376)=3,127$; $p<0,01$) ve Uyumluluk ($t(376)=-2,403$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,376)=24,793$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,248 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Kadın örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %25'i Dürtü, Dışadönüklük, Kabul Etmeme, Sorumluluk ve Uyumluluk puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,442 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,104 birim ve Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,094 birim arttıracak; Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,123 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,087 birim azaltacaktır.

Erkek katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(268)=6,281$; $p<0,001$); Dürtü ($t(268)=6,698$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(268)=3,483$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(268)=-4,273$; $p<0,001$), Açıklık ($t(268)=-3,744$;

$p < 0,001$) ve Zeka/Hayal Gücü ($t(268)=2,158$; $p < 0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,268)=19,224$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,264 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Erkek örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %26'sı Dürtü, Dışadönüklük, Uyumluluk, Açıklık ve Zeka/Hayal Gücü puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,346 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,115, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,089 birim arttıracak; Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,177 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,260 birim azaltacaktır.

Cinsiyet kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; kadın örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Kabul Etmeme, Sorumluluk ve Uyumluluk puanlarının, erkek örnekleminde ise Dürtü, Dışadönüklük, Uyumluluk, Açıklık ve Zeka/Hayal Gücü puanlarının Öfke-Dışa üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Dışa üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 12. Öfke-Kontrol Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kadın	Sabit	27,911	0,830		33,624	0,000
	Dürtü Puanı	-0,518	0,051	-0,582	-10,191	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	0,193	0,045	0,247	4,307	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,154	0,049	-0,142	-3,116	0,002
	$R^2=0,259$; $F(3,378)=44,126$; $p=0,000$					
Erkek	Sabit	24,994	2,413		10,359	0,000
	Dürtü Puanı	-0,444	0,068	-0,432	-6,517	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,340	0,082	-0,290	-4,169	0,000
	Amaçlar Puanı	0,171	0,071	0,162	2,414	0,016
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,091	0,044	0,115	2,040	0,042
	Açıklık Puanı	0,192	0,096	0,139	1,998	0,047
$R^2=0,245$; $F(5,268)=17,372$; $p=0,000$						

Kadın katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel

olarak anlamlı olduğu ($t(378)=33,624$; $p<0,001$); Dürtü ($t(378)=-10,191$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(378)=-4,307$; $p<0,001$) ve Farkındalık ($t(378)=-3,116$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,378)=44,126$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,259 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Kadın örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %26'sı Dürtü, Kabul Etmeme ve Farkındalık puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,193 birim arttıracak; Dürtü puanında 0,518 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,154 birim azaltacaktır.

Erkek katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(268)=10,359$; $p<0,001$); Dürtü ($t(268)=-6,517$; $p<0,001$), Farkındalık ($t(268)=-4,169$; $p<0,001$), Amaçlar ($t(268)=2,414$; $p<0,05$), Zeka/Hayal Gücü ($t(268)=2,040$; $p<0,05$) ve Açıklık ($t(268)=-1,998$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,268)=17,372$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,245 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Erkek örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %25'i Dürtü, Farkındalık, Amaçlar, Zeka/Hayal Gücü ve Açıklık puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Amaçlar puanında 1 birimlik artış 0,171 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,091, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,192 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,444 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,340 birim azaltacaktır.

Cinsiyet kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; kadın örnekleminde Dürtü, Kabul Etmeme ve Farkındalık puanlarının, erkek örnekleminde ise Dürtü, Farkındalık, Amaçlar, Zeka/Hayal Gücü ve Açıklık puanlarının Öfke-Kontrol üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Kontrol üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 13. Sürekli Öfke Puanının Yaş Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
18-24 yaş	Sabit	14,190	2,299		6,173	0,000
	Dürtü Puanı	0,486	0,074	0,445	6,601	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,120	0,046	-0,181	-2,599	0,010
	Dışadönüklük Puanı	0,109	0,043	0,152	2,514	0,013
	$R^2=0,297$; $F(3,211)=29,724$; $p=0,000$					
25-39 yaş	Sabit	29,413	2,621		11,221	0,000
	Dürtü Puanı	0,405	0,078	0,357	5,187	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,143	0,044	-0,220	-3,215	0,001
	Açıklık Puanı	-0,469	0,102	-0,275	-4,598	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,588	0,185	-0,193	-3,187	0,002
$R^2=0,314$; $F(4,237)=27,170$; $p=0,000$						
40 ve üzeri yaş	Sabit	25,270	3,777		6,690	0,000
	Dürtü Puanı	0,449	0,080	0,396	5,608	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,132	0,044	-0,209	-2,969	0,003
	Açıklık Puanı	-0,346	0,105	-0,225	-3,281	0,001
	Olumlu Duygular Puanı	-0,589	0,217	-0,193	-2,708	0,007
	Sorumluluk Puanı	0,161	0,058	0,195	2,772	0,006
	Uyumluluk Puanı	-0,113	0,056	-0,134	-2,007	0,046
$R^2=0,347$; $F(6,192)=17,003$; $p=0,000$						

18-24 yaş katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(211)=6,173$; $p<0,001$); Dürtü ($t(211)=6,601$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(211)=-2,599$; $p<0,01$) ve Dışadönüklük ($t(211)=-2,514$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,211)=29,724$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,297 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, 18-24 yaş örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %30'u Dürtü, Duygusal Dengelilik ve Dışadönüklük puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,486 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,109 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,120 birim azaltacaktır.

25-39 yaş katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak

anlamli olduğu (t(237)=11,221; p<0,001); Dürtü (t(237)=5,187; p<0,001), Duygusal Dengelilik (t(237)=-3,215; p<0,01), Açıklık (t(237)=-4,598; p<0,001) ve Olumlu İlişkiler (t(237)=-3,187; p<0,01) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamli olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamli olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre (F(4,237)=27,170; p<0,001) modelin istatistiksel olarak anlamli olduğu ve belirlilik katsayısının 0,314 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, 25-39 yaş örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %31'i Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık ve Olumlu İlişkiler puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,405 arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,143 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,469 birim, Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,588 birim azaltacaktır.

40 ve üzeri yaş katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamli olduğu (t(192)=6,690; p<0,001); Dürtü (t(192)=5,608; p<0,001), Duygusal Dengelilik (t(192)=-2,969; p<0,01), Açıklık (t(192)=-3,281; p<0,001), Olumlu Duygular (t(192)=-2,708; p<0,01), Sorumluluk (t(192)=2,772; p<0,01) ve Uyumluluk (t(192)=-2,007; p<0,05) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamli olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamli olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre (F(6,192)=17,003; p<0,001) modelin istatistiksel olarak anlamli olduğu ve belirlilik katsayısının 0,347 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, 40 ve üzeri yaş örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %35'i Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Olumlu Duygular, Sorumluluk ve Uyumluluk puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,449, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,161 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,132 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,346 birim, Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 0,589 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,113 birim azaltacaktır.

Yaş kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; 18-24 yaş örnekleminde Dürtü, Duygusal Dengelilik ve Dışadönüklük puanlarının, 25-39 yaş örnekleminde Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık ve Olumlu İlişkiler puanlarının, 40 yaş ve üstü örnekleminde Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Olumlu Duygular, Sorumluluk ve Uyumluluk puanlarının Sürekli Öfke üzerinde

anlamli etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamli olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Sürekli Öfke üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 14. Öfke-İçe Puanının Yaş Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
18-24 yaş	Sabit	21,777	2,722		8,001	0,000
	Stratejiler Puanı	0,151	0,044	0,251	3,425	0,001
	Dışadönüklük Puanı	-0,141	0,035	-0,244	-3,991	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,563	0,171	-0,237	-3,296	0,001
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,198	0,050	0,256	3,966	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,179	0,047	-0,244	-3,796	0,000
	Bağlanma Puanı	0,548	0,202	0,191	2,714	0,007
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,100	0,040	-0,188	-2,510	0,013
$R^2=0,399$; $F(7,207)=19,647$; $p=0,000$						
25-39 yaş	Sabit	30,588	2,864		10,681	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,490	0,150	-0,201	-3,275	0,001
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,143	0,040	0,190	3,554	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,162	0,042	-0,213	-3,830	0,000
	Bağlanma Puanı	-0,597	0,162	-0,221	-3,676	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,135	0,030	-0,258	-4,426	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,247	0,069	-0,219	-3,578	0,000
	Açıklık Puanı	0,223	0,082	0,163	2,715	0,007
$R^2=0,428$; $F(7,234)=25,026$; $p=0,000$						
40 ve üzeri yaş	Sabit	13,769	2,146		6,415	0,000
	Stratejiler Puanı	0,207	0,047	0,338	4,379	0,000
	Bağlanma Puanı	0,764	0,198	0,300	3,866	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,090	0,035	-0,197	-2,540	0,012
	Olumlu Duygular Puanı	-0,454	0,187	-0,205	-2,435	0,016
$R^2=0,299$; $F(4,194)=20,677$; $p=0,000$						

18-24 yaş katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamli olduğu ($t(207)=8,001$; $p<0,001$); Stratejiler $t(207)=3,425$; $p<0,001$), Dışadönüklük $t(207)=-3,991$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler $t(207)=-3,296$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü $t(207)=3,966$; $p<0,001$), Uyumluluk $t(207)=-3,796$; $p<0,001$), Bağlanma $t(207)=2,714$; $p<0,01$) ve Duygusal Dengelilik $t(207)=-2,510$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamli olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamli olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,207)=19,647$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamli olduğu ve belirlilik katsayısının 0,399 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca

göre, 18-24 yaş örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %40'ı Stratejiler, Dışadönüklük, Olumlu İlişkiler, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk, Bağlanma ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,151 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,198 birim, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,548 birim arttıracak; Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,141 birim, Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,563 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,179 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,100 birim azaltacaktır.

25-39 yaş katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(234)=10,681$; $p<0,001$); Olumlu İlişkiler ($t(234) -3,275$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(234) 3,554$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(234) -3,830$; $p<0,001$), Bağlanma ($t(234)=-3,676$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(234)=-4,426$; $p<0,001$), Farkındalık ($t(234)=-3,578$; $p<0,001$) ve Açıklık ($t(234)=2,715$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,234)=25,026$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,428 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, 25-39 yaş örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %43'ü Olumlu İlişkiler, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk, Bağlanma, Duygusal Dengelilik, Farkındalık ve Açıklık puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,143, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,223 birim arttıracak; Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,490 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,162 birim, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,597 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,135 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,247 birim azaltacaktır.

40 yaş ve üzeri katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(194)=6,415$; $p<0,001$); Stratejiler ($t(194)=4,379$; $p<0,001$), Bağlanma ($t(194)=3,866$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(194)=-2,540$; $p<0,05$) ve Olumlu Duygular ($t(194)=-2,435$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,194)=20,677$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve

belirlilik katsayısının 0,299 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, 40 yaş ve üzeri örneklemin Öfke-İçer puanlarının yaklaşık %30'u Stratejiler, Bağlanma, Duygusal Dengelilik ve Olumlu Duygular puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçer puanını, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,207, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,764 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,090 birim, Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 0,454 birim azaltacaktır.

Yaş kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; 18-24 yaş örnekleminde Stratejiler, Dışadönüklük, Olumlu İlişkiler, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk, Bağlanma ve Duygusal Dengelilik puanlarının, 25-39 yaş örnekleminde Olumlu İlişkiler, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk, Bağlanma, Duygusal Dengelilik, Farkındalık ve Açıklık puanlarının, 40 yaş ve üstü örnekleminde Stratejiler, Bağlanma, Duygusal Dengelilik ve Olumlu Duygular puanlarının Öfke-İçer üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-İçer üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 15. Öfke-Dışa Puanının Yaş Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
18-24 yaş	Sabit	2,953	1,701		1,736	0,084
	Dürtü Puanı	0,480	0,054	0,594	8,806	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,114	0,032	0,215	3,557	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	0,090	0,034	0,183	2,629	0,009
$R^2=0,299$; $F(3,211)=29,930$; $p=0,000$						
25-39 yaş	Sabit	12,001	1,514		7,924	0,000
	Dürtü Puanı	0,371	0,054	0,447	6,929	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,090	0,031	0,172	2,910	0,004
	Açıklık Puanı	-0,319	0,080	-0,255	-3,984	0,000
$R^2=0,188$; $F(3,238)=18,325$; $p=0,000$						
40 ve üzeri yaş	Sabit	21,254	2,910		7,303	0,000
	Dürtü Puanı	0,420	0,078	0,487	5,376	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,139	0,041	0,218	3,372	0,001
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,144	0,036	-0,300	-4,024	0,000
	Açıklık Puanı	-0,276	0,083	-0,236	-3,342	0,001
	Uyumluluk Puanı	-0,195	0,041	-0,303	-4,709	0,000
	Stratejiler Puanı	-0,175	0,064	-0,272	-2,747	0,007
	Başarı Puanı	0,380	0,170	0,146	2,232	0,027
$R^2=0,357$; $F(7,191)=15,123$; $p=0,000$						

18-24 yaş katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(211)=1,736$; $p>0,05$); Dürtü ($t(211)=8,806$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(211)=-3,557$; $p<0,001$) ve Duygusal Dengelilik ($t(211)=2,629$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,211)=29,930$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,299 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, 18-24 yaş örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %30'u Dürtü, Dışadönüklük ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,480 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,114 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,090 birim arttıracaktır.

25-39 yaş katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(238)=7,924$; $p<0,001$); Dürtü ($t(238)=6,929$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(238)=2,910$; $p<0,01$) ve Açıklık ($t(238)=-3,984$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,238)=18,325$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,188 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, 25-39 yaş örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %19'u Dürtü, Dışadönüklük ve Açıklık puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,371, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,090 birim arttıracak; Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,319 birim azaltacaktır.

40 yaş ve üzeri katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(191)=7,303$; $p<0,001$); Dürtü ($t(191)=5,376$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(191)=3,372$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(191)=-4,024$; $p<0,001$), Açıklık ($t(191)=-3,342$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(191)=-4,709$; $p<0,001$), Stratejiler ($t(191)=-2,747$; $p<0,01$) ve Başarı ($t(191)=2,232$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F

testi sonucuna göre ($F(7,191)=15,123$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,357 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, 40 yaş ve üzeri örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %36'sı Dürtü, Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Uyumluluk, Stratejiler ve Başarı puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,420, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,139 birim, Başarı puanındaki 1 birimlik artış 0,380 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,144 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,276 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,195 birim, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,175 birim azaltacaktır.

Yaş kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; 18-24 yaş örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük ve Duygusal Dengelilik puanlarının, 25-39 yaş örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük ve Açıklık puanlarının, 40 yaş ve üstü örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Uyumluluk, Stratejiler ve Başarı puanlarının Öfke-Dışa üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Dışa üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 16. Öfke-Kontrol Puanının Yaş Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
18-24 yaş	Sabit	24,311	2,010		12,095	0,000
	Dürtü Puanı	-0,502	0,077	-0,546	-6,530	0,000
	Stratejiler Puanı	0,162	0,053	0,260	3,073	0,002
	Anlam Puanı	0,570	0,172	0,231	3,314	0,001
	Dışadönüklük Puanı	-0,095	0,037	-0,157	-2,557	0,011
$R^2=0,272$; $F(4,210)=19,612$; $p=0,000$						
25-39 yaş	Sabit	23,038	2,177		10,583	0,000
	Dürtü Puanı	-0,534	0,068	-0,572	-7,809	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	0,290	0,058	0,357	5,019	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,225	0,067	-0,193	-3,337	0,001
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,139	0,043	0,181	3,249	0,001
$R^2=0,318$; $F(4,237)=27,662$; $p=0,000$						
40 ve üzeri yaş	Sabit	29,399	1,289		22,803	0,000
	Dürtü Puanı	-0,424	0,070	-0,420	-6,024	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,319	0,085	-0,284	-3,770	0,000
	Açıklık Puanı	0,238	0,112	0,173	2,128	0,035
$R^2=0,216$; $F(3,195)=17,878$; $p=0,000$						

18-24 yaş katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(210)=12,095$; $p<0,001$); Dürtü ($t(211)=-6,530$; $p<0,001$), Stratejiler ($t(211)=3,073$; $p<0,01$), Anlam ($t(211)=3,314$; $p<0,001$) ve Dışadönüklük ($t(211)=-2,557$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,210)=19,612$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,272 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, 18-24 yaş örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %27'si Dürtü, Stratejiler, Anlam ve Dışadönüklük puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,162 birim, Anlam puanındaki 1 birimlik artış 0,570 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,502 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,095 birim azaltacaktır.

25-39 yaş katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(237)=10,583$; $p<0,001$); Dürtü ($t(237)=-7,809$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(237)=5,019$; $p<0,001$), Farkındalık ($t(237)=-3,337$; $p<0,001$) ve Zeka/Hayal Gücü ($t(237)=3,249$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,237)=27,662$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,318 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, 25-39 yaş örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %32'si Dürtü, Kabul Etmeme, Farkındalık ve Zeka/Hayal Gücü puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,290 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,139 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,534 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,225 birim azaltacaktır.

40 yaş ve üzeri katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(195)=22,803$; $p<0,001$); Dürtü ($t(195)=-6,024$; $p<0,001$), Farkındalık ($t(195)=-3,770$; $p<0,001$) ve Açıklık ($t(191)=2,128$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı

olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,195)=17,878$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,216 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, 40 yaş ve üzeri örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %22'si Dürtü, Farkındalık ve Açıklık puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,238 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,424 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,319 birim azaltacaktır.

Yaş kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; 18-24 yaş örnekleminde Dürtü, Stratejiler, Anlam ve Dışadönüklük puanlarının, 25-39 yaş örnekleminde Dürtü, Kabul Etmeme, Farkındalık ve Zeka/Hayal Gücü puanlarının, 40 yaş ve üstü örnekleminde Dürtü, Farkındalık ve Açıklık puanlarının Öfke-Kontrol üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Kontrol üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 17. Sürekli Öfke Puanının Medeni Durum Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Bekar	Sabit	17,572	2,804		6,266	0,000
	Dürtü Puanı	0,487	0,065	0,421	7,489	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,137	0,038	-0,201	-3,567	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,112	0,037	0,151	3,046	0,002
	Uyumluluk Puanı	-0,169	0,048	-0,180	-3,503	0,001
	Sorumluluk Puanı	0,109	0,044	0,130	2,483	0,013
$R^2=0,307$; $F(5,349)=30,983$; $p=0,000$						
Evli	Sabit	21,709	2,835		7,659	0,000
	Dürtü Puanı	0,407	0,064	0,387	6,355	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,141	0,037	-0,231	-3,846	0,000
	Sorumluluk Puanı	0,130	0,041	0,171	3,163	0,002
	Açıklık Puanı	-0,325	0,083	-0,225	-3,914	0,000
	Olumlu Duygular Puanı	-0,507	0,169	-0,168	-2,999	0,003
$R^2=0,319$; $F(5,295)=27,578$; $p=0,000$						

Bekar katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(349)=6,266$; $p<0,001$); Dürtü ($t(349)=7,489$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(349)=-3,567$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(349)=3,046$; $p<0,01$), Uyumluluk ($t(349)=-3,503$;

$p < 0,001$) ve Sorumluluk ($t(349) = -2,483$; $p < 0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,349) = 30,983$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,307 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Bekar örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %31'i Dürtü, Duygusal Dengelilik, Dışadönüklük, Uyumluluk ve Sorumluluk puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,487 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,112 birim ve Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,109 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,137 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,169 birim azaltacaktır.

Evli katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(295) = 7,659$; $p < 0,001$); Dürtü ($t(295) = 6,355$; $p < 0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(295) = -3,846$; $p < 0,001$), Sorumluluk ($t(295) = 3,163$; $p < 0,01$), Açıklık ($t(295) = -3,914$; $p < 0,001$) ve Olumlu Duygular ($t(295) = -2,999$; $p < 0,01$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,295) = 27,578$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,319 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Evli örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %32'si Dürtü, Duygusal Dengelilik, Sorumluluk, Açıklık ve Olumlu Duygular puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,407 birim ve Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,130 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,141 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,325 birim ve Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 0,507 birim azaltacaktır.

Medeni durum kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; bekar örnekleminde Dürtü, Duygusal Dengelilik, Dışadönüklük, Uyumluluk ve Sorumluluk puanlarının, evli örnekleminde Dürtü, Duygusal Dengelilik, Sorumluluk, Açıklık ve Olumlu Duygular puanlarının Sürekli Öfke üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Sürekli Öfke üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 18. Öfke-İçe Puanının Medeni Durum Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Bekar	Sabit	19,522	2,335		8,361	0,000
	Stratejiler Puanı	0,165	0,038	0,275	4,335	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,684	0,145	-0,276	-4,726	0,000
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,217	0,039	0,265	5,611	0,000
	Dışadönüklük Puanı	-0,092	0,029	-0,154	-3,156	0,002
	Uyumluluk Puanı	-0,136	0,036	-0,180	-3,793	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,112	0,035	-0,205	-3,243	0,001
	Olumlu Duygular Puanı	0,424	0,173	0,162	2,448	0,015
	$R^2=0,392$; $F(7,347)=31,995$; $p=0,000$					
Evli	Sabit	15,633	1,856		8,423	0,000
	Stratejiler Puanı	0,154	0,035	0,268	4,377	0,000
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,068	0,032	0,109	2,127	0,034
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,126	0,028	-0,278	-4,559	0,000
	$R^2=0,237$; $F(3,297)=30,707$; $p=0,000$					

Bekar katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(347)=8,361$; $p<0,001$); Stratejiler ($t(347)=4,335$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($t(347)=-4,726$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(347)=5,611$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(347)=-3,156$; $p<0,01$), Uyumluluk ($t(347)=-3,793$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(347)=-3,243$; $p<0,001$) ve Olumlu Duygular ($t(347)=2,448$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,347)=31,995$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,392 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Bekar örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %40'ı Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük, Uyumluluk, Duygusal Dengelilik ve Olumlu Duygular puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanında 1 birimlik artış 0,165 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,217 birim ve Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 0,424 birim arttıracak; Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,684 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,092 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,136 birim ve Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,112 birim azaltacaktır.

Evli katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(297)=8,423$; $p<0,001$); Stratejiler ($t(297)=4,377$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(297)=2,127$; $p<0,05$) ve Duygusal Dengelilik ($t(297)=-4,559$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,297)=30,707$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,237 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Evli örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %24'ü Stratejiler, Zeka/Hayal Gücü ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanında 1 birimlik artış 0,154 birim ve Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,068 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,126 birim azaltacaktır.

Medeni durum kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; bekar örnekleminde Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük, Uyumluluk, Duygusal Dengelilik ve Olumlu Duygular puanlarının, evli örnekleminde Stratejiler, Zeka/Hayal Gücü ve Duygusal Dengelilik puanlarının Öfke-İçe üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-İçe üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 19. Öfke-Dışa Puanının Medeni Durum Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Bekar	Sabit	8,233	1,891		4,354	0,000
	Dürtü Puanı	0,440	0,051	0,534	8,664	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,123	0,027	0,234	4,603	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	-0,112	0,041	-0,163	-2,712	0,007
	Uyumluluk Puanı	-0,094	0,036	-0,141	-2,655	0,008
	Sorumluluk Puanı	0,078	0,032	0,130	2,408	0,017
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,112	0,035	-0,205	-3,243	0,001
$R^2=0,248$; $F(5,349)=23,001$; $p=0,000$						
Evli	Sabit	21,046	2,313		9,099	0,000
	Dürtü Puanı	0,395	0,067	0,468	5,906	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,125	0,034	0,211	3,673	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,197	0,038	-0,297	-5,157	0,000
	Açıklık Puanı	-0,377	0,065	-0,326	-5,816	0,000
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,081	0,039	0,121	2,099	0,037

	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,112	0,030	-0,229	-3,728	0,000
	Stratejiler Puanı	-0,105	0,050	-0,169	-2,090	0,037
$R^2=0,332$; $F(7,293)=20,765$; $p=0,000$						

Bekar katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(348)=4,354$; $p<0,001$); Dürtü ($t(348)=8,664$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(348)=4,603$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(348)=-2,712$; $p<0,01$), Uyumluluk ($t(348)=-2,655$; $p<0,01$), Sorumluluk ($t(348)=2,408$; $p<0,05$) ve Duygusal Dengelilik ($t(348)=-3,243$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,349)=23,001$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,248 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Bekar örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %25'i Dürtü, Dışadönüklük, Kabul Etmeme, Uyumluluk, Sorumluluk ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,440 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,123 birim ve Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,078 birim arttıracak; Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,112 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,094 birim ve Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,112 birim azaltacaktır.

Evli katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(293)=9,099$; $p<0,001$); Dürtü ($t(293)=5,906$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(293)=3,673$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(293)=-5,157$; $p<0,001$), Açıklık ($t(293)=-5,816$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(293)=2,099$; $p<0,05$), Duygusal Dengelilik ($t(293)=-3,728$; $p<0,001$) ve Stratejiler ($t(293)=-2,090$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,293)=20,765$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,332 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Evli örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %34'ü Dürtü, Dışadönüklük, Uyumluluk, Açıklık, Zeka/Hayal Gücü, Duygusal Dengelilik ve Stratejiler puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,395 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,125 birim ve

Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,081 birim arttıracak; Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,197 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,377 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,112 birim ve Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,105 birim azaltacaktır.

Medeni durum kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; bekar örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Kabul Etmeme, Uyumluluk, Sorumluluk ve Duygusal Dengelilik puanlarının, evli örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Uyumluluk, Açıklık, Zeka/Hayal Gücü, Duygusal Dengelilik ve Stratejiler puanlarının Öfke-Dışa üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Dışa üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 20. Öfke-Kontrol Puanının Medeni Durum Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Bekar	Sabit	26,361	2,175		12,120	0,000
	Dürtü Puanı	-0,477	0,054	-0,515	-8,824	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	0,155	0,046	0,201	3,357	0,001
	Farkındalık Puanı	-0,157	0,055	-0,144	-2,872	0,004
	Dışadönüklük Puanı	-0,094	0,031	-0,159	-3,014	0,003
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,128	0,043	0,158	2,989	0,003
	$R^2=0,249$; $F(5,349)=23,176$; $p=0,000$					
Evli	Sabit	29,787	1,056		28,202	0,000
	Dürtü Puanı	-0,484	0,067	-0,494	-7,179	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	0,156	0,062	0,172	2,539	0,012
	Farkındalık Puanı	-0,252	0,061	-0,215	-4,150	0,000
	$R^2=0,242$; $F(3,297)=31,572$; $p=0,000$					

Bekar katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(349)=12,120$; $p<0,001$); Dürtü ($t(349)=-8,824$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(349)=3,357$; $p<0,001$), Farkındalık ($t(349)=-2,872$; $p<0,01$), Dışadönüklük ($t(349)=-3,014$; $p<0,01$) ve Zeka/Hayal Gücü ($t(349)=2,989$; $p<0,01$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,349)=23,176$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,249 olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Bu sonuca göre, Bekar örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %25'i Dürtü, Kabul Etmeme, Farkındalık, Dışadönüklük ve Zeka/Hayal Gücü puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Kabul Etmeme puanında 1 birimlik artış 0,155 birim ve Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,128 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,477 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,157 birim ve Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,094 birim azaltacaktır.

Evli katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(297)=28,202$; $p<0,001$); Dürtü ($t(297)=-7,179$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(297)=2,539$; $p<0,05$) ve Farkındalık ($t(297)=-4,150$; $p<0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,297)=31,572$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,242 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Evli örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %25'i Dürtü, Kabul Etmeme ve Farkındalık puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Kabul Etmeme puanında 1 birimlik artış 0,156 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,484 birim ve Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,252 birim azaltacaktır.

Medeni durum kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; bekar örnekleminde Dürtü, Kabul Etmeme, Farkındalık, Dışadönüklük ve Zeka/Hayal Gücü puanlarının, evli örnekleminde Dürtü, Kabul Etmeme ve Farkındalık puanlarının Öfke-Kontrol üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Kontrol üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 21. Sürekli Öfke Puanının Eğitim Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Lise ve altı	Sabit	29,003	2,607		11,125	0,000
	Dürtü Puanı	0,324	0,076	0,291	4,281	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,178	0,043	-0,270	-4,140	0,000

	Açıklık Puanı	-0,334	0,091	-0,224	-3,666	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,390	0,187	-0,118	-2,090	0,038
	$R^2=0,228; F(4,265)=19,563; p=0,000$					
Üniversite ve üstü	Sabit	12,245	2,058		5,949	0,000
	Dürtü Puanı	0,491	0,054	0,449	9,143	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,103	0,033	-0,166	-3,165	0,002
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,136	0,039	0,147	3,461	0,001
	Anlam Puanı	-0,749	0,213	-0,267	-3,512	0,000
	Başarı Puanı	0,668	0,235	0,211	2,848	0,005
	$R^2=0,364; F(5,580)=43,509; p=0,000$					

Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(265)=11,125; p<0,001$); Dürtü ($t(265)=4,281; p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(265)=-4,140; p<0,001$), Açıklık ($t(265)=-3,666; p<0,001$) ve Olumlu İlişkiler ($t(265)=-2,090; p<0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,265)=19,563; p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,228 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, eğitim durumu lise ve altı olan örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %23'ü Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık ve Olumlu İlişkiler puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,324 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,178 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,334 birim ve Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,390 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu üniversite ve üstü olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(380)=5,949; p<0,001$); Dürtü ($t(380)=9,143; p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(380)=-3,165; p<0,01$), Zeka/Hayal Gücü ($t(380)=3,461; p<0,001$), Anlam ($t(380)=-3,512; p<0,001$) ve Başarı ($t(380)=2,848; p<0,01$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,580)=43,509; p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,364 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, eğitim durumu üniversite ve üstü olan örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %37'si Dürtü, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Anlam ve Başarı puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer

puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,491 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,136 birim ve Başarı puanındaki 1 birimlik artış 0,668 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,103 birim ve Anlam puanındaki 1 birimlik artış 0,749 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; lise ve altı örnekleminde Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık ve Olumlu İlişkiler puanlarının, üniversite ve üstü örnekleminde Dürtü, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Anlam ve Başarı puanlarının Sürekli Öfke üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Sürekli Öfke üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 22. Öfke-İçer Puanının Eğitim Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Lise ve altı	Sabit	25,724	2,015		12,763	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,161	0,032	-0,325	-5,000	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,544	0,132	-0,219	-4,134	0,000
	Stratejiler Puanı	0,219	0,051	0,372	4,266	0,000
	Dürtü Puanı	-0,197	0,068	-0,235	-2,912	0,004
	Farkındalık Puanı	-0,107	0,052	-0,106	-2,041	0,042
	$R^2=0,342$; $F(5,264)=27,420$; $p=0,000$					
Üniversite ve üstü	Sabit	18,732	2,190		8,555	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,065	0,029	-0,128	-2,243	0,025
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,337	0,116	-0,143	-2,904	0,004
	Stratejiler Puanı	0,110	0,040	0,186	2,723	0,007
	Dürtü Puanı	0,105	0,053	0,117	1,989	0,047
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,231	0,034	0,306	6,700	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,152	0,035	-0,206	-4,393	0,000
	Dışadönüklük Puanı	-0,097	0,027	-0,169	-3,601	0,000
$R^2=0,386$; $F(7,378)=34,001$; $p=0,000$						

Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçer puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(264)=12,763$; $p<0,001$); Duygusal Dengelilik ($t(264)=-5,000$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($t(264)=-4,134$; $p<0,001$), Stratejiler ($t(264)=4,266$; $p<0,001$), Dürtü ($t(264)=-2,912$; $p<0,01$) ve Farkındalık ($t(264)=-2,041$;

$p < 0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,264)=27,420$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,342 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, eğitim durumu lise ve altı olan örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %35'i Duygusal Dengelilik, Olumlu İlişkiler, Stratejiler, Dürtü ve Farkındalık puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanında 1 birimlik artış 0,219 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,161 birim, Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,544 birim, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,197 birim ve Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,107 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu üniversite ve üstü olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(378)=8,555$; $p < 0,001$); Duygusal Dengelilik ($t(378)=-2,243$; $p < 0,05$), Olumlu İlişkiler ($t(378)=-2,904$; $p < 0,01$), Stratejiler ($t(378)=2,723$; $p < 0,01$), Dürtü ($t(378)=1,989$; $p < 0,05$), Zeka/Hayal Gücü ($t(378)=6,700$; $p < 0,001$), Uyumluluk ($t(378)=-4,393$; $p < 0,001$) ve Dışadönüklük ($t(378)=-3,601$; $p < 0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,378)=34,001$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,386 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, eğitim durumu üniversite ve üstü olan örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %39'u Duygusal Dengelilik, Olumlu İlişkiler, Stratejiler, Dürtü, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk ve Dışadönüklük puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanında 1 birimlik artış 0,110 birim, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,105 birim ve Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,231 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,065 birim, Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,337 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,152 birim ve Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,097 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; lise ve altı örnekleminde Duygusal Dengelilik, Olumlu İlişkiler, Stratejiler, Dürtü ve Farkındalık puanlarının, üniversite ve üstü örnekleminde Duygusal Dengelilik, Olumlu İlişkiler, Stratejiler, Dürtü, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk ve Dışadönüklük puanlarının Öfke-İçe üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer

puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-İçe üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 23. Öfke-Dışa Puanının Eğitim Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Lise ve altı	Sabit	14,793	2,268		6,521	0,000
	Dürtü Puanı	0,377	0,054	0,427	6,944	0,000
	Açıklık Puanı	-0,341	0,071	-0,289	-4,781	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,156	0,043	-0,223	-3,599	0,000
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,105	0,045	0,142	2,316	0,021
	Dışadönüklük Puanı	0,079	0,038	0,125	2,057	0,041
	$R^2=0,267$; $F(5,264)=19,242$; $p=0,000$					
Üniversite ve üstü	Sabit	7,431	1,699		4,374	0,000
	Dürtü Puanı	0,429	0,045	0,551	9,462	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,105	0,032	-0,164	-3,259	0,001
	Dışadönüklük Puanı	0,119	0,024	0,238	4,994	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	-0,105	0,037	-0,161	-2,814	0,005
	Bağlanma Puanı	0,394	0,141	0,170	2,804	0,005
	Anlam Puanı	-0,652	0,159	-0,328	-4,109	0,000
	Başarı Puanı	0,446	0,192	0,199	2,318	0,021
	Sorumluluk Puanı	0,067	0,030	0,119	2,249	0,025
	$R^2=0,312$; $F(8,377)=21,341$; $p=0,000$					

Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(264)=6,521$; $p<0,001$); Dürtü ($t(264)=6,944$; $p<0,001$), Açıklık ($t(264)=-4,781$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(264)=-3,599$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(264)=2,316$; $p<0,05$) ve Dışadönüklük ($t(264)=2,057$; $p<0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,264)=19,242$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,267 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, eğitim durumu lise ve altı olan örneklem Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %27'si Dürtü, Açıklık, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü ve Dışadönüklük puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,377 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,105 birim ve Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,079 birim arttıracak; Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,341 birim ve Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,156 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu üniversite ve üstü olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (t(377)=4,374; p<0,001); Dürtü (t(377)=9,462; p<0,001), Uyumluluk (t(377)=-3,259; p<0,001), Dışadönüklük (t(377)=4,994; p<0,001), Kabul Etmeme (t(377)=-2,814; p<0,01), Bağlanma (t(377)=2,804; p<0,01), Anlam (t(377)=-4,109; p<0,001), Başarı (t(377)=2,318; p<0,05) ve Sorumluluk (t(377)=2,249; p<0,05) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre (F(8,377)=21,341; p<0,001) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,312 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, eğitim durumu üniversite ve üstü olan örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %32'si Dürtü, Uyumluluk, Dışadönüklük, Kabul Etmeme, Bağlanma, Anlam, Başarı ve Sorumluluk puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,429 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,119 birim, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,394 birim, Başarı puanındaki 1 birimlik artış 0,446 birim ve Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,067 birim arttıracak; Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,105 birim, Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,105 birim ve Anlam puanındaki 1 birimlik artış 0,652 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; lise ve altı örnekleminde Dürtü, Açıklık, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü ve Dışadönüklük puanlarının, üniversite ve üstü örnekleminde Dürtü, Uyumluluk, Dışadönüklük, Kabul Etmeme, Bağlanma, Anlam, Başarı ve Sorumluluk puanlarının Öfke-Dışa üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Dışa üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 24. Öfke-Kontrol Puanının Eğitim Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Lise ve altı	Sabit	31,060	1,078		28,806	0,000
	Dürtü Puanı	-0,406	0,053	-0,408	-7,614	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,298	0,064	-0,248	-4,629	0,000
$R^2=0,271$; $F(2,267)=49,701$; $p=0,000$						

Üniversite ve üstü	Sabit	22,271	2,432		9,156	0,000
	Dürtü Puanı	-0,510	0,060	-0,564	-8,496	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,120	0,053	-0,113	-2,280	0,023
	Kabul Etmeme Puanı	0,183	0,049	0,242	3,761	0,000
	Olumlu Duygular Puanı	0,506	0,145	0,201	3,482	0,001
	Dışadönüklük Puanı	-0,086	0,029	-0,149	-2,977	0,003
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,085	0,038	0,111	2,240	0,026
	Stratejiler Puanı	0,097	0,046	0,164	2,116	0,035
$R^2=0,255$; $F(7,378)=18,517$; $p=0,000$						

Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(267)=28,806$; $p<0,001$); Dürtü ($t(267)=-7,614$; $p<0,001$) ve Farkındalık ($t(267)=-4,629$; $p<0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,267)=49,701$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,271 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, eğitim durumu lise ve altı örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %27'si Dürtü ve Farkındalık puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Dürtü puanında 1 birimlik artış 0,406 birim ve Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,298 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu üniversite ve üstü olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(378)=9,156$; $p<0,001$); Dürtü ($t(378)=-8,496$; $p<0,001$), Farkındalık ($t(378)=-2,280$; $p<0,05$), Kabul Etmeme ($t(378)=3,761$; $p<0,001$), Olumlu Duygular ($t(378)=3,482$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(378)=-2,977$; $p<0,01$), Zeka/Hayal Gücü ($t(378)=2,240$; $p<0,05$) ve Stratejiler ($t(378)=2,116$; $p<0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,378)=18,517$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,255 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, eğitim durumu üniversite ve üstü örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %26'sı Dürtü, Farkındalık, Kabul Etmeme, Olumlu Duygular, Dışadönüklük, Zeka/Hayal Gücü ve Stratejiler puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Kabul Etmeme puanında 1 birimlik artış 0,183 birim, Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 0,506 birim, Zeka/Hayal Gücü

puanındaki 1 birimlik artış 0,085 birim ve Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,097 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,510 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,120 birim ve Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,086 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; lise ve altı örnekleminde Dürtü ve Farkındalık puanlarının, üniversite ve üstü örnekleminde Dürtü, Farkındalık, Kabul Etmeme, Olumlu Duygular, Dışadönüklük, Zeka/Hayal Gücü ve Stratejiler puanlarının Öfke-Kontrol üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Kontrol üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 25. Sürekli Öfke Puanının Gelir Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kötü	Sabit	26,336	3,974		6,627	0,000
	Dürtü Puanı	0,429	0,130	0,388	3,302	0,002
	Bağlanma Puanı	-1,420	0,458	-0,364	-3,097	0,003
$R^2=0,336$; $F(2,50)=12,642$; $p=0,000$						
Orta	Sabit	21,041	2,994		7,027	0,000
	Dürtü Puanı	0,415	0,060	0,367	6,860	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,166	0,034	-0,258	-4,872	0,000
	Açıklık Puanı	-0,168	0,078	-0,105	-2,159	0,031
	Dışadönüklük Puanı	0,103	0,035	0,134	2,901	0,004
	Uyumluluk Puanı	-0,137	0,045	-0,147	-3,037	0,003
	Sorumluluk Puanı	0,087	0,040	0,110	2,147	0,032
$R^2=0,285$; $F(6,405)=26,885$; $p=0,000$						
İyi	Sabit	27,656	2,781		9,946	0,000
	Dürtü Puanı	0,431	0,079	0,403	5,477	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,158	0,046	-0,248	-3,476	0,001
	Açıklık Puanı	-0,348	0,098	-0,241	-3,562	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,513	0,218	-0,160	-2,354	0,020
$R^2=0,216$; $F(3,195)=17,878$; $p=0,000$						

Gelir durumu kötü katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(50)=6,627$; $p<0,001$); Dürtü ($t(50)=3,302$; $p<0,01$) ve Bağlanma ($t(50)=-3,097$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için

yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,50)=12,642$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,336 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu kötü örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %34'ü Dürtü ve Bağlanma puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,429 birim arttıracak; Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 1,420 birim azaltacaktır.

Gelir durumu orta katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(405)=7,027$; $p<0,001$); Dürtü ($t(405)=7,027$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(405)=-4,872$; $p<0,001$), Açıklık ($t(405)=-2,159$; $p<0,05$), Dışadönüklük ($t(405)=2,901$; $p<0,01$), Uyumluluk ($t(405)=-3,037$; $p<0,001$), Sorumluluk ($t(405)=2,147$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6,405)=26,885$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,285 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu orta örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %29'u Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,415 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,103 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,166 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,168 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,137 birim azaltacaktır.

Gelir durumu iyi katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(186)=9,946$; $p<0,001$); Dürtü ($t(186)=5,477$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(186)=-3,476$; $p<0,001$), Açıklık ($t(186)=-3,562$; $p<0,001$) ve Olumlu İlişkiler ($t(186)=-2,354$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,195)=17,878$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,216 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu iyi örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %22'si Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık ve Olumlu İlişkiler puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,431 birim arttıracak;

Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,158 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,348 birim, Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,513 birim azaltacaktır.

Gelir durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; gelir durumu kötü örnekleminde Dürtü ve Bağlanma puanlarının, gelir durumu orta örnekleminde Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk puanlarının, gelir durumu iyi örnekleminde Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık ve Olumlu İlişkiler puanlarının Sürekli Öfke üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Sürekli Öfke üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 26. Öfke-İçe Puanının Gelir Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kötü	Sabit	17,330	2,522		6,870	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	0,383	0,104	0,438	3,692	0,001
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,745	0,307	-0,288	-2,428	0,019
	$R^2=0,319$; $F(2,50)=11,697$; $p=0,000$					
Orta	Sabit	19,361	1,966		9,848	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,407	0,108	-0,173	-3,780	0,000
	Stratejiler Puanı	0,135	0,032	0,238	4,240	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,111	0,027	-0,226	-4,102	0,000
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,179	0,033	0,253	5,474	0,000
	Dışadönüklük Puanı	-0,066	0,027	-0,113	-2,434	0,015
	Uyumluluk Puanı	-0,077	0,032	-0,108	-2,392	0,017
$R^2=0,359$; $F(6,405)=37,810$; $p=0,000$						
İyi	Sabit	21,137	2,844		7,431	0,000
	Stratejiler Puanı	0,152	0,050	0,248	3,034	0,003
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,109	0,041	-0,219	-2,662	0,008
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,133	0,049	0,190	2,705	0,007
	Dışadönüklük Puanı	-0,083	0,039	-0,152	-2,122	0,035
	Uyumluluk Puanı	-0,142	0,047	-0,219	-3,055	0,003
$R^2=0,300$; $F(5,185)=15,881$; $p=0,000$						

Gelir durumu kötü katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(50)=6,870$; $p<0,001$); Kabul Etmeme ($t(50)=3,692$; $p<0,01$) ve Olumlu İlişkiler ($t(50)=-2,428$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin

istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,50)=11,697$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,319 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu kötü örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %32'si Kabul Etmeme ve Olumlu İlişkiler puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,383 birim arttıracak; Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,745 birim azaltacaktır.

Gelir durumu orta katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(405)=9,848$; $p<0,001$); Olumlu İlişkiler ($t(405)=-3,780$; $p<0,001$), Stratejiler ($t(405)=4,240$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(405)=-4,102$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(405)=5,474$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(405)=-2,434$; $p<0,001$) ve Uyumluluk ($t(405)=-2,392$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6,405)=37,810$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,359 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu orta örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %36'sı Olumlu İlişkiler, Stratejiler, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük, Uyumluluk puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,135 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,179 birim arttıracak; Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,407 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,111 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,066 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,077 birim azaltacaktır.

Gelir durumu iyi örneklemin katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(193)=7,431$; $p<0,001$); Stratejiler ($t(193)=3,034$; $p<0,01$), Duygusal Dengelilik ($t(193)=-2,662$; $p<0,01$), Zeka/Hayal Gücü ($t(193)=2,705$; $p<0,01$), Dışadönüklük ($t(193)=0,035$; $p<0,05$) ve Uyumluluk ($t(193)=-3,055$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,185)=15,881$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,300 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu iyi örneklemin

Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %30'u Stratejiler, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük ve Uyumluluk puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,152 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,133 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,109 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,083 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,142 birim azaltacaktır.

Gelir durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; gelir durumu kötü örnekleminde Kabul Etmeme ve Olumlu İlişkiler puanlarının, gelir durumu orta örnekleminde Olumlu İlişkiler, Stratejiler, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük, Uyumluluk puanlarının, gelir durumu iyi örnekleminde Stratejiler, Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük ve Uyumluluk puanlarının Öfke-İçe üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-İçe üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 27. Öfke-Dışa Puanının Gelir Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kötü	Sabit	5,206	3,209		1,622	0,111
	Uyumluluk Puanı	0,204	0,068	0,408	3,009	0,004
	Dürtü Puanı	0,193	0,086	0,304	2,244	0,029
	$R^2=0,178$; $F(2,50)=5,422$; $p=0,007$					
Orta	Sabit	12,531	2,182		5,743	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,135	0,035	-0,190	-3,830	0,000
	Dürtü Puanı	0,481	0,055	0,556	8,739	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,118	0,028	0,201	4,166	0,000
	Stratejiler Puanı	-0,139	0,036	-0,244	-3,850	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,106	0,049	-0,103	-2,169	0,031
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,071	0,036	0,099	1,985	0,048
$R^2=0,275$; $F(6,405)=25,573$; $p=0,000$						
İyi	Sabit	21,350	2,842		7,512	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,200	0,043	-0,316	-4,690	0,000
	Dürtü Puanı	0,305	0,060	0,375	5,052	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,096	0,037	0,180	2,609	0,010
	Açıklık Puanı	-0,266	0,077	-0,243	-3,454	0,001
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,097	0,037	-0,200	-2,591	0,010
	Bağlanma Puanı	0,626	0,210	0,234	2,983	0,003
	Anlam Puanı	-0,425	0,206	-0,173	-2,064	0,040
$R^2=0,349$; $F(7,183)=13,998$; $p=0,000$						

Gelir durumu kötü katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(50)=1,622$; $p>0,05$); Uyumluluk ($t(50)=3,009$; $p<0,01$) ve Dürtü ($t(50)=2,244$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,50)=5,422$; $p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,178 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu kötü örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %18'i Uyumluluk ve Dürtü puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,204 birim, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,193 birim arttıracaktır.

Gelir durumu orta katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(405)=5,743$; $p<0,001$); Uyumluluk ($t(405)=-3,830$; $p<0,001$), Dürtü ($t(405)=8,739$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(405)=4,166$; $p<0,001$), Stratejiler ($t(405)=-3,850$; $p<0,001$), Farkındalık ($t(405)=-2,169$; $p<0,05$) ve Zeka/Hayal Gücü ($t(405)=1,985$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6,405)=25,573$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,275 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu orta örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %28'i Uyumluluk, Dürtü, Dışadönüklük, Stratejiler, Farkındalık ve Zeka/Hayal Gücü puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,481 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,118, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,071 birim arttıracak; Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,135 birim, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,139 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,106 birim azaltacaktır.

Gelir durumu iyi örneklemin katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(191)=7,512$; $p<0,001$); Uyumluluk ($t(191)=-4,690$; $p<0,001$), Dürtü ($t(191)=5,052$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(191)=2,609$; $p<0,001$),

Açıklık ($t(191)=-3,454$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(191)=-2,591$; $p<0,001$), Bağlanma ($t(191)=2,983$; $p<0,001$) ve Anlam ($t(191)=-2,064$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,183)=13,998$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,349 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu iyi örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %35'i Uyumluluk, Dürtü, Dışadönüklük, Açıklık, Duygusal Dengelilik, Bağlanma ve Anlam puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,305 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,096 birim, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,626 birim arttıracak; Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,200 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,266 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,097 birim, Anlam puanındaki 1 birimlik artış 0,425 birim azaltacaktır.

Gelir durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; gelir durumu kötü örnekleminde Uyumluluk ve Dürtü puanlarının, gelir durumu orta örnekleminde Uyumluluk, Dürtü, Dışadönüklük, Stratejiler, Farkındalık ve Zeka/Hayal Gücü puanlarının, gelir durumu iyi örnekleminde Uyumluluk, Dürtü, Dışadönüklük, Açıklık, Duygusal Dengelilik, Bağlanma ve Anlam puanlarının Öfke-Dışa üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Dışa üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 28. Öfke-Kontrol Puanının Gelir Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kötü	Sabit	31,685	2,498		12,682	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,418	0,147	-0,360	-2,851	0,006
	Dürtü Puanı	-0,272	0,126	-0,273	-2,157	0,036
$R^2=0,256$; $F(2,50)=8,589$; $p=0,001$						
Orta	Sabit	27,954	0,908		30,788	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,161	0,051	-0,142	-3,162	0,002
	Dürtü Puanı	-0,486	0,053	-0,509	-9,126	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	0,197	0,045	0,242	4,377	0,000
$R^2=0,207$; $F(3,408)=35,573$; $p=0,000$						
İyi	Sabit	25,130	2,033		12,358	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,195	0,067	-0,180	-2,913	0,004

	Dürtü Puanı	-0,336	0,063	-0,367	-5,303	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	0,111	0,038	0,202	2,928	0,004
$R^2=0,314$; $F(3,187)=28,475$; $p=0,000$						

Gelir durumu kötü katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(50)=12,682$; $p<0,001$); Farkındalık ($t(50)=-2,851$; $p<0,01$) ve Dürtü ($t(50)=-2,157$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,50)=8,589$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,256 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu kötü örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %26'sı Farkındalık ve Dürtü puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,418 birim, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,272 birim azaltacaktır.

Gelir durumu orta katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(408)=30,788$; $p<0,001$); Farkındalık ($t(408)=-3,162$; $p<0,01$), Dürtü ($t(408)=-9,126$; $p<0,001$) ve Kabul Etmeme ($t(408)=4,377$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,408)=35,573$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,207 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu orta örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %21'i Farkındalık, Dürtü ve Kabul Etmeme puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,197 birim arttıracak; Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,161 birim, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,486 birim azaltacaktır.

Gelir durumu iyi katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(195)=12,358$; $p<0,001$); Farkındalık ($t(195)=-2,913$; $p<0,01$), Dürtü ($t(195)=-5,303$; $p<0,001$) ve Duygusal Dengelilik ($t(195)=2,928$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin

genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,187)=28,475$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,314 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, gelir durumu iyi örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %31'i Farkındalık, Dürtü ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,111 birim arttıracak; Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,195 birim, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,336 birim azaltacaktır.

Gelir durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; gelir durumu kötü örnekleminde Farkındalık ve Dürtü puanlarının, gelir durumu orta örnekleminde Farkındalık, Dürtü ve Kabul Etmeme puanlarının, gelir durumu iyi örnekleminde Farkındalık, Dürtü ve Duygusal Dengelilik puanlarının Öfke-Kontrol üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Kontrol üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 29. Sürekli Öfke Puanının Çalışma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Öğrenci	Sabit	13,638	2,368		5,760	0,000
	Dürtü Puanı	0,488	0,075	0,447	6,475	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,119	0,045	0,162	2,641	0,009
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,119	0,046	-0,182	-2,552	0,011
	$R^2=0,304$; $F(3,204)=29,718$; $p=0,000$					
Ev hanımı	Sabit	48,252	4,828		9,994	0,000
	Dürtü Puanı	0,511	0,110	0,581	4,652	0,000
	Dışadönüklük Puanı	-0,189	0,067	-0,253	-2,826	0,007
	Farkındalık Puanı	-0,597	0,120	-0,559	-4,952	0,000
	Olumlu Duygular Puanı	-1,735	0,305	-0,578	-5,687	0,000
	Açıklık Puanı	-0,363	0,144	-0,305	-2,521	0,015
	Amaçlar Puanı	-0,230	0,106	-0,236	-2,180	0,034
$R^2=0,594$; $F(6,56)=13,629$; $p=0,000$						
Çalışan	Sabit	26,145	3,307		7,905	0,000
	Dürtü Puanı	0,367	0,071	0,317	5,168	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,105	0,039	0,140	2,680	0,008
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,186	0,043	-0,279	-4,376	0,000
	Olumlu Duygular Puanı	-0,398	0,185	-0,126	-2,158	0,032

	Açıklık Puanı	-0,320	0,092	-0,189	-3,476	0,001
	Sorumluluk Puanı	0,161	0,047	0,196	3,470	0,001
	Uyumluluk Puanı	-0,187	0,049	-0,206	-3,819	0,000
	R ² =0,330; F(7,304)=21,411; p=0,000					
Çalışmayan	Sabit	19,762	3,126		6,323	0,000
	Dürtü Puanı	0,522	0,129	0,430	4,039	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,189	0,064	-0,316	-2,966	0,004
	R ² =0,429; F(2,70)=26,253; p=0,000					

Öğrenci olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(204)=5,760$; $p<0,001$); Dürtü ($t(204)=6,475$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(204)=2,641$; $p<0,01$) ve Duygusal Dengelilik ($t(204)=-2,552$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,204)=29,718$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,304 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, öğrenci olan örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %30'u Dürtü, Dışadönüklük ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,488 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,119 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,119 birim azaltacaktır.

Ev hanımı olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(56)=9,994$; $p<0,001$); Dürtü ($t(56)=4,652$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(56)=-2,826$; $p<0,01$), Farkındalık ($t(56)=-4,952$; $p<0,001$), Olumlu Duygular ($t(56)=-5,687$; $p<0,001$), Açıklık ($t(56)=-2,521$; $p<0,05$) ve Amaçlar ($t(56)=-2,180$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6,56)=13,629$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,594 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, ev hanımı olan örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %59'u Dürtü, Dışadönüklük, Farkındalık, Olumlu Duygular, Açıklık ve Amaçlar puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,511 birim arttıracak; Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,189 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,597 birim,

Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 1,735 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,363 birim, Amaçlar puanındaki 1 birimlik artış 0,230 birim azaltacaktır.

Çalışan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(304)=7,905$; $p<0,001$); Dürtü ($t(304)=5,168$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(304)=2,680$; $p<0,01$), Duygusal Dengelilik ($t(304)=-4,376$; $p<0,001$), Olumlu Duygular ($t(304)=-2,158$; $p<0,05$), Açıklık ($t(304)=-3,476$; $p<0,001$), Sorumluluk ($t(304)=3,470$; $p<0,001$) ve Uyumluluk ($t(304)=-3,819$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,304)=21,411$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,330 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, çalışan örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %33'ü Dürtü, Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik, Olumlu Duygular, Açıklık, Sorumluluk ve Uyumluluk puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,367 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,105 birim, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,161 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,186 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,320 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,187 birim azaltacaktır.

Çalışmayan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(70)=6,323$; $p<0,001$); Dürtü ($t(70)=4,039$; $p<0,001$) ve Duygusal Dengelilik ($t(70)=-2,966$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,70)=26,253$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,429 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, çalışmayan örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %43'ü Dürtü ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,522 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,189 birim azaltacaktır.

Çalışma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği

modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; öğrenci örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük ve Duygusal Dengelilik puanlarının, ev hanımı örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Farkındalık, Olumlu Duygular, Açıklık ve Amaçlar puanlarının, çalışan örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik, Olumlu Duygular, Açıklık, Sorumluluk ve Uyumluluk puanlarının, çalışmayan örnekleminde Dürtü ve Duygusal Dengelilik puanlarının Sürekli Öfke üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Sürekli Öfke üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 30. Öfke-İçe Puanının Çalışma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Öğrenci	Sabit	23,925	2,797		8,555	0,000
	Stratejiler Puanı	0,120	0,044	0,212	2,721	0,007
	Dışadönüklük Puanı	-0,135	0,036	-0,240	-3,726	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,203	0,046	-0,290	-4,436	0,000
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,190	0,049	0,258	3,858	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,111	0,039	-0,223	-2,839	0,005
$R^2=0,361$; $F(6,201)=18,917$; $p=0,000$						
Ev hanımı	Sabit	21,984	2,390		9,197	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,179	0,047	-0,412	-3,776	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,813	0,250	-0,395	-3,252	0,002
	Bağlanma Puanı	0,726	0,289	0,306	2,509	0,015
$R^2=0,310$; $F(3,59)=8,827$; $p=0,000$						
Çalışan	Sabit	19,447	2,339		8,316	0,000
	Stratejiler Puanı	0,162	0,040	0,263	4,069	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,097	0,036	-0,140	-2,668	0,008
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,119	0,035	0,169	3,352	0,001
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,086	0,032	-0,169	-2,671	0,008
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,503	0,128	-0,204	-3,932	0,000
$R^2=0,323$; $F(5,306)=29,137$; $p=0,000$						
Çalışmayan	Sabit	-1,631	2,979		-0,548	0,586
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,261	0,068	0,307	3,852	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	0,476	0,067	0,609	7,131	0,000
	Amaçlar Puanı	0,208	0,081	0,220	2,576	0,012
$R^2=0,567$; $F(3,69)=30,149$; $p=0,000$						

Öğrenci olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(202)=8,555$; $p<0,001$); Stratejiler ($t(202)=2,721$; $p<0,01$), Dışadönüklük ($t(202)=-3,726$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(202)=-4,436$; $p<0,001$), Zeka/Hayal

Gücü ($t(202)=3,858$; $p<0,001$) ve Duygusal Dengelilik ($t(202)=-2,839$; $p<0,01$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6,201)=18,917$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,361 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, öğrenci olan örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %36'sı Stratejiler, Dışadönüklük, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,120 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,190 birim arttıracak; Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,135 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,203 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,111 birim azaltacaktır.

Ev hanımı olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(59)=9,197$; $p<0,001$); Duygusal Dengelilik ($t(59)=-3,776$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($t(59)=-3,252$; $p<0,01$) ve Bağlanma ($t(59)=2,509$; $p<0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,59)=8,827$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,310 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, ev hanımı olan örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %31'i Duygusal Dengelilik, Olumlu İlişkiler ve Bağlanma puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,726 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,179 birim, Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,813 birim azaltacaktır.

Çalışan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(306)=8,316$; $p<0,001$); Stratejiler ($t(306)=4,069$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(306)=-2,668$; $p<0,01$), Zeka/Hayal Gücü ($t(306)=3,352$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(306)=-2,671$; $p<0,01$) ve Olumlu İlişkiler ($t(306)=-3,932$; $p<0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,306)=29,137$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,323 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, çalışan örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %32'si

Stratejiler, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü, Duygusal Dengelilik ve Olumlu İlişkiler puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,162 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,119 birim arttıracak; Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,097 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,086 birim, Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,503 birim azaltacaktır.

Çalışmayan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(69)=-0,548$; $p>0,05$); Zeka/Hayal Gücü ($t(69)=3,852$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(69)=7,131$; $p<0,001$) ve Amaçlar ($t(69)=2,576$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,69)=30,149$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,567 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, çalışmayan örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %57'si Zeka/Hayal Gücü, Kabul Etmeme ve Amaçlar puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,261 birim, Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,476 birim, Amaçlar puanındaki 1 birimlik artış 0,208 birim arttıracaktır.

Çalışma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; öğrenci örnekleminde Stratejiler, Dışadönüklük, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü ve Duygusal Dengelilik puanlarının, ev hanımı örnekleminde Duygusal Dengelilik, Olumlu İlişkiler ve Bağlanma puanlarının, çalışan örnekleminde Stratejiler, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü, Duygusal Dengelilik ve Olumlu İlişkiler puanlarının, çalışmayan örnekleminde Zeka/Hayal Gücü, Kabul Etmeme ve Amaçlar puanlarının Öfke-İçe üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-İçe üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 31. Öfke-Dışa Puanının Çalışma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
--	-------------------	---	-----------------------	---------	---	---

Öğrenci	Sabit	4,199	1,800		2,332	0,021
	Dürtü Puanı	0,549	0,060	0,693	9,157	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,106	0,032	0,198	3,263	0,001
	Kabul Etmeme Puanı	-0,113	0,051	-0,161	-2,188	0,030
	Duygusal Dengelilik Puanı	0,069	0,034	0,145	2,039	0,043
$R^2=0,338$; $F(4,203)=25,860$; $p=0,000$						
Ev hanımı	Sabit	24,859	2,630		9,451	0,000
	Dürtü Puanı	0,569	0,097	0,754	5,875	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	-0,235	0,101	-0,271	-2,321	0,024
	Açıklık Puanı	-0,584	0,118	-0,572	-4,950	0,000
	Olumlu Duygular Puanı	-1,031	0,259	-0,400	-3,976	0,000
$R^2=0,500$; $F(4,58)=14,496$; $p=0,000$						
Çalışan	Sabit	18,339	2,454		7,474	0,000
	Dürtü Puanı	0,250	0,057	0,286	4,422	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,139	0,031	0,247	4,449	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,110	0,032	-0,217	-3,414	0,001
	Açıklık Puanı	-0,304	0,072	-0,237	-4,228	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,162	0,038	-0,235	-4,201	0,000
	Bağlanma Puanı	0,437	0,155	0,165	2,818	0,005
$R^2=0,246$; $F(6,305)=16,617$; $p=0,000$						
Çalışmayan	Sabit	5,972	2,259		2,644	0,010
	Dürtü Puanı	0,433	0,086	0,532	5,034	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,113	0,053	0,224	2,119	0,038
$R^2=0,271$; $F(2,70)=13,010$; $p=0,000$						

Öğrenci olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(203)=2,332$; $p<0,05$); Dürtü ($t(203)=9,157$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(203)=3,263$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(203)=-2,188$; $p<0,05$) ve Duygusal Dengelilik ($t(203)=2,039$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,203)=25,860$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,338 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, öğrenci olan örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %34'ü Dürtü, Dışadönüklük, Kabul Etmeme ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,549 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,106 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,069 birim arttıracak; Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,113 birim azaltacaktır.

Ev hanımı olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel

olarak anlamlı olduğu ($t(58)=9,451$; $p<0,001$); Dürtü ($t(58)=5,875$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(58)=-2,321$; $p<0,05$), Açıklık ($t(58)=-4,950$; $p<0,001$) ve Olumlu Duygular ($t(58)=-3,976$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,58)=14,496$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,500 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, ev hanımı olan örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %50'sini Dürtü, Kabul Etmeme, Açıklık ve Olumlu Duygular puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 5,875 birim arttıracak; Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,235 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,584 birim, Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 1,031 birim azaltacaktır.

Çalışan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(305)=7,474$; $p<0,001$); Dürtü ($t(305)=4,422$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(305)=4,449$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(305)=-3,414$; $p<0,001$), Açıklık ($t(305)=-4,228$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(305)=-4,201$; $p<0,001$) ve Bağlanma ($t(305)=2,818$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6,305)=16,617$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,246 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, çalışan örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %25'i Dürtü, Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Uyumluluk ve Bağlanma puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,162 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,139 birim, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,437 birim arttıracak; Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,162 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,110 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,304 birim azaltacaktır.

Çalışmayan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(70)=-2,644$; $p<0,01$); Dürtü ($t(70)=5,034$; $p<0,001$) ve Dışadönüklük ($t(70)=-2,119$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,70)=13,010$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve

belirlilik katsayısının 0,271 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, çalışmayan örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %27'si Dürtü ve Dışadönüklük puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,433 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,113 birim arttıracaktır.

Çalışma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; öğrenci örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Kabul Etmeme ve Duygusal Dengelilik puanlarının, ev hanımı örnekleminde Dürtü, Kabul Etmeme, Açıklık ve Olumlu Duygular puanlarının, çalışan örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Uyumluluk ve Bağlanma puanlarının, çalışmayan örnekleminde Dürtü ve Dışadönüklük puanlarının Öfke-Dışa üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Dışa üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 32. Öfke-Kontrol Puanının Çalışma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Öğrenci	Sabit	24,400	1,997		12,217	0,000
	Dürtü Puanı	-0,504	0,077	-0,553	-6,539	0,000
	Stratejiler Puanı	0,143	0,051	0,231	2,782	0,006
	Anlam Puanı	0,617	0,177	0,248	3,481	0,001
	Dışadönüklük Puanı	-0,095	0,038	-0,154	-2,487	0,014
	$R^2=0,311$; $F(4,203)=22,911$; $p=0,000$					
Ev hanımı	Sabit	19,829	2,921		6,789	0,000
	Dürtü Puanı	-0,308	0,098	-0,359	-3,147	0,003
	Olumlu Duygular Puanı	0,890	0,334	0,304	2,665	0,010
	$R^2=0,283$; $F(2,60)=11,847$; $p=0,000$					
Çalışan	Sabit	24,287	2,845		8,538	0,000
	Dürtü Puanı	-0,388	0,071	-0,397	-5,493	0,000
	Dışadönüklük Puanı	-0,091	0,036	-0,146	-2,517	0,012
	Farkındalık Puanı	-0,241	0,065	-0,206	-3,736	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	0,190	0,060	0,221	3,180	0,002
	Duygusal Dengelilik Puanı	0,134	0,037	0,239	3,648	0,000
	Başarı Puanı	-0,380	0,166	-0,130	-2,284	0,023
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,134	0,044	0,173	3,073	0,002
	$R^2=0,269$; $F(7,304)=15,953$; $p=0,000$					
Çalışmayan	Sabit	21,247	3,233		6,573	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,300	0,126	-0,263	-2,370	0,021
	Bağlanma Puanı	0,780	0,312	0,277	2,497	0,015

Öğrenci olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(203)=12,217; p<0,001$); Dürtü ($t(203)=6,539; p<0,001$), Stratejiler ($t(203)=2,782; p<0,01$), Anlam ($t(203)=3,481; p<0,001$) ve Dışadönüklük ($t(203)=-2,487; p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,203)=22,911; p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,311 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, öğrenci olan örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %31'i Dürtü, Stratejiler, Anlam ve Dışadönüklük puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,143 birim, Anlam puanındaki 1 birimlik artış 0,617 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,504 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,095 birim azaltacaktır.

Ev hanımı olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(60)=6,789; p<0,001$); Dürtü ($t(60)=-3,147; p<0,01$) ve Olumlu Duygular ($t(60)=2,665; p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,60)=11,847; p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,283 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, ev hanımı olan örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık 28'i Dürtü ve Olumlu Duygular puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,308 birim arttıracak; Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 0,890 birim azaltacaktır.

Çalışan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(304)=8,538; p<0,001$); Dürtü ($t(305)=4,422; p<0,001$), Dışadönüklük ($t(305)=4,449; p<0,05$), Farkındalık ($t(304)=8,538; p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(304)=8,538; p<0,01$), Duygusal Dengelilik ($t(305)=-3,414; p<0,001$), Başarı ($t(304)=8,538; p<0,05$) ve Zeka/Hayal Gücü ($t(304)=8,538; p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel

olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,304)=15,953$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,269 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, çalışan örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %27'si Dürtü, Dışadönüklük, Farkındalık, Kabul Etmeme, Duygusal Dengelilik, Başarı ve Zeka/Hayal Gücü puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,190 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,134 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,134 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,388 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,091 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,241 birim, Başarı puanındaki 1 birimlik artış 0,380 birim azaltacaktır.

Çalışmayan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(70)=6,573$; $p<0,001$); Farkındalık ($t(70)=-2,370$; $p<0,05$) ve Bağlanma ($t(70)=2,497$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,70)=7,591$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,178 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, çalışmayan örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %18'i Farkındalık ve Bağlanma puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,780 birim arttıracak; Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,300 birim arttıracaktır.

Çalışma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; öğrenci örnekleminde Dürtü, Stratejiler, Anlam ve Dışadönüklük puanlarının, ev hanımı örnekleminde Dürtü ve Olumlu Duygular puanlarının, çalışan örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Farkındalık, Kabul Etmeme, Duygusal Dengelilik, Başarı ve Zeka/Hayal Gücü puanlarının, çalışmayan örnekleminde Farkındalık ve Bağlanma puanlarının Öfke-Kontrol üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Kontrol üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 33. Sürekli Öfke Puanının Psikolojik Yardım Alma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yardım almış	Sabit	26,559	2,817		9,428	0,000
	Dürtü Puanı	0,562	0,084	0,563	6,699	0,000
	Açıklık Puanı	-0,330	0,109	-0,218	-3,018	0,003
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,370	0,202	-0,131	-1,831	0,069*
	Amaçlar Puanı	-0,212	0,082	-0,194	-2,595	0,010
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,108	0,049	-0,168	-2,178	0,031
	$R^2=0,329$; $F(5,172)=186,833$; $p=0,000$					
Yardım almamış	Sabit	26,554	2,540		10,455	0,000
	Dürtü Puanı	0,363	0,058	0,304	6,221	0,000
	Açıklık Puanı	-0,287	0,066	-0,185	-4,338	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,174	0,034	-0,266	-5,068	0,000
	Olumlu Duygular Puanı	-0,712	0,183	-0,221	-3,895	0,000
	Bağlanma Puanı	0,641	0,189	0,176	3,386	0,001
	Dışadönüklük Puanı	0,094	0,031	0,131	3,021	0,003
	Uyumluluk Puanı	-0,118	0,039	-0,132	-2,981	0,003
$R^2=0,314$; $F(7,470)=30,751$; $p=0,000$						

* $p<0,10$

Psikolojik yardım almış katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(172)=9,428$; $p<0,001$); Dürtü ($t(172)=6,699$; $p<0,001$), Açıklık ($t(172)=-3,018$; $p<0,01$), Olumlu İlişkiler ($t(172)=-1,831$; $p<0,10$), Amaçlar ($t(172)=-2,595$; $p<0,01$) ve Duygusal Dengelilik ($t(172)=-2,178$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,172)=186,833$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,329 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, psikolojik yardım almış olan örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %33'ü Dürtü, Açıklık, Olumlu İlişkiler, Amaçlar ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,562 birim arttıracak; Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,330 birim, Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,370 birim, Amaçlar puanındaki 1 birimlik artış 0,212 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,108 birim azaltacaktır.

Psikolojik yardım almamış katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(470)=10,455$; $p<0,001$); Dürtü ($t(470)=6,221$; $p<0,001$), Açıklık ($t(470)=-4,338$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(470)=-5,068$; $p<0,001$), Olumlu Duygular ($t(470)=-3,895$; $p<0,001$), Bağlanma ($t(470)=3,386$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(470)=3,021$; $p<0,01$) ve Uyumluluk ($t(470)=-2,981$; $p<0,01$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,470)=30,751$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,314 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, psikolojik yardım almamış olan örneklemin Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık 31’i Dürtü, Açıklık, Duygusal Dengelilik, Olumlu Duygular, Bağlanma, Dışadönüklük ve Uyumluluk puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,363 birim, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,641 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,094 birim arttıracak; Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,287 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,174 birim, Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 0,712 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,118 birim azaltacaktır.

Psikolojik yardım alma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; yardım almış örnekleminde Dürtü, Açıklık, Olumlu İlişkiler, Amaçlar ve Duygusal Dengelilik puanlarının, yardım almamış örnekleminde Dürtü, Açıklık, Duygusal Dengelilik, Olumlu Duygular, Bağlanma, Dışadönüklük ve Uyumluluk puanlarının Sürekli Öfke üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Sürekli Öfke üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 34. Öfke-İçe Puanının Psikolojik Yardım Alma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yardım almış	Sabit	17,091	2,424		7,052	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,209	0,037	-0,398	-5,708	0,000
	Dürtü Puanı	0,215	0,057	0,263	3,771	0,000

	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,102	0,049	0,130	2,093	0,038
	$R^2=0,397$; $F(4,173)=28,425$; $p=0,000$					
Yardım almamış	Sabit	17,054	1,942		8,781	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,073	0,026	-0,145	-2,789	0,005
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,161	0,031	0,228	5,269	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,080	0,030	-0,116	-2,646	0,008
	Stratejiler Puanı	0,175	0,032	0,289	5,433	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,540	0,113	-0,222	-4,760	0,000
	Dışadönüklük Puanı	-0,087	0,025	-0,156	-3,461	0,001
	Bağlanma Puanı	0,367	0,133	0,130	2,768	0,006
	$R^2=0,322$; $F(7,470)=31,932$; $p=0,000$					

Psikolojik yardım almış katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(174)=7,052$; $p<0,001$); Duygusal Dengelilik ($t(174)=-5,708$; $p<0,001$), Dürtü ($t(174)=3,771$; $p<0,01$) ve Zeka/Hayal Gücü ($t(174)=2,093$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,173)=28,425$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,397 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, psikolojik yardım almış olan örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %40'ı Duygusal Dengelilik, Dürtü ve Zeka/Hayal Gücü puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,215 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,102 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,209 birim azaltacaktır.

Psikolojik yardım almamış katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(470)=8,781$; $p<0,001$); Duygusal Dengelilik ($t(470)=-2,789$; $p<0,01$), Zeka/Hayal Gücü ($t(470)=5,269$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(470)=-2,646$; $p<0,01$), Stratejiler ($t(470)=5,433$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($t(470)=-4,760$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(470)=-3,461$; $p<0,001$) ve Bağlanma ($t(470)=2,768$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,470)=31,932$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,322 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, psikolojik yardım almamış olan örneklemin Öfke-İçe

puanlarının yaklaşık 32'si Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk, Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Dışadönüklük ve Bağlanma puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,161 birim, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,175 birim, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,367 birim arttıracak; Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,073 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,080 birim, Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,540 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,087 birim azaltacaktır.

Psikolojik yardım alma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; yardım almış örnekleminde Duygusal Dengelilik, Dürtü ve Zeka/Hayal Gücü puanlarının, yardım almamış örnekleminde Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk, Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Dışadönüklük ve Bağlanma puanlarının Öfke-İçe üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-İçe üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 35. Öfke-Dışa Puanının Psikolojik Yardım Alma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yardım almış	Sabit	10,039	2,033		4,938	0,000
	Dürtü Puanı	0,474	0,071	0,611	6,707	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,151	0,043	0,244	3,521	0,001
	Açıklık Puanı	-0,283	0,090	-0,241	-3,148	0,002
	Kabul Etmeme Puanı	-0,143	0,058	-0,207	-2,444	0,016
	$R^2=0,251$; $F(4,173)=14,479$; $p=0,000$					
Yardım almamış	Sabit	16,506	2,083		7,925	0,000
	Dürtü Puanı	0,430	0,053	0,491	8,094	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,099	0,025	0,188	4,009	0,000
	Açıklık Puanı	-0,141	0,051	-0,124	-2,795	0,005
	Uyumluluk Puanı	-0,141	0,030	-0,216	-4,730	0,000
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,078	0,031	0,116	2,545	0,011
	Stratejiler Puanı	-0,140	0,038	-0,244	-3,691	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,087	0,026	-0,183	-3,327	0,001
$R^2=0,272$; $F(7,470)=25,048$; $p=0,000$						

Psikolojik yardım almış katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini

incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(173)=7,052$; $p<0,001$); Dürtü ($t(174)=6,707$; $p<0,01$), Dışadönüklük ($t(173)=3,521$; $p<0,001$), Açıklık ($t(173)=-3,148$; $p<0,01$) ve Kabul Etmeme ($t(173)=-2,444$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,173)=14,479$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,251 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, psikolojik yardım almış olan örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %25'i Dürtü, Dışadönüklük, Açıklık ve Kabul Etmeme puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,474 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,151 birim arttıracak; Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,283 birim, Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,143 birim azaltacaktır.

Psikolojik yardım almamış katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(470)=7,925$; $p<0,001$); Dürtü ($t(470)=8,094$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(470)=4,009$; $p<0,001$), Açıklık ($t(470)=-2,795$; $p<0,01$), Uyumluluk ($t(470)=-4,730$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(470)=2,545$; $p<0,05$), Stratejiler ($t(470)=-3,691$; $p<0,001$) ve Duygusal Dengelilik ($t(470)=-3,327$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,470)=25,048$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,272 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, psikolojik yardım almamış olan örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık 27'si Dürtü, Dışadönüklük, Açıklık, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü, Stratejiler ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,430 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,099 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,078 birim arttıracak; Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,141 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,141 birim, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,140 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,087 birim azaltacaktır.

Psikolojik yardım alma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; yardım almış örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Açıklık ve Kabul Etmeme puanlarının, yardım almamış örnekleminde

Dürtü, Dışadönüklük, Açıklık, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü, Stratejiler ve Duygusal Dengelilik puanlarının Öfke-Dışa üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Dışa üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 36. Öfke-Kontrol Puanının Psikolojik Yardım Alma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yardım almış	Sabit	19,945	2,145		9,296	0,000
	Dürtü Puanı	-0,508	0,076	-0,622	-6,658	0,000
	Stratejiler Puanı	0,156	0,054	0,272	2,914	0,004
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,131	0,052	0,167	2,537	0,012
$R^2=0,252$; $F(3,174)=19,534$; $p=0,000$						
Yardım almamış	Sabit	24,920	2,200		11,328	0,000
	Dürtü Puanı	-0,460	0,057	-0,449	-8,111	0,000
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,085	0,036	0,109	2,350	0,019
	Farkındalık Puanı	-0,202	0,049	-0,179	-4,154	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	0,219	0,047	0,252	4,651	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	0,078	0,029	0,140	2,717	0,007
	Dışadönüklük Puanı	-0,080	0,029	-0,129	-2,772	0,006
$R^2=0,243$; $F(6,471)=25,145$; $p=0,000$						

Psikolojik yardım almış katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(174)=9,296$; $p<0,001$); Dürtü ($t(174)=-6,658$; $p<0,001$), Stratejiler ($t(174)=2,914$; $p<0,01$) ve Zeka/Hayal Gücü ($t(174)=2,537$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,174)=19,534$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,252 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, psikolojik yardım almış olan örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %25'i Dürtü, Stratejiler ve Zeka/Hayal Gücü puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,156 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,131 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,508 birim azaltacaktır.

Psikolojik yardım almamış katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit

parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(471)=11,328$; $p<0,001$); Dürtü ($t(471)=-8,111$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(471)=2,350$; $p<0,05$), Farkındalık ($t(471)=-4,154$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(471)=4,651$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(471)=2,717$; $p<0,01$) ve Dışadönüklük ($t(471)=-2,772$; $p<0,01$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6,471)=25,145$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,243 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, psikolojik yardım almamış olan örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık 24'ü Dürtü, Zeka/Hayal Gücü, Farkındalık, Kabul Etmeme, Duygusal Dengelilik ve Dışadönüklük puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,085 birim, Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,219 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,078 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,460 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,202 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,080 birim azaltacaktır.

Psikolojik yardım alma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; yardım almış örnekleminde Dürtü, Stratejiler ve Zeka/Hayal Gücü puanlarının, yardım almamış örnekleminde Dürtü, Zeka/Hayal Gücü, Farkındalık, Kabul Etmeme, Duygusal Dengelilik ve Dışadönüklük puanlarının Öfke-Kontrol üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Kontrol üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 37. Sürekli Öfke Puanının Sivil Toplum Kuruluşunda Gönüllü Olma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Gönüllü	Sabit	19,540	2,818		6,935	0,000
	Olumlu Duygular Puanı	-1,096	0,267	-0,321	-4,109	0,000
	Dürtü Puanı	0,308	0,086	0,275	3,561	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,110	0,047	0,168	2,327	0,021
	$R^2=0,248$; $F(3,149)=16,359$; $p=0,000$					
Gönüllü değil	Sabit	24,960	2,742		9,102	0,000
	Olumlu Duygular Puanı	-0,432	0,196	-0,140	-2,199	0,028
	Dürtü Puanı	0,515	0,062	0,464	8,261	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,161	0,034	-0,246	-4,735	0,000
	Açıklık Puanı	-0,272	0,065	-0,180	-4,218	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,300	0,149	-0,099	-2,022	0,044

Bağlanma Puanı	0,669	0,181	0,192	3,686	0,000
Uyumluluk Puanı	-0,130	0,039	-0,142	-3,379	0,001
Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,120	0,038	0,124	3,125	0,002
Stratejiler Puanı	-0,100	0,047	-0,134	-2,113	0,035
$R^2=0,344$; $F(9,493)=28,747$; $p=0,000$					

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(149)=6,935$; $p<0,001$); Olumlu Duygular ($t(149)=-4,109$; $p<0,001$), Dürtü ($t(149)=3,561$; $p<0,001$) ve Dışadönüklük ($t(149)=2,327$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,149)=16,359$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,248 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, sivil toplum kuruluşunda gönüllü olan örneklem Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık %25'i Olumlu Duygular, Dürtü ve Dışadönüklük puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,308 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,110 birim arttıracak; Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 1,096 birim azaltacaktır.

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olmayan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Sürekli Öfke puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(493)=9,102$; $p<0,001$); Olumlu Duygular ($t(493)=-2,199$; $p<0,05$), Dürtü ($t(493)=8,261$; $p<0,001$), Duygusal Dengelilik ($t(493)=-4,735$; $p<0,001$), Açıklık ($t(493)=-4,218$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($t(493)=-2,022$; $p<0,05$), Bağlanma ($t(493)=3,686$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(493)=-3,379$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(493)=3,125$; $p<0,01$) ve Stratejiler ($t(493)=-2,113$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(9,493)=28,747$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,344 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, sivil toplum kuruluşunda gönüllü olmayan örneklem Sürekli Öfke puanlarının yaklaşık 34'ü Olumlu Duygular, Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Olumlu İlişkiler, Bağlanma, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü ve Stratejiler puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Sürekli Öfke puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,515 birim, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,669

birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,120 birim arttıracak; Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 0,432 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,161 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,272 birim, Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,300 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,130 birim, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,100 birim azaltacaktır.

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; gönüllü olan örnekleminde Olumlu Duygular, Dürtü ve Dışadönüklük puanlarının, gönüllü olmayan örnekleminde Olumlu Duygular, Dürtü, Duygusal Dengelilik, Açıklık, Olumlu İlişkiler, Bağlanma, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü ve Stratejiler puanlarının Sürekli Öfke üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Sürekli Öfke üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 38. Öfke-İçe Puanının Sivil Toplum Kuruluşunda Gönüllü Olma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Gönüllü	Sabit	11,140	0,769		14,489	0,000
	Stratejiler Puanı	0,312	0,044	0,496	7,024	0,000
$R^2=0,246$; $F(1,151)=49,341$; $p=0,000$						
Gönüllü değil	Sabit	20,791	1,846		11,261	0,000
	Stratejiler Puanı	0,123	0,029	0,212	4,224	0,000
	Olumlu İlişkiler Puanı	-0,450	0,096	-0,190	-4,682	0,000
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,194	0,030	0,259	6,370	0,000
	Dışadönüklük Puanı	-0,078	0,025	-0,127	-3,073	0,002
	Uyumluluk Puanı	-0,115	0,029	-0,161	-3,973	0,000
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,099	0,025	-0,195	-3,902	0,000
$R^2=0,356$; $F(6,496)=45,640$; $p=0,000$						

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(151)=14,489$; $p<0,001$); Stratejiler ($t(149)=-4,109$; $p<0,001$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,151)=49,341$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve

belirlilik katsayısının 0,246 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, sivil toplum kuruluşunda gönüllü olan örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %25'i Stratejiler puanıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,312 birim arttıracaktır.

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olmayan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-İçe puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(496)=11,261$; $p<0,001$); Stratejiler ($t(496)=4,224$; $p<0,001$), Olumlu İlişkiler ($t(496)=-4,682$; $p<0,001$), Zeka/Hayal Gücü ($t(496)=6,370$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(496)=-3,073$; $p<0,01$), Uyumluluk ($t(496)=-3,973$; $p<0,001$) ve Duygusal Dengelilik ($t(496)=-3,902$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6,496)=45,640$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,356 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, sivil toplum kuruluşunda gönüllü olmayan örneklemin Öfke-İçe puanlarının yaklaşık %36'sı Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük, Uyumluluk ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-İçe puanını, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,123 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,194 birim arttıracak; Olumlu İlişkiler puanındaki 1 birimlik artış 0,450 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,078 birim, Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,115 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,099 birim azaltacaktır.

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; gönüllü olan örnekleminde Stratejiler puanının, gönüllü olmayan örnekleminde Stratejiler, Olumlu İlişkiler, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük, Uyumluluk ve Duygusal Dengelilik puanlarının Öfke-İçe üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-İçe üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 39. Öfke-Dışa Puanının Sivil Toplum Kuruluşunda Gönüllü Olma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Gönüllü	Sabit	6,424	2,732		2,352	0,020
	Dürtü Puanı	0,373	0,068	0,398	5,451	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,113	0,043	0,207	2,608	0,010
	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,160	0,057	0,231	2,789	0,006
	Uyumluluk Puanı	-0,136	0,058	-0,192	-2,332	0,021
	$R^2=0,275$; $F(4,148)=14,007$; $p=0,000$					
Gönüllü değil	Sabit	16,274	1,965		8,282	0,000
	Dürtü Puanı	0,402	0,049	0,499	8,277	0,000
	Dışadönüklük Puanı	0,119	0,024	0,209	4,883	0,000
	Uyumluluk Puanı	-0,127	0,029	-0,191	-4,383	0,000
	Açıklık Puanı	-0,185	0,049	-0,168	-3,793	0,000
	Bağlanma Puanı	0,268	0,115	0,106	2,338	0,020
	Duygusal Dengelilik Puanı	-0,079	0,026	-0,165	-3,040	0,002
	Stratejiler Puanı	-0,102	0,036	-0,188	-2,823	0,005
	$R^2=0,254$; $F(7,495)=24,116$; $p=0,000$					

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(148)=2,352$; $p<0,05$); Dürtü ($t(148)=5,451$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(148)=2,608$; $p<0,01$), Zeka/Hayal Gücü ($t(148)=2,789$; $p<0,01$) ve Uyumluluk ($t(148)=-2,332$; $p<0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,148)=14,007$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,275 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, sivil toplum kuruluşunda gönüllü olan örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %28'i Dürtü, Dışadönüklük, Zeka/Hayal Gücü ve Uyumluluk puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,373 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,113 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,160 birim arttıracak; Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,136 birim azaltacaktır.

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olmayan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Dışa puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(495)=8,282$; $p<0,001$); Dürtü

($t(495)=8,277$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(495)=4,883$; $p<0,001$), Uyumluluk ($t(495)=-4,383$; $p<0,001$), Açıklık ($t(495)=-3,793$; $p<0,001$), Bağlanma ($t(495)=2,338$; $p<0,05$), Duygusal Dengelilik ($t(495)=-3,040$; $p<0,01$) ve Stratejiler ($t(495)=-2,823$; $p<0,01$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(7,495)=24,116$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,254 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, sivil toplum kuruluşunda gönüllü olmayan örneklemin Öfke-Dışa puanlarının yaklaşık %25’i Dürtü, Dışadönüklük, Uyumluluk, Açıklık, Bağlanma, Duygusal Dengelilik ve Stratejiler puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Dışa puanını, Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,402 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,119 birim, Bağlanma puanındaki 1 birimlik artış 0,268 birim arttıracak; Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış 0,127 birim, Açıklık puanındaki 1 birimlik artış 0,185 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,079 birim, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,102 birim azaltacaktır.

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; gönüllü olan örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Zeka/Hayal Gücü ve Uyumluluk puanlarının, gönüllü olmayan örnekleminde Dürtü, Dışadönüklük, Uyumluluk, Açıklık, Bağlanma, Duygusal Dengelilik ve Stratejiler puanlarının Öfke-Dışa üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Dışa üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 40. Öfke-Kontrol Puanının Sivil Toplum Kuruluşunda Gönüllü Olma Durumu Grupları için PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük-Beş Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Gönüllü	Sabit	16,334	2,866		5,698	0,000
	Dürtü Puanı	-0,563	0,095	-0,576	-5,904	0,000
	Olumlu Duygular Puanı	0,638	0,244	0,214	2,618	0,010
	Stratejiler Puanı	0,263	0,074	0,393	3,543	0,001
	Duygusal Dengelilik Puanı	0,108	0,048	0,192	2,227	0,027
$R^2=0,303$; $F(4,148)=16,118$; $p=0,000$						
Gönüllü değil	Sabit	28,957	1,816		15,946	0,000
	Dürtü Puanı	-0,454	0,048	-0,483	-9,438	0,000
	Farkındalık Puanı	-0,228	0,048	-0,204	-4,797	0,000
	Kabul Etmeme Puanı	0,149	0,042	0,182	3,525	0,000
	Dışadönüklük Puanı	-0,082	0,029	-0,123	-2,851	0,005

	Zeka/Hayal Gücü Puanı	0,072	0,036	0,089	2,019	0,044
$R^2=0,241$; $F(5,497)=31,522$; $p=0,000$						

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(148)=5,698$; $p<0,05$); Dürtü ($t(148)=-5,904$; $p<0,001$), Olumlu Duygular ($t(148)=2,618$; $p<0,01$), Stratejiler ($t(148)=3,543$; $p<0,001$) ve Duygusal Dengelilik ($t(148)=2,227$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,148)=16,118$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,303 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, sivil toplum kuruluşunda gönüllü olan örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %30'u Dürtü, Olumlu Duygular, Stratejiler ve Duygusal Dengelilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Olumlu Duygular puanındaki 1 birimlik artış 0,638 birim, Stratejiler puanındaki 1 birimlik artış 0,263 birim, Duygusal Dengelilik puanındaki 1 birimlik artış 0,108 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,563 birim azaltacaktır.

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olmayan katılımcıların PERMA Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyut puanlarının Öfke-Kontrol puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(497)=15,946$; $p<0,001$); Dürtü ($t(495)=-9,438$; $p<0,001$), Farkındalık ($t(495)=-4,797$; $p<0,001$), Kabul Etmeme ($t(495)=3,525$; $p<0,001$), Dışadönüklük ($t(495)=-2,851$; $p<0,01$), Zeka/Hayal Gücü ($t(495)=2,019$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5,497)=31,522$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,241 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, sivil toplum kuruluşunda gönüllü olmayan örneklemin Öfke-Kontrol puanlarının yaklaşık %24'ü Dürtü, Farkındalık, Kabul Etmeme, Dışadönüklük, Zeka/Hayal Gücü puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre, diğer puanlar sabit tutulduğunda Öfke-Kontrol puanını, Kabul Etmeme puanındaki 1 birimlik artış 0,149 birim, Zeka/Hayal Gücü puanındaki 1 birimlik artış 0,072 birim arttıracak; Dürtü puanındaki 1 birimlik artış 0,454 birim, Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,228 birim, Dışadönüklük puanındaki 1 birimlik artış 0,082 birim azaltacaktır.

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olma durumu kategorilerine göre kurulan Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam 16 alt boyutunun dahil edildiği modellerin sonuçları genel olarak incelendiğinde; gönüllü olan örnekleminde Dürtü, Olumlu Duygular, Stratejiler ve Duygusal Dengelilik puanlarının, gönüllü olmayan örnekleminde Dürtü, Farkındalık, Kabul Etmeme, Dışadönüklük, Zeka/Hayal Gücü puanlarının Öfke-Kontrol üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Diğer puanlar modelde anlamlı olarak yer almamıştır. Bu sonuçlara göre söz konusu puanlar Öfke-Kontrol üzerinde etkili olmadığından yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Öfke duygusu araştırma konusu olarak 1970’li yıllardan itibaren psikoloji biliminde yer alabilmiştir. Öncesinde öfke, saldırganlık kavramının bir boyutu olarak görülmüş ve tek başına bir duygu olarak incelenmesi ihmal edilmiştir (Novaco, 1975; Özmen, 2006). Halbuki öfke, evrensel ve kişi için bir ölçüde işlevsel olan temel duygulardandır. Öfkenin yıkıcı sonuçlara sebebiyet vermesi öfke duygusunun hissedilmesinden değil sağlıklı şekilde ifade edilmemesinden kaynaklanmaktadır. Öfkenin etkileri yalnızca kişinin iyilik halinde değil, kişilerarası ilişkilerde ve toplumsal olaylarda da görülmektedir (Haspolat ve Şendağ, 2018). Öfkenin saldırganlık, küfretme, bağırma olarak dışa yansıtılmasında kişilerarası ve toplumsal ilişkiler zarar görürken, bastırılması veya kişinin kendisine yöneltilmesi durumunda da kişide somatizasyon, depresyon gibi sıkıntılara sebep olmaktadır (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013). Öfkenin yanlış ifadesinin kişi ve toplum için yaratabileceği olumsuz sonuçların önüne geçmek için öfkenin ve ifade etme biçiminin kapsamlı şekilde incelenmesi önem taşımaktadır. Bu çalışmada genel öfke eğilimini tanımlayan Sürekli Öfke’nin ve hissedilen öfkenin nasıl ifade edildiğini belirten öfke ifade tarzlarının, Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal Dengelilik ve Zeka/Hayal Gücü alt boyutları olan kişilik özellikleri; Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam ve Başarılar alt boyutlarını içeren iyi oluş ve Farkındalık, Açıklık, Kabul Etmeme, Stratejiler, Dürtü ve Amaçlar alt boyutlarını içeren duygu düzenleme güçlüğü tarafından yordanması ele alınmış ve yordayıcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu, gelir durumu, psikolojik yardım alma durumu ve sivil toplum kuruluşunda gönüllü olma durumu özelliklerine göre farklılaşması incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde Sürekli Öfke ve Öfke-Tarz alt boyutlarında kişilik özellikleri, iyi oluş ve duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının anlamlı etkisi bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan Dürtü alt boyutu, genel örnekleme ve sosyodemografik özellik farketmeksizin tüm gruplarda, bir kişinin öfke yaşama sıklığını belirten Sürekli Öfke’nin ve hissedilen öfkenin çevredeki insanlara veya nesnelere yansıtılması şeklinde ifade edilen Öfke-Dışa’nın pozitif; öfkelenildiği zaman sakin kalabilmeyi içeren Öfke-Kontrol alt boyutunun negatif yordayıcısı olarak bulunmuştur. Dürtü alt boyutunun rahatsızlık

veren duyguların kontrolü sırasında dürtüleri kontrol etmekte güçlük çekmeyi ifade ettiğinden, bu sonuç beklenen ve literatürle uyumlu bir sonuçtur (Gratz ve Roemer, 2004).

Tüm örneklem sonuçlarında Sürekli Öfke'nin yordayıcıları olarak Duygusal Dengelilik ve Uyumluluk negatif yönde, Dışadönüklük, Sorumluluk ve Zeka/Hayal gücü pozitif yönde olmak üzere tüm kişilik alt boyutlarının anlamlı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışmada (Özyeşil, 2012) beş faktör kişilik özelliklerinin tümünün Sürekli Öfke ve Öfke-Tarz alt boyutlarını anlamlı düzeyde anladığı bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçları da Sürekli Öfke düzeyinde tümüyle, Öfke-Tarz alt boyutlarında kısmen bu çalışma ile tutarlılık göstermektedir. Sürekli Öfke ile Olumlu İlişkiler ve Açıklık da negatif yönde ilişkilidir. Öfke-İçe'nin yordayıcıları incelendiğinde tüm örneklemde ve tüm gruplarda, yaşanan duygunun yoğunluğunu ve süresini ayarlayamama olarak tanımlanan Stratejiler alt boyutunun pozitif, Olumlu İlişkiler, Uyumluluk, Dışadönüklük ve Duygusal Dengelilik'in negatif yönde anlamlı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Buna göre, bir kişinin duygularını anlayışı, stresli durumlarda sakin kalabilme becerisi ve başkalarıyla sevgi, ilgi ve şefkat üzerine kurduğu ilişkiler arttıkça hissettiği öfkenin sıklığının azalacağı sonucuna ulaşılabılır. Ayrıca kişi yaşadığı duygunun etkisini ve yoğunluğunu ayarlayamadıkça hissettiği öfkeyi bastırma ve gizleme eğiliminde olacağı yönünde tahmin yürütülebilir. Bu sonuç, literatürdeki yakın ilişkilerden ve duygularını ifade etmekten kaçınan kişilerin öfkelerini kendilerine yöneltme ve bastırma eğiliminde oldukları bulgularıyla uyumludur (Haspolat ve Şendağ, 2018).

Tüm örneklemin Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol bulguları incelendiğinde iki alt boyutta da Zeka/Hayal Gücü pozitif yordayıcı olarak bulunmuştur. Bu sonuca bakılarak bir kişinin yeni fikirlere, deneyimlere açık olmak gibi kişilik özelliklerini içeren Zeka/Hayal Gücü puanları arttıkça hem öfkelerini dışarıya yansıtma hem de duygularını kontrol edebilme eğilimlerinin arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. Çalışmanın sonucu literatürdeki olumsuz olayların sorumluluğunu diğer insanlara yüklediğinde öfkenin artacağı (Arslan, 2010) ve dışadönük kişilerin dürtüsel davranışlar sergileyebileceği (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013) bilgileriyle uyumludur. Çalışmanın tüm örneklem Öfke-Kontrol alt boyutunda kişilik özelliği olan Dışadönüklük'ün negatif yordayıcı olmasının yanında duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından Dürtü ve Farkındalık'ın negatif ve Stratejiler'in pozitif yönde etkili olduğu bulunmuştur. Bazı çalışmalarda duygulara yönelik farkındalığın yüksek olmasının kişinin duygularını aşırı yönetme eğiliminde olmasını ve bu sebeple duygu düzenleme güçlüğü çektikleri sonuçlarına ulaşılsa da (Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003; Glenn ve Klonsky, 2009) bazı çalışmalarda (Lane ve Pollermann, 2002) duygu farkındalığı arttıkça dürtü kontrolünün de arttığı raporlanmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında bir kişinin dışadönüklük

özelliğinden dolayı yalnızca dürtüsel davranarak öfkesini dışarı yansıtma eğiliminde olmasındansa yeni fikirlere ve bakış açılara sahip olduğu, duygularına ait farkındalığının olduğu; duygularını inkar etmeden kabul edip tepkilerinin yoğunluğunu ayarlayabildiği durumlarda öfke kontrolü sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada Sürekli Öfke'yi, kadın ve erkeklerde benzer olarak Dürtü'nün pozitif yönde, Duygusal Dengelilik ve Açıklık'ın negatif yönde yordadığı görülmüştür. Farklı olarak ise kadınlarda Sürekli Öfke'yi, kişilik özelliklerinden Sorumluluk ve iyi oluş özelliklerinden Bağlanma pozitif yönde, Olumlu Duygular negatif yönde yordamaktayken; erkeklerde kişilik özelliklerinden Zeka/Hayal Gücü pozitif ve Uyumluluk negatif yönde yordamaktadır. Kadın ve erkeklerin Öfke-İçe analiz sonuçlarında ortak olarak Stratejiler ve Zeka/Hayal Gücü'nün pozitif, Olumlu İlişkiler ve Duygusal Dengelilik'in negatif yordayıcı olduğu saptanmıştır. Farklı olarak kadınlarda kişilik özelliklerinden Uyumluluk, erkeklerde ise Dışadönüklük negatif yönde etkiliyken yalnız kadınlarda duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan Kabul Etmeme pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Kadınların Dürtü ve Kabul Etmeme puanları Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol alt boyutlarında ortak olarak etkili bulunmuştur. Yine kadınlarda kişiliğin Dışadönüklük, Sorumluluk ve Uyumluluk alt boyutları Öfke-Dışa üzerinde anlamlı bir etkiye sahipken Öfke-Kontrol alt boyutunda duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan Farkındalık negatif yönde etkili bulunmuştur. Erkeklerde ise Zeka/Hayal Gücü puanlarının hem Öfke-Dışa'nın hem de Öfke-Kontrol'ünün pozitif yönlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin Öfke-Kontrol'ünde Dürtü ve Farkındalık'a ek olarak duygu düzenleme güçlüğünde etkili olan Amaçlar ve Açıklık alt boyutları da pozitif yönlü anlamlı etkiye sahiptir. Sürekli Öfke ve Öfke-Tarz alt boyutlarının literatürdeki çalışmalar incelendiğinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı çalışmalar (Çapacıoğlu, Büyükhanlı ve Anadolu, 2017) olmakla birlikte farklılık gösteren çalışmalar (Balkaya ve Şahin, 2003; Beverly, Kopper ve Epperson, 1996; Gül, Bal ve Tumurbağa, 2019; Kısaç, 1997) da bulunmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları öfkenin cinsiyet gruplarının yordayıcılarında görülen farklılığın, literatürde karşılaşılan anlamlı farklılıktan kaynaklandığı yönünde yorumlanabilir.

Sürekli Öfke'nin 18-24 yaş aralığında yordanmasında kişilik özellikleri olan Dışadönüklük ve Duygusal Dengelilik etkili olmaktadır; 25-39 yaş arasında Olumlu İlişkiler; 40 yaş üzerindeyse Olumlu Duygular ile Sorumluluk ve Uyumluluk kişilik özellikleri etkili olmaktadır. Yaş gruplarının Öfke-İçe yordayıcıları incelendiğinde tüm yaş gruplarında Duygusal Dengelilik negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Bu sonucun Duygusal Dengelilik puanları düşük olan kişilerin karmaşık ve sıkıntılı duygular yaşamaya, kuruntulu düşünceler ve düşmanca tepkilere eğilimli olduğu bilgisiyle uyumlu olduğu düşünülmektedir (Somer,

Korkmaz ve Tatar, 2002). Öfke-İçe’de 18-24 ve 25-39 yaş grubunda Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk, Olumlu İlişkiler ve Bağlanma ortak yordayıcı olarak saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüklerinden Stratejiler, 18-24 yaş ve 40 yaş üstü katılımcılarda pozitif yönlü yordayıcı olarak bulunurken, 25-39 yaş grubunda Farkındalık ve Açıklık etkili bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda 18-24 ve 25-39 yaş grubunda kişinin sahip olduğu olumlu kişilerarası ilişkilerin, 40 yaş üstünde genel olarak kişinin hayatında olumlu duygunun fazla yaşanmasının, kişinin öfkesini içe yansıtmasını azaltmakta olduğu düşünülmektedir. Öfke-Dışa’nın 18-24 yaş grubunda Dürtü, Dışadönüklük ve Duygusal Dengelilik; 25-39 yaş grubunda Dürtü, Dışadönüklük ve Açıklık etkilidir. 40 yaş üstü grupta ise Dürtü, Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik ve Açıklık’a ek olarak Uyumluluk, Stratejiler ve Başarı da anlamlı etkiye sahiptir. Yaş gruplarının Öfke-Kontrol yordayıcıları sonuçları incelendiğinde 40 yaş üstü grupta yalnızca duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan Dürtü, Farkındalık ve Açıklık anlamlı etkiye sahiptir. 18-24 yaş grubunda Dürtü, Stratejiler ve iyi oluş alt boyutlarından Anlam; 25-39 yaş grubunda Dürtü, Kabul Etmeme, Farkındalık’a ek olarak kişilik alt boyutlarından Zeka/Hayal Gücü’nün anlamlı etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Duygusal Dengelilik alt boyutu Öfke-İçe ve Öfke-Dışa puanlarını 40 yaş üstünde benzer olarak negatif şekilde yordamaktayken; 18-24 yaş grubunda Öfke-İçe’yi negatif, Öfke-Dışa’yı pozitif şekilde yordamaktadır. Dışadönüklük ise tüm yaş gruplarında öfkelerini dışarı yansıtma yönünde pozitif yönlü olarak yordamaktadır. Öfkenin bastırılmasında ise 18-24 yaş grubunda Dışadönüklük negatif yönde anlamlı iken, diğer yaş gruplarında anlamlı bulunmamıştır. 18-40 yaş içine alan ilk yetişkinlik dönemi sosyal açıdan zengin ilişkilerin gerçekleştiği bir dönem olduğundan (Aktu, 2016) bu sonuçların kişinin sosyal kabul ihtiyacıyla ilişkili ve literatürle uyumlu olduğu düşünülebilir.

Medeni durum açısından Sürekli Öfke sonuçları incelendiğinde evli ve bekar grupta ortak olarak Dürtü, Duygusal Dengelilik ve Sorumluluk ortak yordayıcı olarak bulunmuştur. Farklı olarak bekar grupta Dışadönüklük ve Uyumluluk bulunurken, evli grupta Açıklık ve Olumlu Duygular bulunmaktadır. Öfkenin bastırılmasında hem evliler hem bekarlarda Stratejiler, Zeka/Hayal Gücü ve Duygusal Dengelilik ortak olarak anlamı etkiye sahiptir. Bekar grupta bunlara ek olarak Olumlu İlişkiler, Olumlu Duygular, Uyumluluk ve Dışadönüklük’ün de anlamlı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Evliler ve bekarların Öfke-Dışa puanlarını yordamada benzer olarak Dürtü, Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik, Uyumluluk anlamlı olarak etkili bulunmuştur. Farklı olarak bekar grupta Kabul Etmeme ve Sorumluluk; evli grupta Açıklık ve Stratejiler anlamlı olarak öfkenin çevreye ve başkalarına yansıtılmasını anlamlı olarak yordamıştır. İki grupta da duygu düzenleme güçlüğü boyutları olan Dürtü, Kabul

Etmeme ve Farkındalık, Öfke-Kontrol'ünde anlamlı etkiye sahiptir. Bekarların Öfke-Kontrol'ünde ise buna ek olarak kişilik özelliklerinden Dışadönüklük ve Zeka/Hayal Gücü'nün etkili olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde evli ve bekarların öfkeleri arasında anlamlı farklılık olan çalışmalar bulunmakla birlikte (Babaoğlu, 2007) farklılık bulunmayan çalışmalar (Gül, Bal ve Tumurbağa, 2019) da bulunmaktadır. Bu çalışmada yordayıcılar arasında ortak noktalar bulunmakla birlikte sonuçların genel itibarıyla farklılık gösterdiği görülmüştür.

Eğitim durumu gruplarının yordayıcıları ilkökul, ortaokul ve liseyi içeren lise ve altı; üniversite, yüksek lisans ve doktora içeren üniversite ve üstü olmak üzere iki gruba ayrılarak incelenmiştir. İki grupta da Sürekli Öfke'nin ortak yordayıcıları Dürtü ve Duygusal Dengelilik'tir. Bunların yanında eğitim durumu lise ve altı olan grubun öfkesini anlamlı şekilde yordayan değişkenler Açıklık ve Olumlu İlişkiler iken, üniversite ve üstü grubunkiler Zeka/Hayal Gücü, Anlam ve Başarı'dır. Eğitim durumu gruplarının öfkelerini bastırmalarında anlamlı etkiye ortak olarak Duygusal Dengelilik, Olumlu İlişkiler, Stratejiler ve Dürtü sahiptir. Farklı olarak ise lise ve altı eğitim grubunda Farkındalık, üniversite ve üstü eğitim grubunda kişilik özellikleri olan Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk ve Dışadönüklük bulunmaktadır. Öfke-Dışa değişkeninin yordayıcıları incelendiğinde ortak olarak Dürtü, Uyumluluk ve Dışadönüklük olduğu görülmektedir. Farklı olarak lise ve altı eğitim grubunda Açıklık ve Zeka/Hayal Gücü bulunurken, üniversite ve üstü eğitim grubunda Kabul Etmeme, Sorumluluk ve iyi oluş alt boyutlarından olan Anlam ve Başarı bulunmaktadır. Öfke-Kontrol'ünde duygu düzenleme güçlüğü boyutlarından Dürtü ve Farkındalık anlamlı ve negatif yönlü bir etkiye sahiptir. Üniversite ve üstü eğitim grubunda buna ek olarak Olumlu Duygular, Zeka/Hayal Gücü, Stratejiler ve Dışadönüklük de öfkenin kontrol edilmesinde anlamlı etkiye sahiptir.

Gelir durumu gruplarının Sürekli Öfke yordayıcıları arasında yalnızca Dürtü'nün ortak olarak anlamlı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Gelir durumu kötü grupta Dürtü'ye ek olarak Bağlanma alt boyutu negatif yönlü anlamlı etkiye sahiptir. Gelir durumu orta ve iyi olan grubun Sürekli Öfke yordayıcıları arasında Dürtü, Duygusal Dengelilik ve Açıklık ortaktır. Buna ek olarak gelir durumu orta grupta kişilik özellikleri olan Dışadönüklük, Uyumluluk ve Sorumluluk anlamlı etkiye sahipken, gelir durumu iyi grupta iyi oluş özelliklerinden Olumlu İlişkiler anlamlıdır. Gelir durumu orta ve iyi grubun öfkesini bastırmasında ortak olarak kişilik özelliklerinden Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük ve Uyumluluk ve buna ek olarak Stratejiler alt boyutu bulunmaktadır. Olumlu İlişkiler, ortak olarak gelir durumu orta ve kötü grubun Öfke-İçe yordayıcısı bulunmuştur. Ayrıca gelir durumu kötü grupta hiçbir kişilik özelliği öfkenin içe bastırılmasına anlamlı etkiye sahip bulunmamakla birlikte Olumlu

İlişkiler'e ek olarak Kabul Etmeme alt boyutu da anlamlı olarak etkilidir. Öfke-Dışa puanlarının yordayıcıları incelendiğinde dikkate değer bir sonuç olarak tüm gruplarda başkalarını düşünme, hoşgörülü olma gibi özellikleri barındıran Uyumluluk alt boyutu anlamlı etkiye sahiptir. Fakat öfkenin dışarı yansıtılmasındaki bu anlamlı etki gelir durumu orta ve iyi grupta negatif yönlü iken, gelir durumu kötü grupta pozitif yönlü bir etkiye sahiptir. Bu da gelir durumu kötü grubun orta ve iyi gruba kıyasla başkalarını kabul etme, hoşgörü gösterme eğilimleri arttıkça öfkelerini dışarı yansıtma davranışlarının da artabileceğini düşündürmektedir. Öfke-Kontrol'ünde tüm gelir gruplarında duygu düzenleme güçlüğü boyutu olan Dürtü ve Farkındalık'ın anlamlı ve negatif yönlü olarak etkili olduğu bulunmuştur. Orta grupta bunlara ek olarak Kabul Etmeme, iyi grupta Duygusal Dengelilik bulunmaktadır.

Araştırmada çalışma durumu grupları öğrenci, ev hanımı, çalışan ve çalışmayan olmak üzere dört grupta incelenmiştir. Çalışmayan grubundan farklı özelliklere sahip olduğu düşünüldüğünden, öğrenciler ve ev hanımları ayrı gruplar halinde incelenmiştir. Çalışmayanların Sürekli Öfke'lerinde Dürtü ve Duygusal Dengelilik anlamlı bulunmuştur. Dışadönüklük ise öğrenci ve çalışan grupta pozitif, ev hanımlarında negatif yönlü yordayıcı olarak saptanmıştır. Buna göre öğrenci ve çalışanlarda dışadönüklük arttıkça öfke de artarken, ev hanımlarında dışadönüklük arttıkça öfke azalmaktadır. Ev hanımlarının öfke düzeylerini yordayan diğer değişkenler Farkındalık, Olumlu Duygular Açıklık ve Amaçlar'dır, çalışanların yordayıcılarında Olumlu Duygular ve Açıklık'ın yanında Sorumluluk ve Uyumluluk da bulunmaktadır. Öğrencilerde Stratejiler ve kişilik özelliklerinden Dışadönüklük, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü ve Duygusal Dengelilik, öfkenin bastırılmasında anlamlı etkiye sahip bulunmuştur. Duygusal Dengelilik ortak olarak, gelir durumu iyi grupta ve çalışan grupta tüm öfke değişkenlerinde anlamlı etkiye sahip bulunmuştur. Ev hanımlarında Duygusal Dengelilik ve Olumlu İlişkiler, Öfke-İçe puanları üzerinde negatif yönlü anlamlı etkiye sahiptir. Bir şeyle meşgul olurken ona kendini vermeyi, yoğun konsantrasyonla bir psikolojik bağ kurmayı içeren Bağlanma alt boyutunun ev hanımlarında öfkenin bastırılmasını, çalışan grupta öfkenin dışarı yansıtılmasını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Öğrenci, çalışan ve çalışmayanlarda ortak olarak Dürtü ve Dışadönüklük öfkenin dışarı yansıtılmasını pozitif yönde yordamaktadır. Bunun dışında öğrencilerin Öfke-Dışa puanlarının anlamlı yordayıcıları Kabul Etmeme ve Duygusal Dengelilik; ev hanımlarının Kabul Etmeme, Açıklık ve Olumlu Duygular, çalışanların Duygusal Dengelilik, Açıklık, Uyumluluk, Bağlanma'dır. Dikkat çeken bir sonuç olarak ev hanımları dışında hiçbir sosyodemografik grubun Öfke-Dışa puanlarında Olumlu Duygular'ın anlamlı olarak etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Olumlu duyguların düşünce ve davranış çeşitliliğini arttırdığını, kişinin var olan kaynaklarını güçlendirdiği ve bilişsel olarak

esneklik sağladığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kararımak & Siviş-Çetinkaya, 2011). Bu ilişki göz önüne alındığında çıkan sonuç literatürle tutarlıdır. Öfkenin kontrol edilmesinde çalışma gruplarının sonuçları oldukça farklılaşmaktadır. Bu farklılığın sebebinin bir kişinin gün içinde geçirdiği zaman, bulunduğu ortam, iletişimde olduğu insanlar ve karşılaştığı durumların, kişinin çalışma durumuyla doğrudan ilişkili olması olduğu düşünülebilir. Öğrencilerde Dürtü, Stratejiler, Anlam ve Dışadönüklük; ev hanımlarında Dürtü ve Olumlu Duygular; çalışanlarda Dürtü, Dışadönüklük, Farkındalık, Kabul Etmeme, Duygusal Dengelilik, Başarı ve Zeka/Hayal Gücü; çalışmayanlarda Farkındalık ve Bağlanma Öfke-Kontrol puanlarında anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur. Literatürde çalışan grubun çalışmayanlara göre öfkelerini kontrol etme puanlarının yüksek olduğu çalışmalar (Gül, Bal ve Tumurbağa, 2019) bulunmaktadır. Bu çalışmada diğer sosyodemografik değişken gruplarından farklı olarak çalışan grubunda Başarı alt boyutunun Öfke-Kontrol'ü negatif yönlü ve anlamlı şekilde yordamasının, çalışma ortamının ve kişinin konumunun kişilerin öfkelerini kontrol etmesi konusunda etkili olduğu yönünde yorumlanabilir.

Daha önce psikolojik bir yardım alıp almamanın öfke ve öfkenin ifade edilmesinde belirleyici etkiye sahip olabileceği düşünüldüğünden, örneklem psikolojik yardım almış ve almamış olarak iki gruba ayrılarak sonuçları incelenmiştir. İki grupta da Sürekli Öfke'nin yordayıcıları olarak Dürtü, Açıklık ve Duygusal Dengelilik bulunmaktadır. Yardım almış grupta bunlara ek olarak Olumlu İlişkiler ve Amaçlar, yardım almamış grupta Olumlu Duygular, Dışadönüklük ve Uyumluluk kişinin öfke düzeyinde anlamlı etkiye sahiptir. Öfkenin içe bastırılması boyutunda yardım almamış grubun yordayıcıları Stratejiler, kişilik özelliklerinden Duygusal Dengelilik, Zeka/Hayal Gücü, Uyumluluk ve Dışadönüklük ve Olumlu İlişkiler ile Bağlanma'dır. Yardım almış grupta Duygusal Dengelilik ve Zeka/Hayal Gücü'ne ek olarak Dürtü'nün de Öfke-İçe puanlarını yordadığı gözlenmiştir. Dürtü, Dışadönüklük ve Açıklık iki grupta da öfkenin çevreye yansıtılmasını ortak olarak anlamlı yordamıştır. Yardım almış grupta Kabul Etmeme; yardım almamış grupta Stratejiler, Dışadönüklük, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü ve Duygusal Dengelilik Öfke-Dışa üzerinde anlamlı etkisinin bulunduğu diğer değişkenlerdir. İki grupta da Dürtü ve Zeka/Hayal Gücü ortak yordayıcı olmak üzere, yardım almış grupta Stratejiler, yardım almamış grupta Farkındalık, Kabul Etmeme, Duygusal Dengelilik ve Dışadönüklük öfkenin kontrol edilmesinde anlamlı etkiye sahip bulunmuştur. İki grubun yordayan değişkenleri genel olarak karşılaştırıldığında yardım almamış grupta kişilik özelliklerinin baskın belirleyiciler olduğu görülürken, yardım almış grupta duygu düzenleme özelliklerinin daha etkili olduğu görülmektedir. Öfke kontrolü üzerine yapılmış pek çok çalışmada (Cenkseven, 2003; Bulut Serin ve Genç, 2011; Şahin, 2006)

öfke kontrol programı uygulanan grupların eğitim öncesi-sonrası öfke kontrol puanlarında anlamlı farklılığa sahip olduğu bulunmuştur. Literatürdeki bu bulgular, bu çalışmada psikolojik yardım alma durumunun gruplar arası farklılığını açıklamak üzere yorumlanabilir.

Sivil toplum kuruluşunda gönüllü olmak, maddi ve kurumsal çıkar gözetmeden bir kuruluşun faaliyetlerine katılım sağlamayı içermektedir. Kişi gönüllü olmayı sosyalleşmek, toplumsal konularda bilgi ve deneyim elde etmek, yeteneklerini paylaşmak, iyi hissetmek gibi sebeplerle tercih edebilir. Gönüllülük kişilere bu amaçlar doğrultusunda bilgi ve deneyim kazanma, alınan kararlarda söz sahibi olma gibi imkanlar sağlamaktadır (Arşıray, 2012). Tüm bunlar göz önüne alındığında bir STK'da gönüllü olmanın öfke ve öfke ifadesini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu sebeple örneklemin öfke ve öfke ifade tarzı yordayıcıları sivil toplum kuruluşunda gönüllü olma durumlarına göre ikiye bölünerek incelenmiştir ve anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Grupların Sürekli Öfke puanlarını ortak olarak Olumlu Duygular ve Dürtü yordamaktayken ek olarak gönüllülerin yordayıcıları Dışadönüklük; gönüllü olmayanların yordayıcıları Duygusal Dengelilik, Açıklık, Olumlu İlişkiler, Bağlanma, Uyumluluk, Zeka/Hayal Gücü ve Stratejiler olarak bulunmuştur. Gönüllülerin öfkelerini içe bastırmalarında yalnızca Stratejiler anlamlı etkiye sahipken, gönüllü olmayanlarda buna ek olarak Olumlu İlişkiler, Zeka/Hayal Gücü, Dışadönüklük, Uyumluluk ve Duygusal Dengelilik de etkilidir. Öfkenin dışarı yansıtılmasında Dürtü, Dışadönüklük ve Uyumluluk iki grupta da anlamlı bulunmuştur. Gönüllülerin Öfke-Dışa yordayıcılarından diğerleri Zeka/Hayal Gücü; gönüllü olmayanlarınki Açıklık, Bağlanma, Duygusal Dengelilik ve Stratejiler'dir. Öfke-Kontrol'de yalnızca Dürtü negatif yönlü yordayıcıdır. Gönüllü olan grupta Olumlu Duygular, Stratejiler ve Duygusal Dengelilik; gönüllü olmayan grupta Farkındalık, Kabul Etmeme ve Zeka/Hayal Gücü'nün öfkenin kontrol edilmesinde anlamlı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Literatürde bu çalışmanın sonuçlarıyla karşılaştırılabilecek bir çalışmaya rastlanmamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada Öfke-Kontrol alt boyutunda kişilik ve iyi oluş alt boyutlarının anlamlı etkileri görülse de Sürekli Öfke, Öfke-İçer ve Öfke-Dışa değişkenlerine kıyasla duygu düzenleme gücünü alt boyutlarının, en çok Öfke-Kontrol üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç doğrultusunda öfkenin kontrol edilememesinden doğan olumsuz sonuçların önüne geçebilmek için yapılacak çalışmalarda kişinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde özellikle durulmasının neticeyi anlamlı şekilde etkileyeceği düşünülmektedir. Sosyodemografik gruplar üzerine yoğunlaşan bu çalışmada grupların ortak noktaları olsa da bazı belirgin farklılıklar da göze çarpmaktadır. Bu durumda öfke kontrolüne dair yapılacak çalışmalarda kişilerin sosyodemografik özelliklerinin göz önünde bulundurulmasının araştırma sonuçlarına anlamlı katkıları olacağı düşünülmektedir.

Literatürde ayrı ayrı kişilik, iyi oluş ve duygu düzenleme güçlüklerinin öfke ve öfke ifade tarzları ile ilişkisinin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmanın sosyodemografik özellikleri göz önünde bulundurarak öfke ve öfke ifade tarzlarının hem kişilik hem iyi oluş hem de duygu düzenleme özellikleri üzerinden çok boyutlu olarak ele alması, araştırmayı literatürdeki diğer çalışmalardan ayıran önemli özelliklerdendir. Bu çok boyutlu yapıda hangi alt boyutların hangi değişken üzerinde anlamlı etkisinin daha fazla olduğunu göstermesi açısından çalışma sonuçları öfke üzerinde yapılacak gelecek çalışmalara faydalı olabilir.

Çalışmada kişilere daha önce psikolojik yardım alıp almadıkları sorulduğunda, alınan yardımın hangi şekilde, hangi sebeple, hangi konuda ve ne kadar süreyle alındığı gibi bilgiler sorulmamıştır. Alınmış yardıma dair bu bilgilerin ve bilhassa öfke üzerine alınmış bir yardım varsa bunun bilinmemesi araştırmanın sınırlılıklarından biridir. Kişilerin hangi alan üzerinde bir sivil toplum kuruluşunda gönüllü olup olmadıkları da bilinmemektedir. Kişilerin insan hakları, sosyal yardım, kültürel, çevresel, eğitim vs. gibi alanlarda gönüllü olmalarının araştırmanın sonucunu etkileyebileceği düşünülmektedir ve bunun bilinmemesi araştırmanın sınırlılıklarındandır. Gelirini kötü olarak belirten kişiler ile ev hanımı ve çalışmadığını belirten gruptaki kişilerin sayılarının diğer gruplara göre az sayıda olması bir sınırlılık olarak kabul

edilebilir. Bu nedenle bu gruplarda öfkenin alt boyutları üzerine araştırmalar belirlenebilecek farklı örneklerde yinelenir.

KAYNAKÇA

- Allport, G. W. (1927). Concepts of trait and personality. *Psychological Bulletin*, 24, 284–293.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47(1), i–171.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(1), 7–43.
- Aslan, S. (2008). Kişilik, huy ve psikopatoloji. *Reviews, Cases and Hypotheses in Psychiatry RCHP*, 2(1–2), 7–18.
- Aytaç, S. (2001). Örgütsel davranış açısından kişiliğin önemi. *İşGüç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 3(1), 96.
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramı'na dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261–279.
- Balkaya, F., & Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192–202.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Oxford: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1978). Social Learning Theory. *Journal of Communication*, 28(3), 12–29.
- Basım, H. N., Çetin, F., & Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20–34.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (Çev. Hisli Şahin, N.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. Erguvan Sarıoğlu, İ. D.). İstanbul: Kaknüs
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.
- Canbuldu, S. (2006). *Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'nin (The Multidimensional School Anger Inventory) uyarlama çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Caspi, A., Elder, G. H., & Bern, D. J. (1987). Moving against the world : life-course patterns of explosive children. *Developmental Psychology*, 23(2), 308–313.
- Cattell, H. E. P., & Schuerger, J. M. (2003). *Essentials of 16PF Assessment* (Ed. Kaufman, A. S. & Kaufman, N. L.). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Cattell, R. B. (1943). The description of personality: basic traits resolved into clusters. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(4), 476-506.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10. Baskı). Boston: Cengage Learning.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653–665.

- Costa, P. T., & McCrae, R. R.** (1997). Personality trait structures as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A.** (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: a revision of The Neo Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887–898.
- Cüceloğlu, D.** (2006). *İnsan ve davranışı* (15. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Demir, V.** (2018). Varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapisinin bireylerin ruhsal belirti düzeylerine etkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 149–167.
- Demir, V., & Gündoğan, N.** (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46–66.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S.** (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60–77.
- Dey, B. K., Rahman, A., Bairagi, A., & Roy, K.** (2014). Stress and anger of rural and urban adolescents. *Psychology*, 5(3), 177–184.
- Diener, E.** (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L.** (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Doğan, T.** (2013). Beş Faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56–64.
- Dost, M. T.** (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103–111.
- Eggert, L. L.** (1994). Anger management for youth: Stemming aggression and violence. *Behavioral Disorders*, 20(1), 78–79.
- Elkin, N., & Karadağlı, F.** (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 21(1), 64–71.
- Ellis, A.** (2017). *Anger: How to live with and without it* (Güncellenmiş elektronik baskı). New York: Kensington.
- Eryılmaz, A.** (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346–362.
- Eysenck, H. J.** (1991). Dimensions of personality: The biosocial approach to personality. In J. Strelau & A. Angleitner (Ed.), *Perspectives on Individual Differences. Explorations in Temperament: International Perspectives on Theory and Measurement*. Boston: Springer.
- Eysenck, H. J.** (1997). Personality and experimental psychology: The unification of psychology and the possibility of a paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1224–1237.
- Ford, B. D.** (1991). Anger and irrational beliefs in violent inmates. *Personality and Individual Differences*, 12(3), 211–215.
- Frankl, V. E.** (2015). *İnsanın anlam arayışı* (23. Baskı). İstanbul: Okuyanıs.
- Fredrickson, B. L.** (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.

- Fromm, E.** (1984). *İnsandaki yıkıcılığın kökenleri II*. (Çev. Alpagut, Ş.). İstanbul: Payel.
- Geçtan, E.** (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis.
- Geçtan, E.** (1998). *Psikanaliz ve sonrası* (8. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G.** (2012). *Psikoloji ve yaşam - Psikolojiye giriş* (Çev. Sart, G.). Ankara: Nobel.
- Goldberg, L. R.** (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. In L. Wheeler (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology: Vol. 2*. Beverly Hills: Sage.
- Goldberg, L. R.** (1990). An alternative “description of personality”: The Big-Five Factor Structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229.
- Gönültaş, O., & Atıcı, M.** (2014). Ortaokul son sınıf öğrencilerinin öfke düzeyleri ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 370–386.
- Gratz, K. L., & Roemer, L.** (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J.** (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J.** (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J., & John, O. P.** (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F.** (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A.** (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford.
- Gündoğdu, R.** (2010). 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme, öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 257–276.
- Güriş, S., & Astar, M.** (2015). *Bilimsel araştırmalarda SPSS ile istatistik* (2. Baskı). İstanbul: Der.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K.** (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168.
- John, O., & Srivastava, S.** (1999). The Big-Five Trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research*. New York: Guilford.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D.** (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.

- Khaw, D., & Kern, M. L.** (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, (8), 10–23.
- Kısaç, İ.** (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Kocaman, F., & Akçakanat, T.** (2019). *Hekimlerde mobbing ve öfke*. İstanbul: Hiperyayın.
- Koçak, R., & Gökler, R.** (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2, 91–107.
- Koole, S. L., Tjew A Sin, M., & Schneider, I. K.** (2014). Embodied terror management: interpersonal touch alleviates existential concerns among individuals with low self-esteem. *Association For Psychological Science*, 25(1), 30–37.
- Koole, T.** (2010). Displays of epistemic access: Student responses to teacher explanations. *Research on Language and Social Interaction*, 43(2), 183–209.
- Kutunis, R. Ö., & Tunç, T.** (2010). Kişilik ve örgütsel yaşam: Tükenmişlik sendromu yönünden bir değerlendirme. *İşGüç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 12(2), 59–74.
- Lelord, F., & André, C.** (2018). *Zor kişiliklerle yaşamak* (27. Baskı). İstanbul: İletişim.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F.** (Ed.) (2008). *Handbook of emotions* (3. Baskı). New York: The Guilford.
- Mayer, J. D.** (2007). Asserting the definition of personality. *Personality Science Issue*, (1), 1–4.
- Mayne, T. J., & Ambrose, T. K.** (1999). Research review on anger in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 353–363.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T.** (1987). Validation of the Five-Factor Model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T.** (2006). *Personality in adulthood A Five-Factor Theory perspective* (2. Baskı). New York: Guilford.
- Mermin, D.** (1974). Gestalt Theory of emotion. *The Counseling Psychologist*, 4(4), 15–20.
- Morris, C. G.** (2002). *Psikolojiyi anlamak*. (Çev. Ayvaşık, H. B., & Sayıl, M.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Özdemir, M. B.** (2015). Etkinlik temelli grupla psikolojik danışma müdahale programının çocuklarda öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik etkileri. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(10), 221–238.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., & Kadak, M. T.** (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566–589.
- Özen, Y.** (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş. *T. C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46–58.
- Özer, A. K.** (1994a). Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçeklerinin ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26–35.
- Özer, A. K.** (1994b). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 12–25.

- Özer, A. K.** (2009). *"Ben" değeri tiryakiliği: Duygusal gerilimle baş edebilme*. İstanbul: Sistem.
- Özmen, A.** (2006). Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39–56.
- Peabody, D., & Goldberg, L. R.** (1989). Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(3), 552–567.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T.** (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442–455.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.** (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryff, C. D.** (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C.D., & Singer, B.** (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Seligman, M.** (2012). *Flourish*. North Sydney: William Heinemann.
- Soldz, S., & Vaillant, G. E.** (1999). The Big Five personality traits and the life course: a 45-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 33, 208–232.
- Somer, O.** (1998). Türkçe’de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve Beş Faktör Modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42), 17–32.
- Somer, O., & Goldberg, L. R.** (1999). The structure of Turkish trait-descriptive adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 431–450.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A.** (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri’nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21–33.
- Soykan, Ç.** (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19–27.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S.** (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J.** (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18, 207–232.
- Spielberger, C.D., Krasner, S.S., & Solomon, E.P.** (1988). The experience, expression, and control of anger. In: Janisse M.P. (Ed.) *Individual Differences, Stress, and Health Psychology. Contributions to Psychology and Medicine*. New York: Springer.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M.** (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.

- Tatar, A.** (2017). Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ile karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 51–61.
- Tatar, A., Bildik, T., Saltukoğlu, G., & Dinçel, M. G.** (2014). Klinik olmayan örneklemede Beş Faktör Kişilik Envanteri belirti tarama amaçlı kullanılabilir mi?: Ön çalışma. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (4), 181–199.
- Taymur, İ., & Türkçapar, M. H.** (2012). Kişilik: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154–177.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163–182.
- Waterman, A. S.** (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.
- Werner, K., & Gross, J. J.** (2009). Emotion regulation and psychopathology. İçinde A. M. Kring & D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guilford.
- Wittig, A. F., & Belkin, G. S.** (1990). *Schaum's outline of theory and problems of introduction to psychology* (2. Baskı). New York: McGraw-Hill.
- Yavuzer, Y., & Karataş, Z.** (2013). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 117–123.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E.** (2012). *Kişilik kuramları* (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yelboğa, A.** (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İşGüç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 8(2), 196-211.

EKLER

Değişken		Sürekli Öfke	Öfke-İçe	Öfke-Dışa	Öfke-Kontrol
Tüm Örneklem		Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Açıklık (-), Olumlu İlişkiler (-), Dışadönüklük (+), Uyumluluk (-), Sorumluluk (+), Zeka/Hayal Gücü (+)	Stratejiler (+), Olumlu İlişkiler (-), Duygusal Dengelilik (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Uyumluluk (-), Dışadönüklük (-)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Açıklık (-), Uyumluluk (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Bağlanma (+), Anlam (-), Kabul Etmeme (-)	Dürtü (-), Farkındalık (-), Kabul Etmeme (+), Zeka/Hayal Gücü (+), Dışadönüklük (-), Stratejiler (+)
Cinsiyet	Kadın	Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Sorumluluk (+), Olumlu Duygular (-), Açıklık (-), Bağlanma (+)	Stratejiler (+), Olumlu İlişkiler (-), Duygusal Dengelilik (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Uyumluluk (-), Kabul Etmeme (+)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Kabul Etmeme (-), Sorumluluk (+), Uyumluluk (-)	Dürtü (-), Kabul Etmeme (+), Farkındalık (-)
	Erkek	Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Açıklık (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Uyumluluk (-)	Stratejiler (+), Olumlu İlişkiler (-), Duygusal Dengelilik (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Dışadönüklük (-)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Uyumluluk (-), Açıklık (-), Zeka/Hayal Gücü (+)	Dürtü (-), Farkındalık (-), Amaçlar (+), Zeka/Hayal Gücü (+), Açıklık (+)
Yaş	18 – 24 yaş	Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Dışadönüklük (+)	Stratejiler (+), Dışadönüklük (-), Olumlu İlişkiler (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Uyumluluk (-), Bağlanma (+), Duygusal Dengelilik (-)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Duygusal Dengelilik (+)	Dürtü (-), Stratejiler (+), Anlam (+), Dışadönüklük (-)
	25 – 39 yaş	Dürtü (+), Açıklık (-), Olumlu İlişkiler (-)	Olumlu İlişkiler (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Uyumluluk (-), Bağlanma (-), Duygusal Dengelilik (-), Farkındalık (-), Açıklık (+)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Açıklık (-)	Dürtü (-), Kabul Etmeme (+), Farkındalık (-), Zeka/Hayal Gücü (+)
	40 yaş ve üstü	Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Açıklık (-), Olumlu Duygular (-), Sorumluluk (+), Uyumluluk (-)	Stratejiler (+), Bağlanma (+), Duygusal Dengelilik (-), Olumlu Duygular (-)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Duygusal Dengelilik (-), Açıklık (-), Uyumluluk (-), Stratejiler (-), Başarı (+)	Dürtü (-), Farkındalık (-), Açıklık (+)

Medeni Durum	Bekar	Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Dışadönüklük (+), Uyumluluk (-), Sorumluluk (+)	Stratejiler (+), Olumlu İlişkiler (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Dışadönüklük (-), Uyumluluk (-), Duygusal Dengelilik (-), Olumlu Duygular (+)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Kabul Etmeme (-), Uyumluluk (-), Sorumluluk (+), Duygusal Dengelilik (-)	Dürtü (-), Kabul Etmeme (+), Farkındalık (-), Dışadönüklük (-), Zeka/Hayal Gücü (+)
	Evlü	Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Sorumluluk (+), Açıklık (-), Olumlu Duygular (-)	Stratejiler (+), Zeka/Hayal Gücü (+), Duygusal Dengelilik (-)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Uyumluluk (-), Açıklık (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Duygusal Dengelilik (-), Stratejiler (-)	Dürtü (-), Kabul Etmeme (+), Farkındalık (-)
Eğitim Durumu	Lise ve altı	Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Açıklık (-), Olumlu İlişkiler (-)	Duygusal Dengelilik (-), Olumlu İlişkiler (-), Stratejiler (+), Dürtü (-), Farkındalık (-)	Dürtü (+), Açıklık (-), Uyumluluk (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Dışadönüklük (+)	Dürtü (-), Farkındalık (-)
	Üniversite ve üstü	Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Anlam (-), Başarı (+)	Duygusal Dengelilik (-), Olumlu İlişkiler (-), Stratejiler (+), Dürtü (+), Zeka/Hayal Gücü (+), Uyumluluk (-), Dışadönüklük (-)	Dürtü (+), Uyumluluk (-), Dışadönüklük (+), Kabul Etmeme (-), Bağlanma (+), Anlam (-), Başarı (+), Sorumluluk (+)	Dürtü (-), Farkındalık (-), Kabul Etmeme (+), Olumlu Duygular (+), Dışadönüklük (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Stratejiler (+)
Gelir Durumu	Kötü	Dürtü (+), Bağlanma (-)	Kabul Etmeme (+), Olumlu İlişkiler (-)	Uyumluluk (+), Dürtü (+)	Farkındalık (-), Dürtü (-)
	Orta	Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Açıklık (-), Dışadönüklük (+), Uyumluluk (-), Sorumluluk (+)	Olumlu İlişkiler (-), Stratejiler (+), Duygusal Dengelilik (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Dışadönüklük (-), Uyumluluk (-)	Uyumluluk (-), Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Stratejiler (-), Farkındalık (-), Zeka/Hayal Gücü (+)	Farkındalık (-), Dürtü (-), Kabul Etmeme (+)
	İyi	Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Açıklık (-), Olumlu İlişkiler (-)	Stratejiler (+), Duygusal Dengelilik (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Dışadönüklük (-), Uyumluluk (-)	Uyumluluk (-), Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Açıklık (-), Duygusal Dengelilik (-), Bağlanma (+), Anlam (-)	Farkındalık (-), Dürtü (-), Duygusal Dengelilik (+)
Çalışma Durumu	Öğrenci	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Duygusal Dengelilik (-)	Stratejiler (+), Dışadönüklük (-), Uyumluluk (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Duygusal Dengelilik (-)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Kabul Etmeme (-), Duygusal Dengelilik (+)	Dürtü (-), Stratejiler (+), Anlam (+), Dışadönüklük (-)
	Ev hanımı	Dürtü (+), Dışadönüklük (-), Farkındalık (-), Olumlu Duygular (-), Açıklık (-), Amaçlar (-)	Duygusal Dengelilik (-), Olumlu İlişkiler (-), Bağlanma (+)	Dürtü (+), Kabul Etmeme (-), Açıklık (-), Olumlu Duygular (-)	Dürtü (-), Olumlu Duygular (+)
	Çalışan	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Duygusal Dengelilik (-), Olumlu Duygular (-), Açıklık (-), Sorumluluk (+), Uyumluluk (-)	Stratejiler (+), Uyumluluk (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Duygusal Dengelilik (-), Olumlu İlişkiler (-)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Duygusal Dengelilik (-), Açıklık (-), Uyumluluk (-), Bağlanma (+)	Dürtü (-), Dışadönüklük (-), Farkındalık (-), Kabul Etmeme (+), Duygusal Dengelilik (+), Başarı (-), Zeka/Hayal Gücü (+)
	Çalışmayan	Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-)	Zeka/Hayal Gücü (+), Kabul Etmeme (+), Amaçlar (+)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+)	Farkındalık (-), Bağlanma (+)

Psikolojik yardım alma durumu	Yardım almış	Dürtü (+), Açıklık (-), Olumlu İlişkiler (-), Amaçlar (-), Duygusal Dengelilik (-)	Duygusal Dengelilik (-), Dürtü (+), Zeka/Hayal Gücü (+)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Açıklık (-), Kabul Etmeme (-)	Dürtü (-), Stratejiler (+), Zeka/Hayal Gücü (+)
	Yardım almamış	Dürtü (+), Açıklık (-), Duygusal Dengelilik (-), Olumlu Duygular (-), Dışadönüklük (+), Uyumluluk (-)	Duygusal Dengelilik (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Uyumluluk (-), Stratejiler (+), Olumlu İlişkiler (-), Dışadönüklük (-), Bağlanma (+)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Açıklık (-), Uyumluluk (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Stratejiler (-), Duygusal Dengelilik (-)	Dürtü (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Farkındalık (-), Kabul Etmeme (+), Duygusal Dengelilik (+), Dışadönüklük (-)
STKda gönüllülük durumu	Gönüllü	Olumlu Duygular (-), Dürtü (+), Dışadönüklük (+)	Stratejiler (+)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Zeka/Hayal Gücü (+), Uyumluluk (-)	Dürtü (-), Olumlu Duygular (+), Stratejiler (+), Duygusal Dengelilik (+)
	Gönüllü değil	Olumlu Duygular (-), Dürtü (+), Duygusal Dengelilik (-), Açıklık (-), Olumlu İlişkiler (-), Bağlanma (+), Uyumluluk (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Stratejiler (-)	Stratejiler (+), Olumlu İlişkiler (-), Zeka/Hayal Gücü (+), Dışadönüklük (-), Uyumluluk (-), Duygusal Dengelilik (-)	Dürtü (+), Dışadönüklük (+), Uyumluluk (-), Açıklık (-), Bağlanma (+), Duygusal Dengelilik (-), Stratejiler (-)	Dürtü (-), Farkındalık (-), Kabul Etmeme (+), Dışadönüklük (-), Zeka/Hayal Gücü (+)



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU PROJE ONAY FORMU

Toplantı Tarihi	: 14/ 09/ 2020
Toplantı Yeri	: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Rektörlüğü
ETİK KURUL ÜYELERİ	
Prof. Dr. M. Fatih ANDI	Rektör - Başkan
Prof. Dr. Fevzi YILMAZ	Mühendislik Fakültesi Dekanı - Üye
Prof. Dr. Zekeriyya KURŞUN	Edebiyat Fakültesi Dekanı - Üye
Prof. Dr. M. Hüsrev SUBAŞI	Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanı - Üye
Prof. Dr. Ahmet Turan ARSLAN	İslami İlimler Fakültesi Dekanı - Üye
Prof. Dr. İbrahim NUMAN	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi Dekanı - Üye
Prof. Dr. Hasan BACANLI	Eğitim Fakültesi Dekanı - Üye
Prof. Dr. Naim DEMİREL	Hukuk Fakültesi Dekanı - Üye
Bu form ile Yetişkin Grupta Psikolojik Olguların Öfkenin Yordayıcıları Olarak Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi isimli araştırmanın/projenin öneri metni, kurulumuza sunulmuştur.	
Araştırmanın Başlığı	Yetişkin Grupta Psikolojik Olguların Öfkenin Yordayıcıları Olarak Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi
Araştırmacının Adı-Soyadı Öğrenci No	Ayza SEKİZKARDEŞ 180131017
Fakülte/Enstitü	Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Program/ABD	Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans
Araştırmanın Süresi (Ay)	Araştırma verilerinin toplanması, düzenlenmesi ve gerekli analizlerin yapılmasının ortalama 3 ay süreceği tahmin edilmektedir.
Araştırmanın Amacı	Günümüzde ailede, okulda, iş yerinde, sokakta ciddi problemlere sebep olan öfkenin yıkıcı sonuçlarının önüne geçilmesi için, öfke kavramını derinlemesine anlamak önemlidir. Bu çalışmayla kişilik özellikleri, iyi oluş ve duygu düzenleme güclüğü değişkenlerinin öfkenin ve öfke ifade tarzının (içe bastırma, dışa yansıtma ve kontrol etme) yordayıcılarının belirlenmesi ve bu yordayıcıların sosyodemografik özellikler bakımından ayrılan gruplarda farklılaşmasını incelemek amaçlanmaktadır. Sosyodemografik farklılıkları da göz önünde bulundurarak sözü edilen değişkenlerin hepsinin bir arada alınmasıyla öfke ve öfke ifade tarzı kavramlarının incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
Araştırmada Kullanılacak Ölçme Araçları (Adları)	Sosyo-demografik Form, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi, PERMA İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Güclüğü Ölçeği

Araştırmaya Katılacak Denek Sayısı ve Nereden Seçilecekleri	Yapılan analizler sonucunda hata payına ve ana kütle durumuna göre 18 yaş üstü minimum 350 kişi ile çalışılması öngörülmektedir. Bunun için kayıp ve eksik veri göz önüne alınarak veri kaybı engellenecektir
Araştırmada Deneklerin Nasıl Seçileceği	Çalışmada rastlantısal örnekleme metodu ile gönüllü katılımcılar seçilecektir.

KARAR:

2 (iki) sayfadan oluşan bu form ile bildirilen araştırmanın/projenin, üniversitemiz etik duruşuna aykırı olmadığına, toplantıya katılan Etik Kurul Üyelerinin oybirliğiyle karar verilmiştir.

e-imzalıdır
Prof. Dr. M. Fatih ANDI
Başkan

e-imzalıdır
Prof. Dr. Zekeriyya KURŞUN
Üye

e-imzalıdır
Prof. Dr. Fevzi YILMAZ
Üye

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ahmet Turan ARSLAN
Üye

e-imzalıdır
Prof. Dr. M. Hüsrev SUBAŞI
Üye

e-imzalıdır
Prof. Dr. İbrahim NUMAN
Üye

e-imzalıdır
Prof. Dr. Haşan BACANLI
Üye

e-imzalıdır
Prof. Dr. Naim DEMİREL
Üye

Değerli katılımcı; bu çalışma *Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi* Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında yürütülmektedir. Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden bütün soruları eksiksiz ve size göre en uygun cevabı içtenlikle yanıtlamanız istenmektedir. Cevaplarınız bireysel olarak değil örneklem üzerinden değerlendirilecektir. Göstermiş olduğunuz ilgi ve ayırdığınız değerli zamanınız için teşekkür ederim.

Psk. Ayza Sekizkardeş

Yaşınız
Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Medeni durumunuz	<input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Boşanmış/Dul
Eğitim durumunuz	<input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
Gelir durumunuz	<input type="checkbox"/> Kötü <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> İyi
Çalışma durumunuz	<input type="checkbox"/> Öğrenci <input type="checkbox"/> Sivil Toplum Kuruluşu Çalışanı <input type="checkbox"/> Özel Kurum Çalışanı <input type="checkbox"/> İşveren <input type="checkbox"/> Devlet Kurumu Çalışanı <input type="checkbox"/> Emekli <input type="checkbox"/> Esnaf <input type="checkbox"/> Ev Hanımı <input type="checkbox"/> Çalışmıyor
Annenizin eğitim durumu	<input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
Babanızın eğitim durumu	<input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
Çocukluk döneminizde algıladığınız anne/baba tutumu hangisidir?	
Anne	<input type="checkbox"/> Baskıcı ve otoriter <input type="checkbox"/> Aşırı hoşgörülü <input type="checkbox"/> Kararsız ve dengesiz <input type="checkbox"/> Aşırı koruyucu <input type="checkbox"/> Mükemmeliyetçi <input type="checkbox"/> Demokratik
Baba	<input type="checkbox"/> Baskıcı ve otoriter <input type="checkbox"/> Aşırı hoşgörülü <input type="checkbox"/> Kararsız ve dengesiz <input type="checkbox"/> Aşırı koruyucu <input type="checkbox"/> Mükemmeliyetçi <input type="checkbox"/> Demokratik
Daha önce hiç psikolojik yardım (psikoterapi, psikiyatrik ilaç tedavisi, danışmanlık) aldınız mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Şuan herhangi bir sivil toplum kuruluşunda gönüllü müsünüz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünerek, ifadelerin sağ tarafındaki seçeneklerden sizi en iyi tanımlayanı işaretleyiniz.		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1	Çabuk parlarım.				
2	Kızgın mizaçlıyım.				
3	Öfkesi burnunda bir insanım.				
4	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.				
5	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.				
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.				
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9	Engellendiğimde içimden birilerini vurmak gelir.				
10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				

Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
11	Öfkemi kontrol ederim.				
12	Kızgınlığımı gösteririm.				
13	Öfkemi içime atarım.				
14	Başkalarına karşı sabırlıyım.				
15	Somurtur ya da surat asarım.				
16	İnsanlardan uzak dururum.				
17	Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
18	Soğukkanlılığımı korurum.				
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20	İçin için köpürürüm ama göstermem.				
21	Davranışlarımı kontrol ederim.				

		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
22	Başkalarıyla tartışırım.				
23	İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.				
24	Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.				
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				
26	Gizliiden 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.				
31	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
32	Sinirlerime hakim olamam.				
33	Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.				
34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.													
1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmekteyiz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?	Çok kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
6	İhtiyacımız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen
14	Genel olarak, ne sıklıkla öfkeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen
18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl?	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen
21	Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Tamamen

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendirerek, uygun cevabı işaretleyiniz.		Neredeyse hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
1	Ne hissettiğim konusunda netimdir.					
2	Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
3	Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					
4	Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.					
5	Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
6	Ne hissettiğime dikkat ederim.					
7	Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.					
8	Ne hissettiğimi önemserim.					
9	Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
10	Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.					
11	Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.					
12	Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım.					
13	Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.					
14	Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.					
15	Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım					
16	Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.					
17	Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.					
18	Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
19	Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim.					
20	Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.					
21	Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
22	Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.					
23	Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
24	Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.					
25	Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.					
26	Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.					
27	Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
28	Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.					
29	Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
30	Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.					
31	Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim bir şey olmadığına inanırım.					
32	Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.					
33	Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
34	Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.					
35	Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.					
36	Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.					

Kendinizi nasıl tanımlarsınız? Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Kendinizi, gelecekte, olmak istediğiniz gibi değil, şu an nasıl görüyorsanız o şekilde tanımlayın.		Hiç uygun değil	Uygun değil	Orta/ kararsız	Biraz uygun	Çok uygun
1	Toplantıların gözdesiyimdir.					
2	Başkalarına pek ilgi duymam.					
3	Her zaman hazırlıklıyım.					
4	Kolayca kendimi baskı altında hissederim.					
5	Kelime hazinem zengindir.					
6	Çok konuşmam.					
7	İnsanlarla ilgilenirim.					
8	Kişisel eşyalarımı etrafta bırakırım.					
9	Genelde rahatımdır.					
10	Soyut fikirleri kavramakta zorlanırım.					
11	İnsanların arasında kendimi rahat hissederim.					
12	İnsanlara hakaret ederim.					
13	Detaylara dikkat ederim.					
14	Her şeye endişelenirim.					
15	Olayları zihnimde canlandırırım.					
16	Arka planda kalmayı tercih ederim.					
17	Başkalarının duygularını anlayıp paylaşıyorum.					
18	İşleri karmakarışık yaparım.					
19	Nadiren kendimi keyifsiz hissederim.					
20	Soyut fikirlerle ilgilenmem.					
21	Konuşmayı genelde ben başlatırım.					
22	Başka insanların problemleriyle ilgilenmem.					
23	İşleri hemen hallederim.					
24	Kolayca huzursuz olurum.					
25	Mükemmel fikirlerim vardır.					
26	Söyleyecek çok şeyim yoktur.					
27	Yumuşak kalpliyim.					
28	Genellikle eşyaları yerlerine koymayı unuturum.					
29	Moralim çabuk bozulur.					
30	Hayal gücüm kuvvetli değildir.					
31	Toplantılarda değişik insanlarla konuşabilirim.					
32	Aslında başkalarıyla pek ilgilenmem.					
33	Düzeni severim.					
34	Ruh halim çok sık değişir.					
35	Olayları anlamada hızlıyım.					
36	Dikkat kendi üzerime çekmekten hoşlanmam.					
37	Başkalarına zaman ayırırım.					
38	Görevlerimden kaçırım.					
39	Ruhsal dengem sık değişir.					
40	Zor kelimeler kullanırım.					
41	İlgi odağı olmaktan rahatsızlık duymam.					
42	Başkalarının duygularını hissederim.					
43	Bir plan takip ederim.					
44	Çabuk rahatsız olurum.					
45	Olaylar üzerinde düşünerek vakit geçiririm.					
46	Yabancıların arasında genelde sessizimdir.					
47	İnsanları rahatlatırım.					
48	İşimde titizimdir.					
49	Çoğu zaman kendimi keyifsiz hissederim.					
50	Fikirlerle doluyumdur.					

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM
ENSTİTÜSÜ'NE

23.07.2020

Üniversitenizin Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nda 180131017 nolu öğrencinizim. "Yetişkin Grupta Psikolojik Olguların Öfkenin Yordayıcıları Olarak Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı tezimin gerekli etik kurul onayını alabilmem için Etik Kurul Proje Onay Formu'nu ve araştırmamda kullanacağım ölçek ve anketleri ekte gönderiyorum.

Gereğini arz ederim.

Ayza Sekizkardeş

Ek-1: Etik Kurul Proje Onay Formu
Ek-2: Ölçek ve Anketler