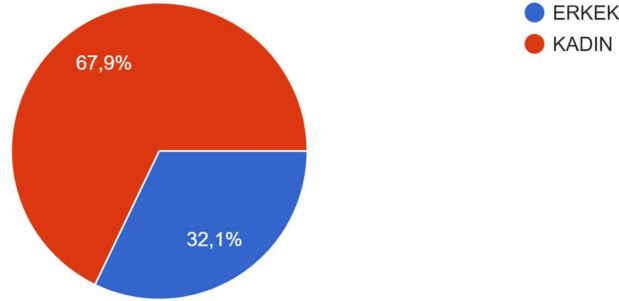


## STRES YÖNETİMİ ANALİZ RAPORU

Üniversitemizde 14 Mayıs 2026 tarihinde düzenlenen ve Dr.Öğr.Üyesi Meryem Dedeler tarafından “Stres Yönetimi” konulu hizmet içi eğitim gerçekleştirilmiştir. Hizmet içi eğitim öncesinde katılımcılara 23 (yirmi üç) adet eğitim konusunda ile 2 (iki) adet demografik soru içeren bir anket yapılmış ve aynı sorular eğitimin bitişinde de katılımcılara sorulmuştur. Eğitim anketi ile ilgili sonuçların analizi aşağıda açıklanmıştır.

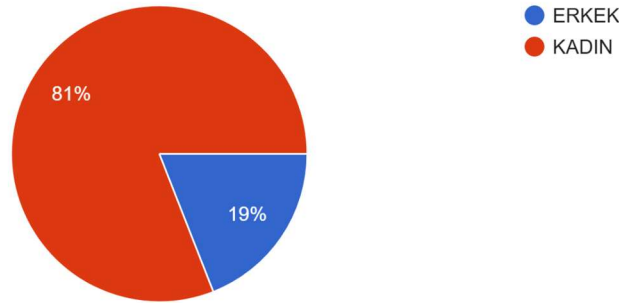
### Eğitim Öncesi

Cinsiyetiniz?  
28 yanıt



### Eğitim Sonrası

21 yanıt

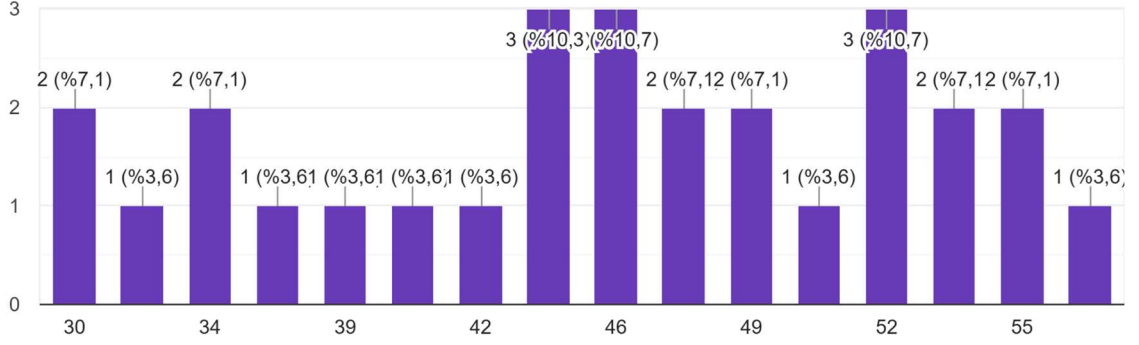


Eğitim öncesinde 28 olan toplam katılımcı sayısı eğitim sonrasında 21'e düşmüştür ve süreçten ayrılan bu 7 kişinin çoğunluğunu erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Erkeklerin eğitim sonu anketine daha az katılım göstermesi nedeniyle, başlangıçta %67,9 olan kadın katılımcı oranı eğitim sonrasında %81'e yükselmiş ve grubun genel profili kadınların çok daha baskın olduğu bir yapıya dönüşmüştür.

## Eğitim Öncesi

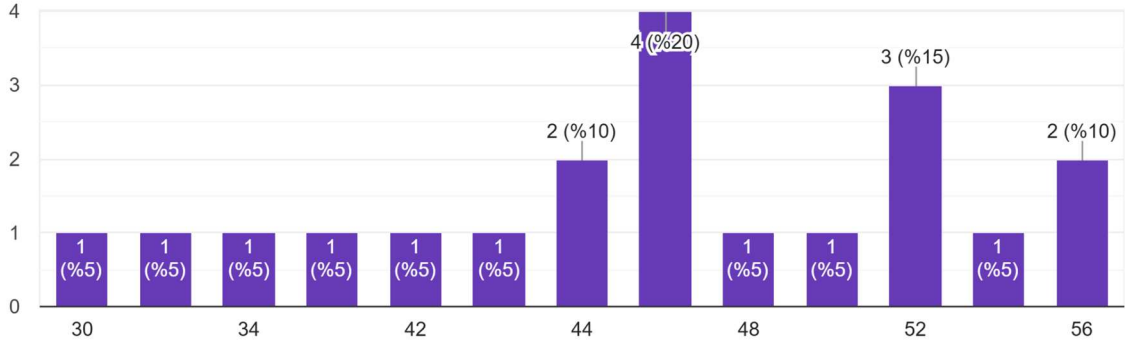
### Yaşınız

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

20 yanıt

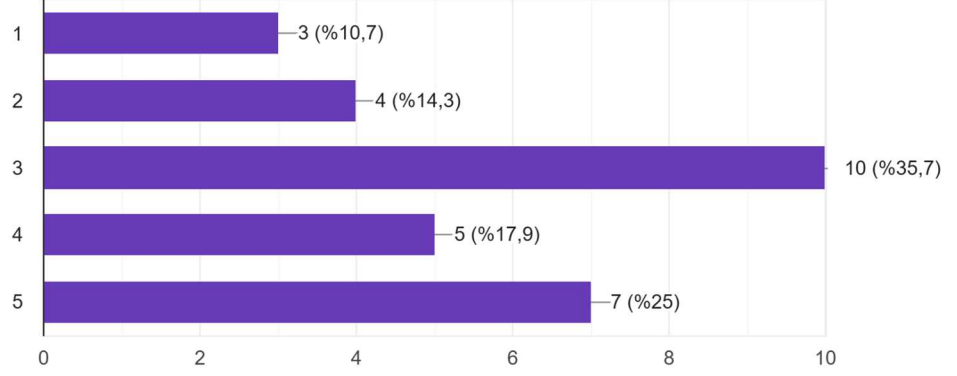


Eğitim öncesinde 28 olan katılımcı sayısı eğitim sonrası ankette 20'ye düşmüştür. Başlangıçta 30 ile 55 yaş arasında daha geniş ve nispeten dengeli bir dağılım varken, süreçten ayrılan kişilerin ağırlıklı olarak 30'lu yaşlardaki daha genç katılımcılar olduğu görülmektedir. Bu kopmaların sonucunda, eğitim sonu grubunda özellikle 45-52 yaş bandındaki katılımcıların ağırlığı artmış ve genel katılımcı profili orta yaş ve üzeri grupta daha belirgin bir şekilde yoğunlaşmıştır.

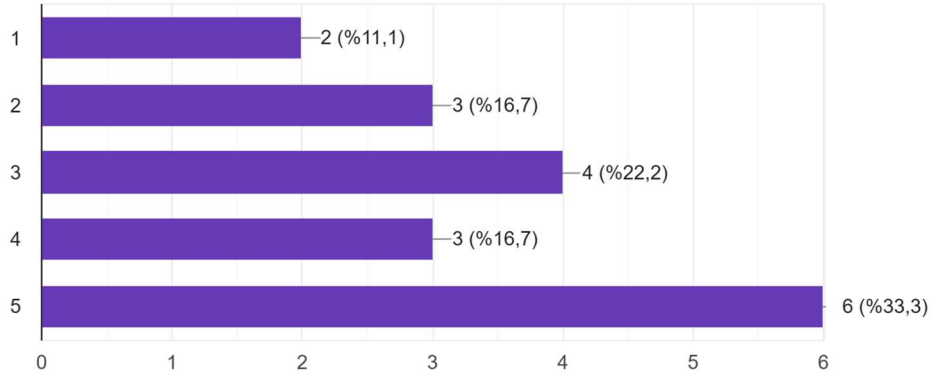
## Eğitim Öncesi

1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya özen gösteririm.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

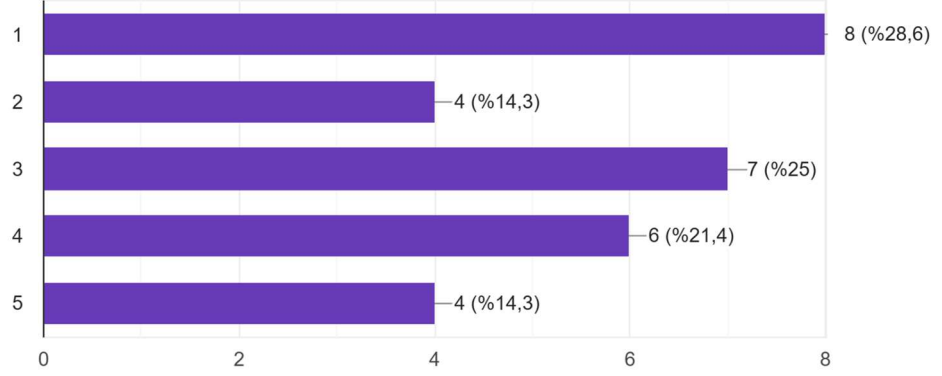


Katılımcı sayısının bu soruda eğitim sonrasında 28'den 18'e düştüğü göz önüne alındığında; eğitim öncesinde katılımcıların çoğunluğu (%35,7) "Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya özen gösteririm" ifadesine "3" puanını vererek ortada kalmayı tercih ederken, eğitim sonrasında bu tablo değişmiştir. Kararsız yanıtın oranı belirgin bir şekilde azalmış ve grupta kalan katılımcıların eğilimi en yüksek puan olan "5" seçeneğine (%33,3) kaymıştır. Bu durum, eğitim sonrasında kişilerin belirsizlikten sıyrılarak sorunlardan uzaklaşma çok daha net ve güçlü bir şekilde benimsediğini göstermektedir.

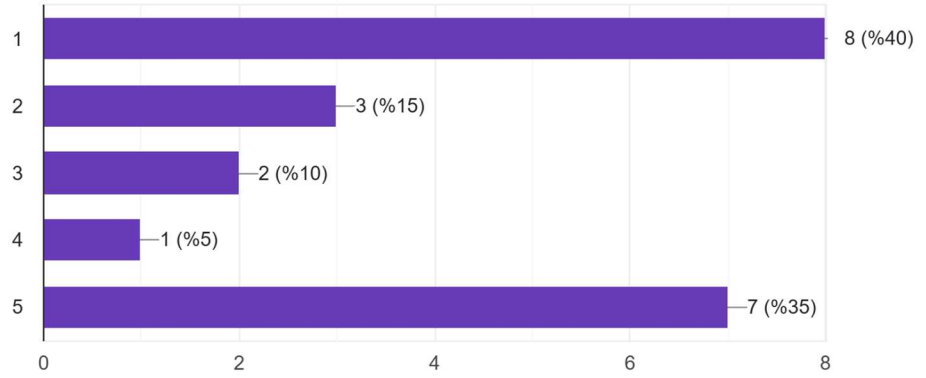
## Eğitim Öncesi

2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

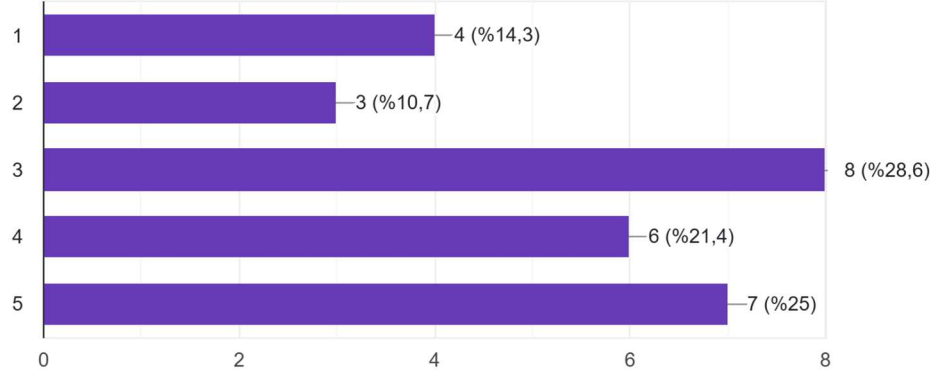


"Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm" ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 21'e düştüğü görölmektedir. Eğitim öncesi dağılımda yanıtların ölçek geneline yayıldığı ve en yüksek oranların "1" (%28,6) ile "3" (%25) seçeneklerinde kaydedildiği gözlemlenirken; eğitim sonrasında orta değerler olan "3" (%10) ve "4" (%5) seçeneklerindeki oranlar düşüş göstermiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası yanıtların toplam %75'i ölçeğin uç noktaları olan "1" (%40) ve "5" (%35) seçeneklerinde yoğunlaşmıştır.

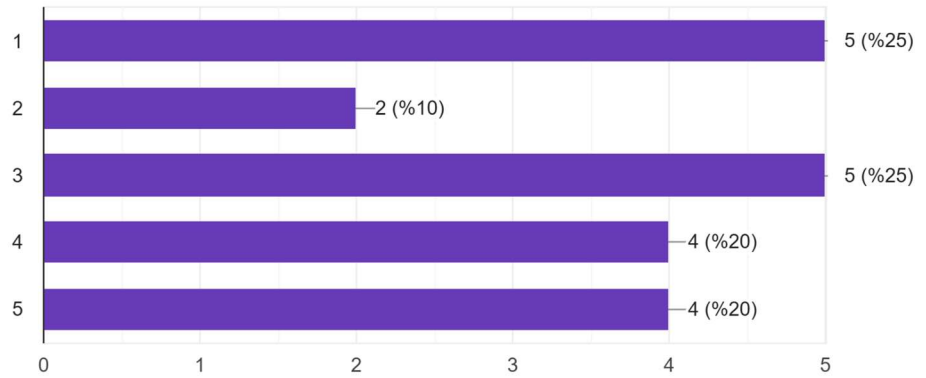
## Eğitim Öncesi

3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya gayret ederim.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

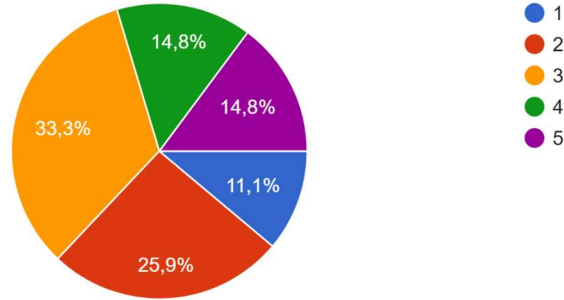


"Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya gayret ederim." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesi dağılımda en yüksek oranların sırasıyla "3" (%28,6), "5" (%25) ve "4" (%21,4) seçeneklerinde toplandığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında yanıtların seçenekler geneline daha eşit bir şekilde yayıldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, eğitim sonrası verilerde "1" ve "3" seçenekleri %25'er oranla en yüksek payı almış, "4" ve "5" seçenekleri %20'şer oranında kalmış, "2" seçeneği ise %10 seviyesinde kaydedilmiştir.

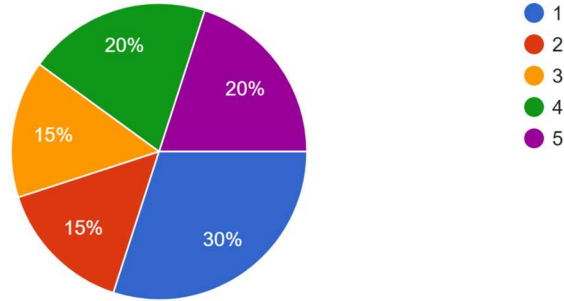
## Eğitim Öncesi

4. Sıkıntılarımı paylaşacak birisini ararım.

27 yanıt



## Eğitim Sonrası

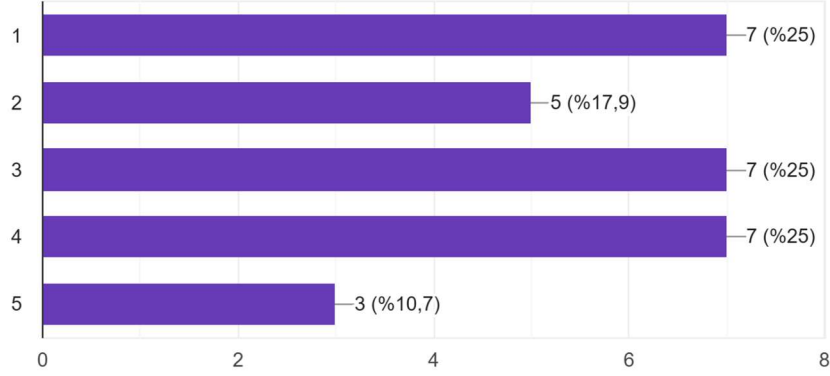


"Sıkıntılarımı paylaşacak birisini ararım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 27 kişinin yanıt verdiği dağılımda en yüksek oranın %33,3 ile "3" seçeneğinde olduğu ve bunu %25,9 ile "2" seçeneğinin izlediği görülmektedir. Eğitim sonrasında ise bu orta değerlerin (2 ve 3) oranlarının %15'er seviyesine gerilediği, buna karşılık diğer seçeneklerde artış yaşandığı tespit edilmiştir; eğitim öncesinde %11,1 olan "1" seçeneği eğitim sonrasında %30'a yükselerek en büyük payı alırken, "4" ve "5" seçeneklerinin her biri %14,8'den %20'şer seviyesine çıkmıştır.

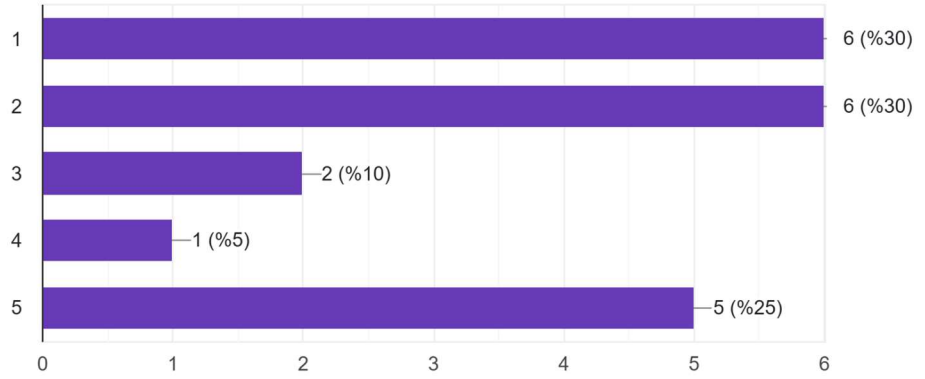
## Eğitim Öncesi

5. Kendimi güçlü hissetmeye çaba gösteririm.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

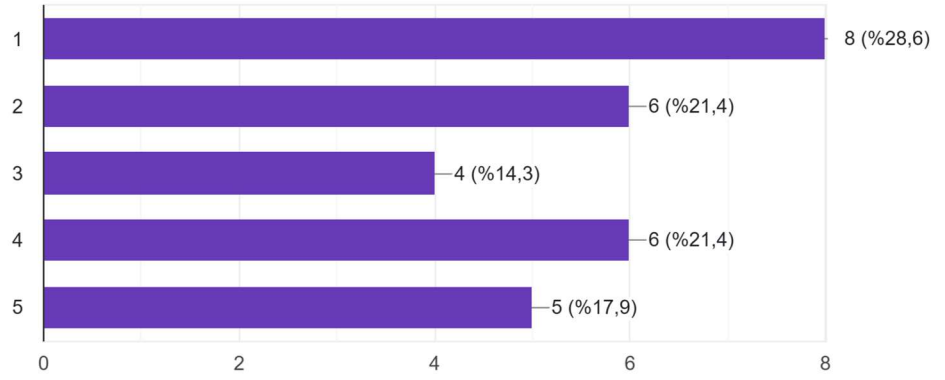


"Kendimi güçlü hissetmeye çaba gösteririm." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların daha geniş bir alana yayıldığı ve "1", "3" ve "4" seçeneklerinin her birinin %25 oranla eşit ağırlığa sahip olduğu gözlemlenirken; eğitim sonrasında orta ve üst-orta değerler olan "3" (%10) ve "4" (%5) seçeneklerinde belirgin bir düşüş yaşanmıştır. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde yanıtların ağırlıklı olarak alt seçeneklerde ("1" ve "2" seçenekleri %30'ar oranla) ve en yüksek değer olan "5" (%25) seçeneğinde yoğunlaştığı tespit edilmiştir.

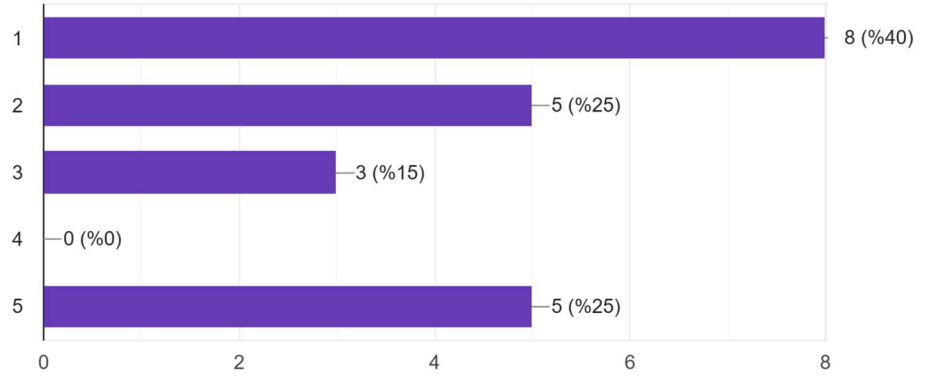
## Eğitim Öncesi

6. Sıkıntılarımı çözümlerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

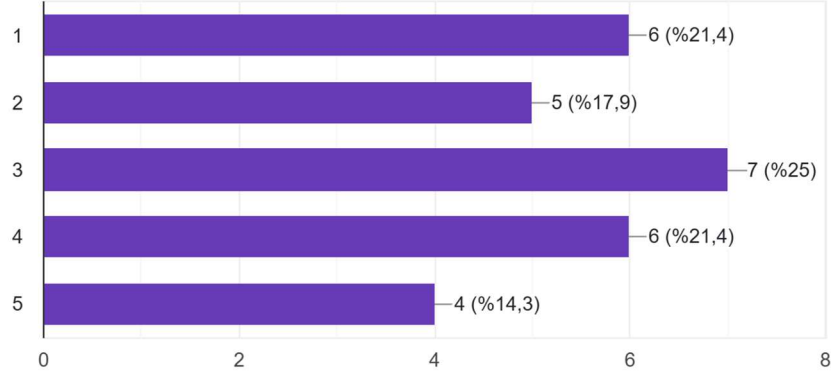


"Sıkıntılarımı çözümlerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan yanıt sayısının eğitim sonrasında 21'e düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların tüm seçeneklere yayıldığı ve en yüksek oranların "1" (%28,6), "2" (%21,4) ile "4" (%21,4) seçeneklerinde olduğu gözlemlenirken; eğitim sonrasında "4" (%0) seçeneğine verilen yanıtların tamamen ortadan kalktığı dikkat çekmektedir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde yanıtların ağırlıklı olarak alt seçeneklerde ("1" seçeneği %40, "2" seçeneği %25) yoğunlaştığı, en yüksek değer olan "5" seçeneğinin %25 oranına ulaştığı ve orta değer olan "3" seçeneğinin ise %15 seviyesinde kaldığı tespit edilmiştir.

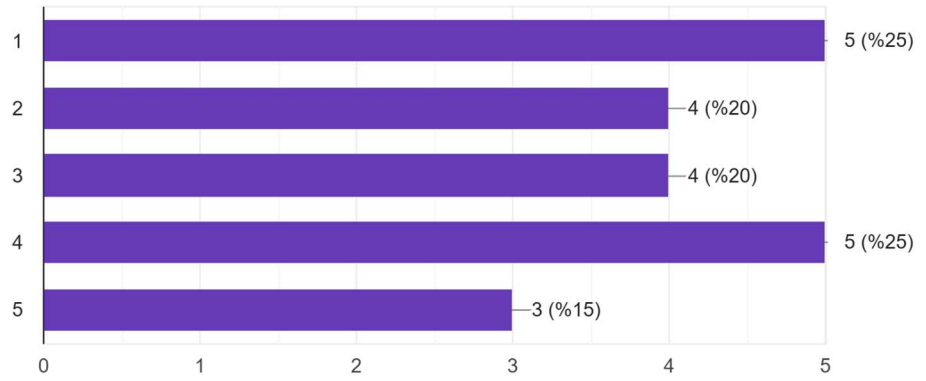
## Eğitim Öncesi

### 7. Kendime ödüller vaat ederek mücadele gücü toplarım

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

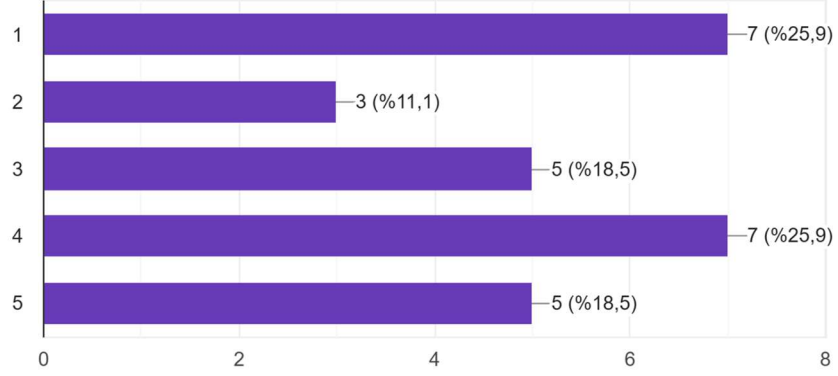


"Kendime ödüller vaat ederek mücadele gücü toplarım" ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 21'e düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların ölçek geneline nispeten dengeli bir şekilde yayıldığı ve en yüksek oranın "3" (%25) seçeneğinde olduğu, bunu "1" ve "4" seçeneklerinin (%21,4) izlediği gözlemlenirken; eğitim sonrasında da bu dengeli dağılımın büyük ölçüde korunduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, eğitim sonrası verilerde "1" ve "4" seçenekleri %25'er oranla eşitlenerek en yüksek payı alırken, "2" ve "3" seçenekleri %20'şer, "5" seçeneği ise %15 seviyesinde kaydedilmiştir.

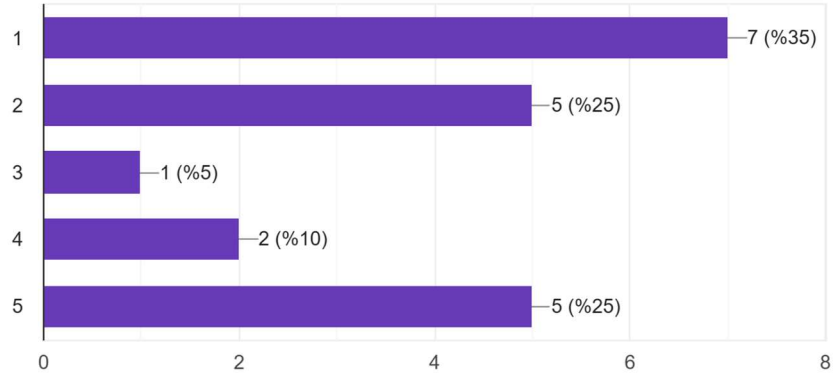
## Eğitim Öncesi

### 8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.

27 yanıt



## Eğitim Sonrası

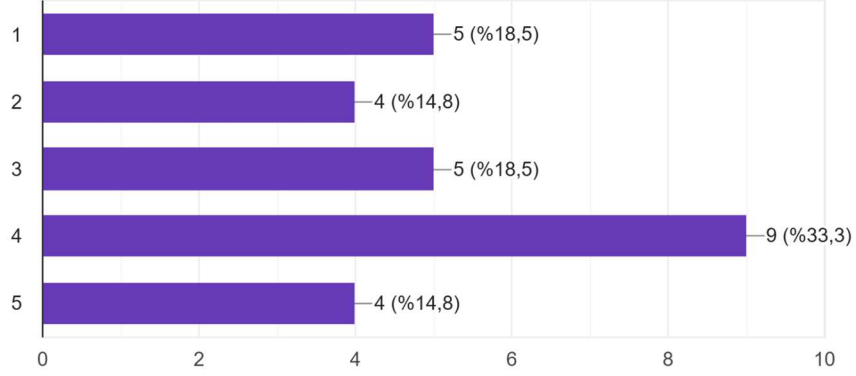


"Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 27 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların ölçek geneline yayıldığı ve "1" ile "4" seçeneklerinin %25,9'ar oranla en yüksek payı aldığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında orta ve üst-orta değerler olan "3" (%5) ve "4" (%10) seçeneklerinde belirgin bir düşüş yaşanmıştır. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde yanıtların ağırlıklı olarak alt seçeneklerde ("1" seçeneği %35, "2" seçeneği %25) yoğunlaştığı ve en yüksek değer olan "5" seçeneğinin ise %25 oranına ulaştığı tespit edilmiştir.

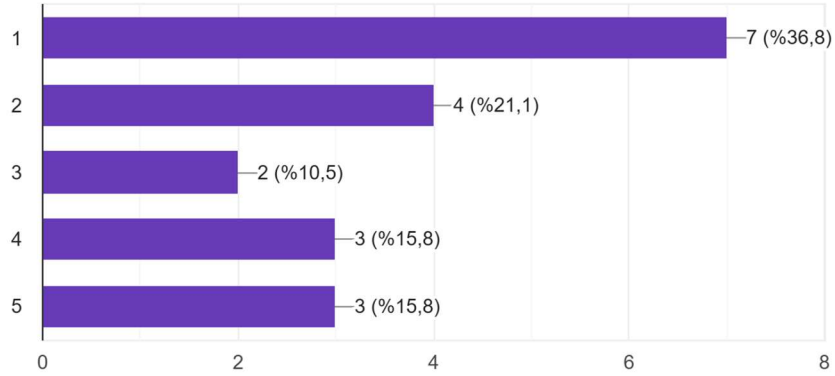
## Eğitim Öncesi

9. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.

27 yanıt



## Eğitim Sonrası

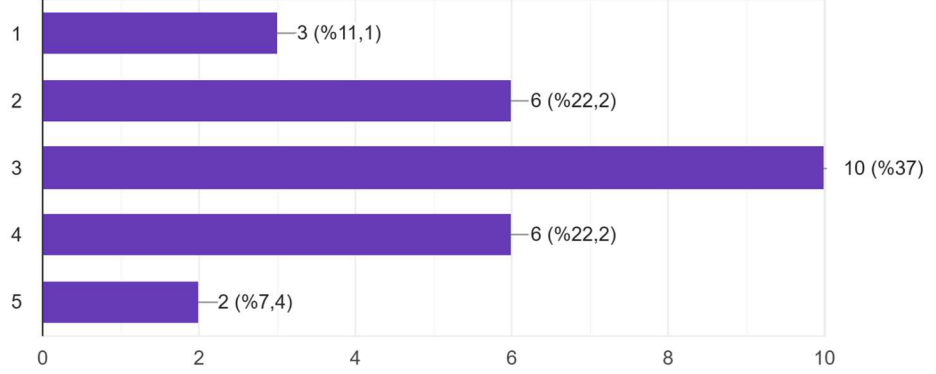


"Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 27 olan yanıt sayısının eğitim sonrasında 19'a düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde en yüksek oranın "4" (%33,3) seçeneğinde olduğu ve diğer seçeneklerin nispeten dengeli bir dağılım sergilediği gözlemlenirken; eğitim sonrasında bu eğilimin belirgin bir şekilde alt değerlere doğru kaydđı tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde "4" seçeneğinin oranı %15,8'e gerilemiş; en yüksek payı %36,8 oranına ulaşan "1" seçeneği almış, bunu %21,1 ile "2" seçeneği izlemiş ve orta-üst değerler olan "3" (%10,5) ile "5" (%15,8) seçenekleri daha düşük seviyelerde kalmıştır.

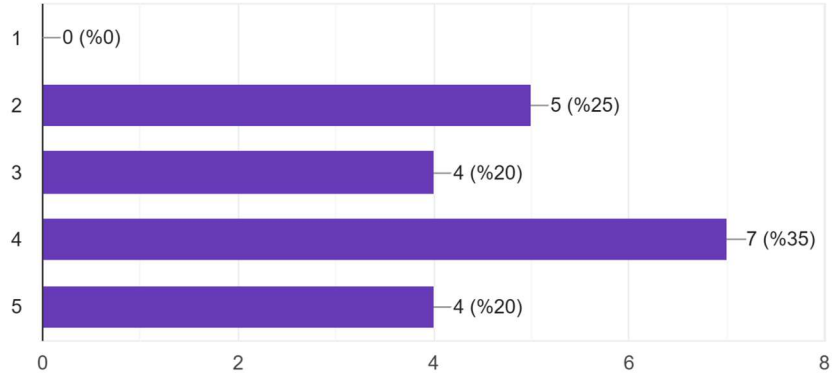
## Eğitim Öncesi

10. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.

27 yanıt



## Eğitim Sonrası

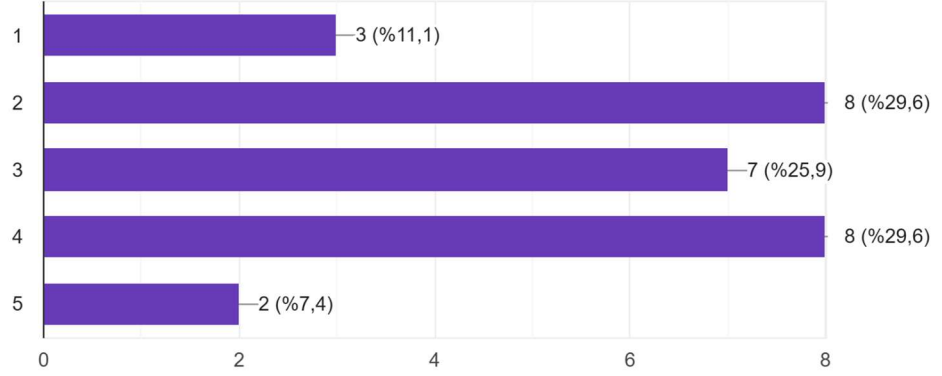


"Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 27 olan yanıt sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların belirgin bir şekilde orta değerde yoğunlaştığı ve en yüksek oranın "3" (%37) seçeneğinde olduğu, bunu "2" ve "4" seçeneklerinin (%22,2'şer) izlediği gözlemlenirken; eğitim sonrasında bu eğilimin nispeten daha yüksek değerlere doğru kaydđı tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde "1" (%0) seçeneğine yönelik yanıtların tamamen ortadan kalktığı, en yüksek payı %35 oranına ulaşan "4" seçeneğinin aldığı, "2" seçeneğinin %25'te seyrettiği ve "3" ile "5" seçeneklerinin ise %20'şer seviyesinde kaydedildiği belirlenmiştir.

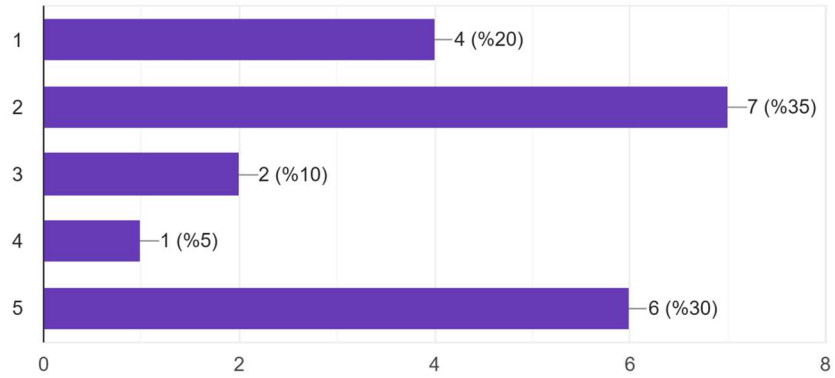
## Eğitim Öncesi

11. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek olan hayaller kurarım.

27 yanıt



## Eğitim Sonrası

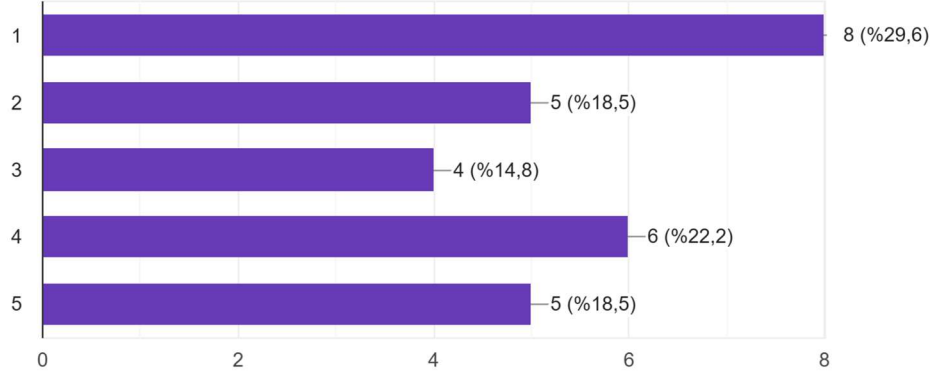


"Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek olan hayaller kurarım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 27 olan yanıt sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların orta ölçek değerlerinde (2, 3 ve 4) yoğunlaştığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında bu dağılımların kutuplaşma eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde orta değer olan "3" (%10) ve "4" (%5) seğerneklerinin oranında belirgin bir düşüş yaşanmış, katılımcıların yanıtları ise daha çok "2" (%35), "5" (%30) ve "1" (%20) seğernekleri etrafında toplanmıştır.

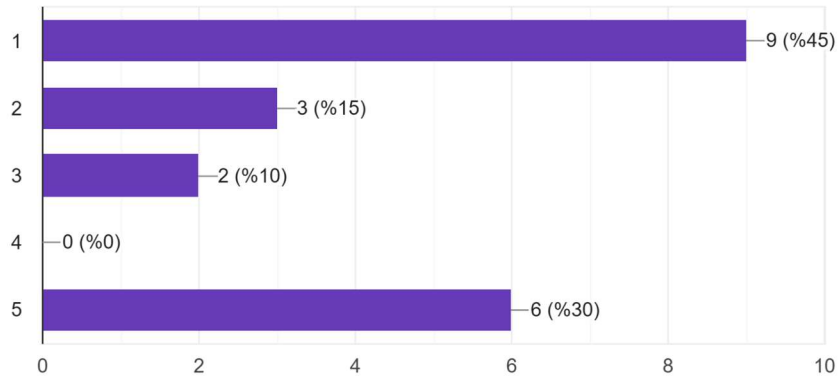
## Eğitim Öncesi

### 12. Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.

27 yanıt



## Eğitim Sonrası

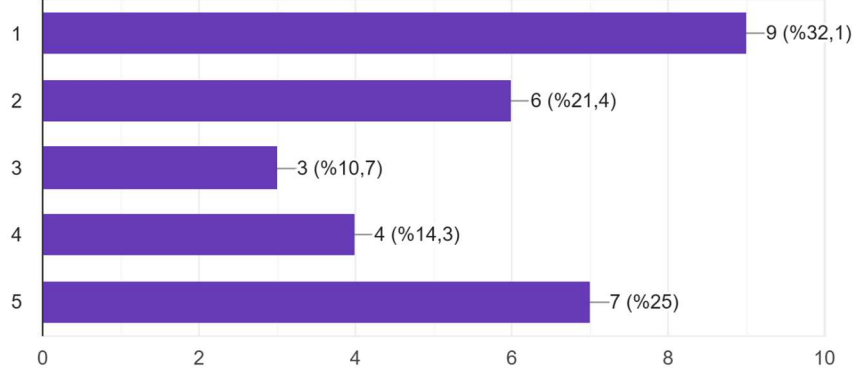


"Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 27 olan yanıt sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların ölçek geneline yayıldığı ve en yüksek oranın "1" (%29,6) seçeneğinde olduğu gözlemlenirken; eğitim sonrasında "4" (%0) seçeneğine verilen yanıtın tamamen ortadan kalktığı tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde katılımcıların yanıtları ağırlıklı olarak alt seçeneklerde ("1" seçeneği %45, "2" seçeneği %15) yoğunlaşırken, en yüksek değer olan "5" seçeneği %30 oranına ulaşmış, orta değer olan "3" seçeneği ise %10 seviyesinde kalmıştır.

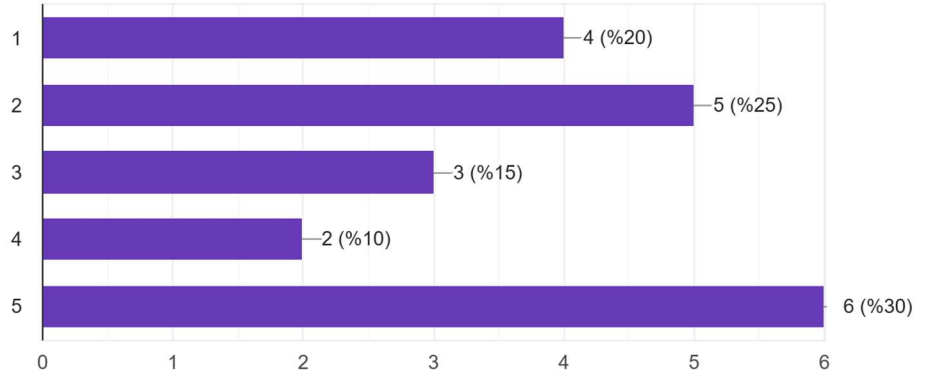
## Eğitim Öncesi

### 13. Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

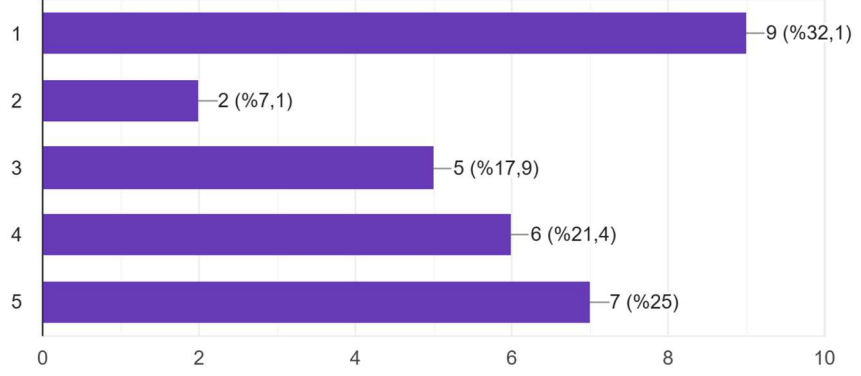


"Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtın ölçek geneline yayıldığı ve en yüksek oranın %32,1 ile "1" seçeneğinde olduğu gözlemlenirken; eğitim sonrasında bu eğilimin yüksek değerlere doğru kaydđı tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde en yüksek payı %30 oranıyla "5" seçeneği almış, bunu %25 ile "2" ve %20 ile "1" seçenekleri izlemiş; orta değerler olan "3" (%15) ve "4" (%10) seçenekleri ise daha düşük seviyelerde kalmıştır.

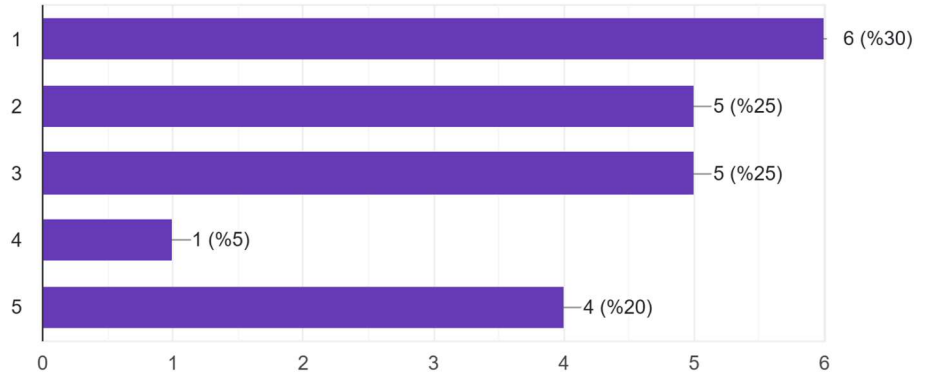
## Eğitim Öncesi

### 14. Dini inançlarımdan güç alırım.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

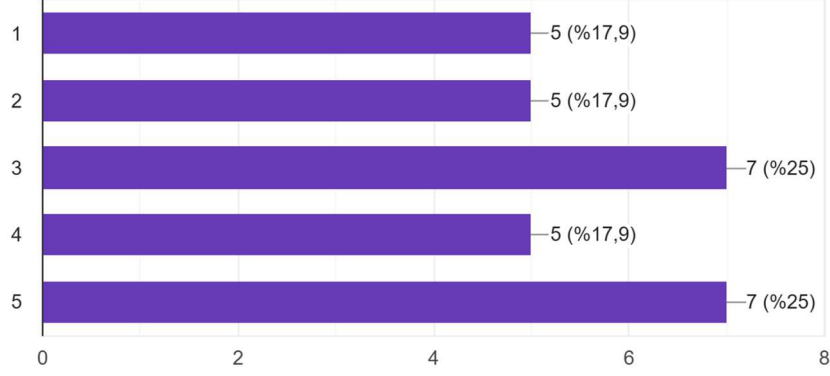


"Dini inançlarımdan güç alırım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların ölçek geneline yayıldığı ve en yüksek oranın %32,1 ile "1" seçeneğinde olduğu gözlemlenirken; eğitim sonrasında bu dağılımın büyük ölçüde korunduğu ve "1" seçeneğinin %30 oranıyla ağırlığını sürdürdüğü tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde "2" ve "3" seçeneklerinin %25'er payla öne çıktığı, en yüksek değer olan "5" seçeneğinin %20 oranına ulaştığı ve "4" seçeneğinin ise %5 seviyesine gerilediği belirlenmiştir.

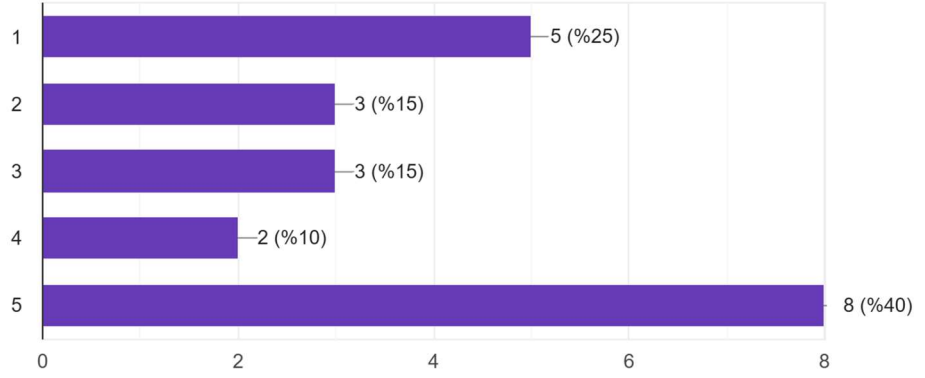
## Eğitim Öncesi

15. Sorunun çözümlüyle bağlantılı adaklar adarım.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

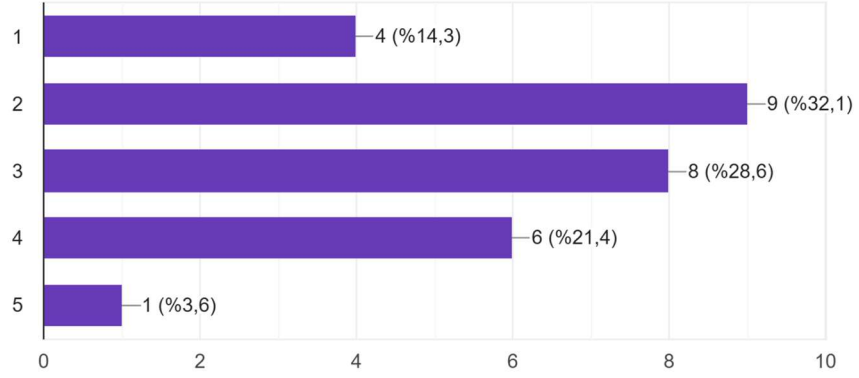


"Sorunun çözümlüyle bağlantılı adaklar adarım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların ölçek genelinde oldukça dengeli bir dağılım sergilediği ve "3" ile "5" seçeneklerinin %25'er oranla en yüksek payı aldığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında yanıtların en yüksek değer olan "5" seçeneğinde yoğunlaştığı tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde "5" seçeneği %40 oranıyla belirgin bir artış göstererek ilk sıraya yerleşmiş, "1" seçeneği %25 pay alırken, "2" ve "3" seçenekleri %15'er, "4" seçeneği ise %10 seviyesinde kaydedilmiştir.

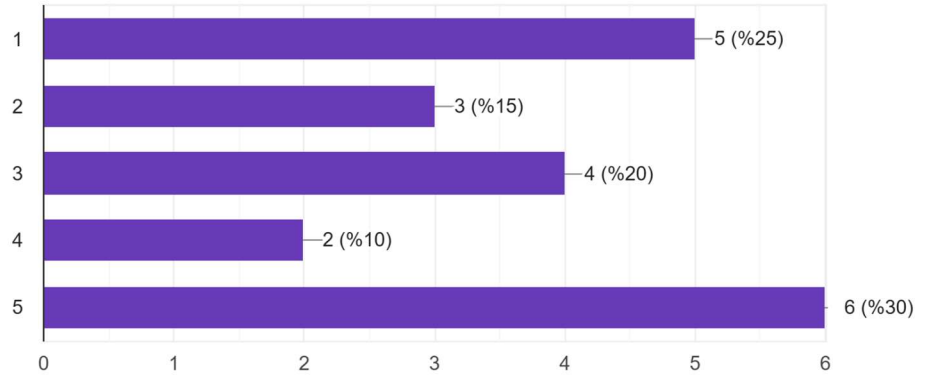
## Eğitim Öncesi

16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

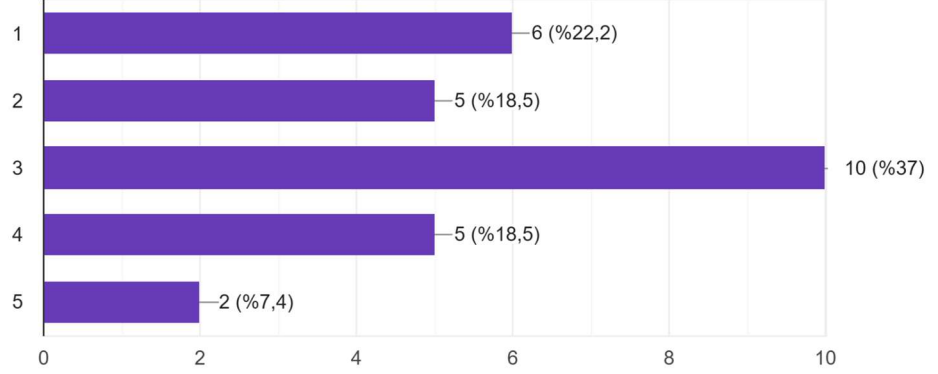


"Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların ağırlıklı olarak orta değerlerde ("2" %32,1 ve "3" %28,6) yoğunlaştığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında yanıtların uç değerlere doğru kaydığı tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde en yüksek payı %30 oranıyla "5" seçeneği almış, bunu %25 ile "1" seçeneği izlemiş; orta değerler olan "3" (%20), "2" (%15) ve "4" (%10) seçenekleri ise daha düşük seviyelerde kaydedilmiştir.

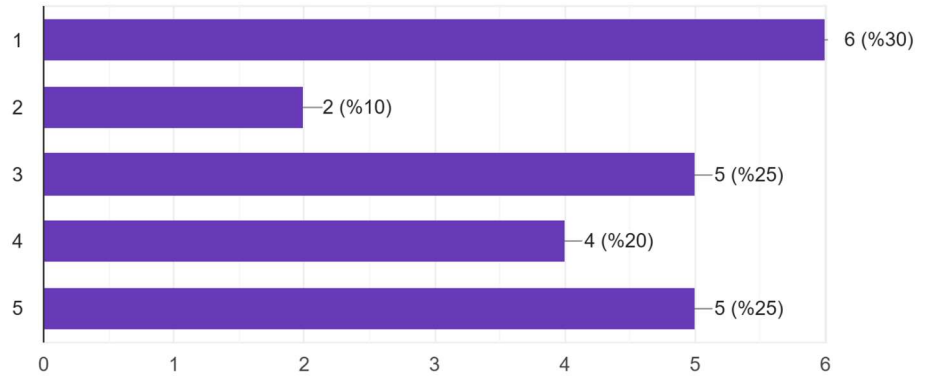
## Eğitim Öncesi

17. Sıkıntılarımı içimde tutarım, kimseye anlatmam.

27 yanıt



## Eğitim Sonrası

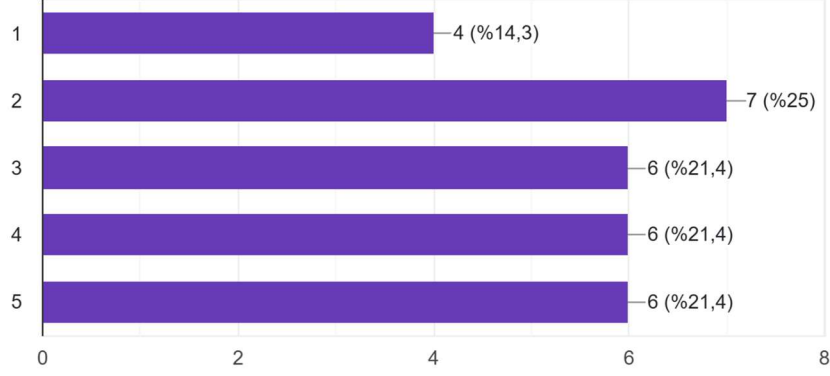


"Sıkıntılarımı içimde tutarım, kimseye anlatmam." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 27 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların orta değerde ("3" %37) yoğunlaştığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında yanıtların ölçek geneline daha dengeli bir şekilde yayıldığı tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde en yüksek payı %30 oranıyla "1" seçeneği almış, bunu %25'er payla "3" ve "5" seçenekleri izlemiş; "4" seçeneği %20, "2" seçeneği ise %10 oranında kaydedilmiştir.

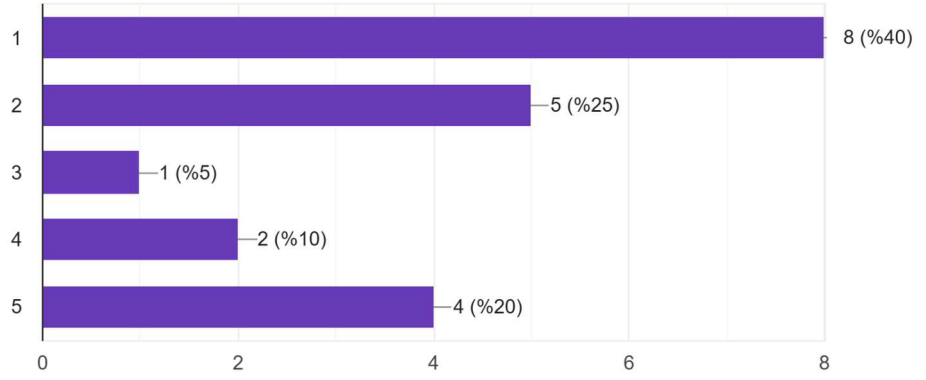
## Eğitim Öncesi

### 18. Dostlarımla dertleşirim.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

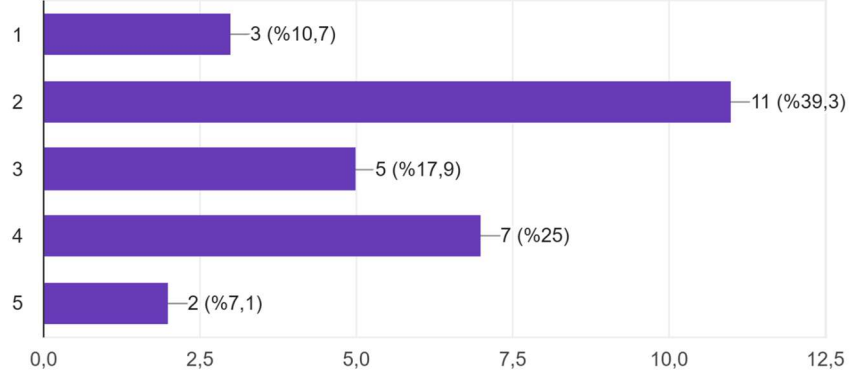


"Dostlarımla dertleşirim." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların ölçek genelinde birbirine yakın oranlarla dağıldığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında yanıtların alt değerlerde yoğunlaştığı tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde en yüksek payı %40 oranıyla "1" seçeneği almış, bunu %25 ile "2" seçeneği izlemiş; "5" seçeneği %20, "4" seçeneği %10 ve orta değer olan "3" seçeneği ise %5 seviyesinde kaydedilmiştir.

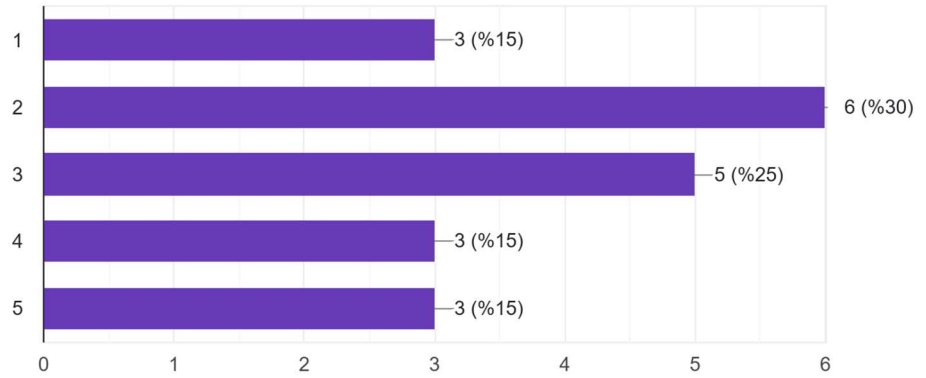
## Eğitim Öncesi

19. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda "beterin beteri var" deyip teselli bulurum.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

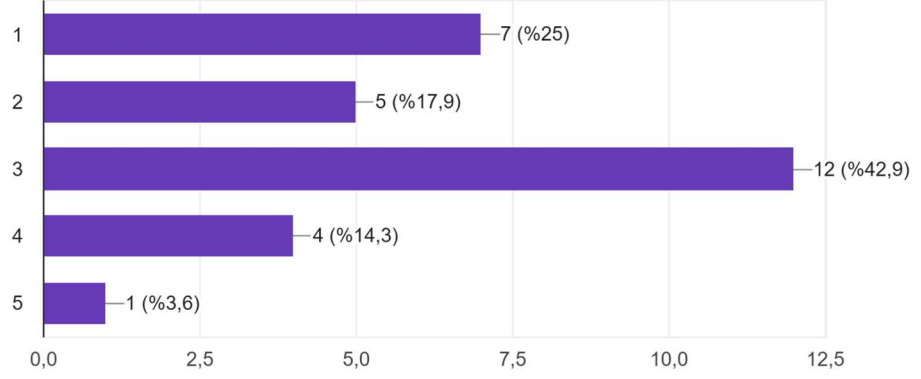


"Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda 'beterin beteri var' deyip teselli bulurum." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların ağırlıklı olarak "2" (%39,3) ve "4" (%25) seçeneklerinde yoğunlaştığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında yanıtların ölçek geneline daha dengeli bir şekilde yayıldığı tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde en yüksek payı %30 oranıyla "2" seçeneği almış, bunu %25 ile "3" seçeneği izlemiş; "1", "4" ve "5" seçenekleri ise %15'er seviyelerinde kaydedilmiştir.

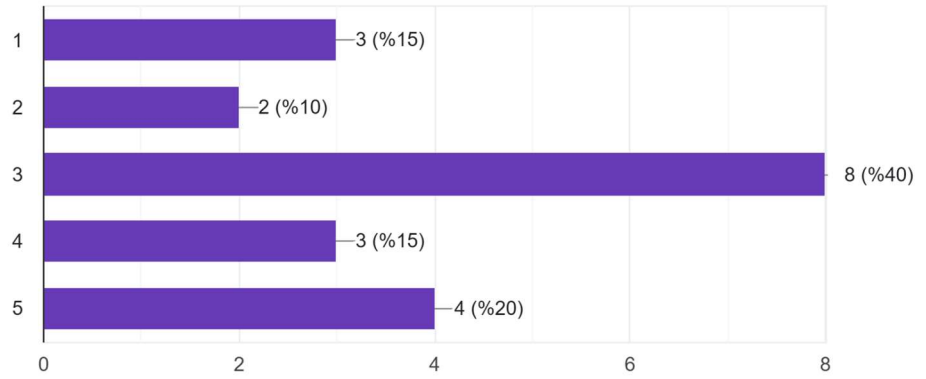
## Eğitim Öncesi

20. Yalnız kalmayı tercih ederim.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

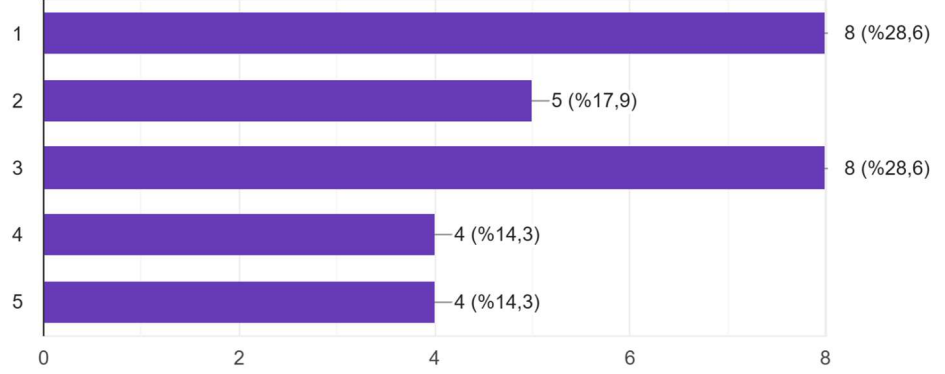


"Yalnız kalmayı tercih ederim." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların orta değer olan "3" (%42,9) seçeneğinde yoğunlaştığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında bu dağılımın büyük ölçüde korunduğu ve "3" seçeneğinin %40 oranıyla ağırlığını sürdürdüğü tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde en yüksek payı "3" seçeneği almış, bunu %20 ile "5" seçeneği izlemiş; "1" ve "4" seçenekleri %15'er, "2" seçeneği ise %10 seviyesinde kaydedilmiştir.

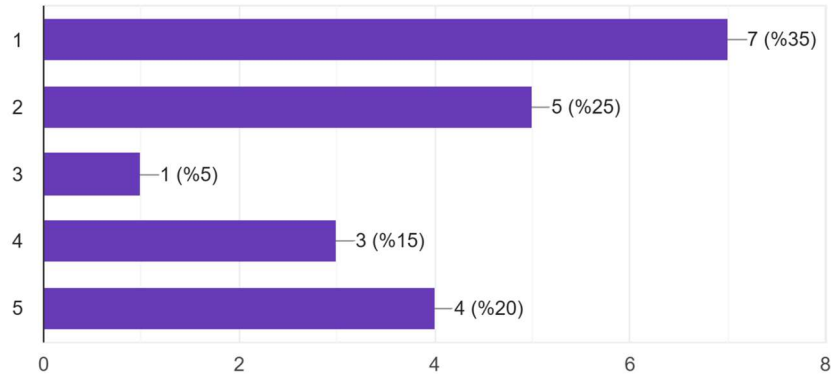
## Eğitim Öncesi

21. Kitap okuma, TV-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

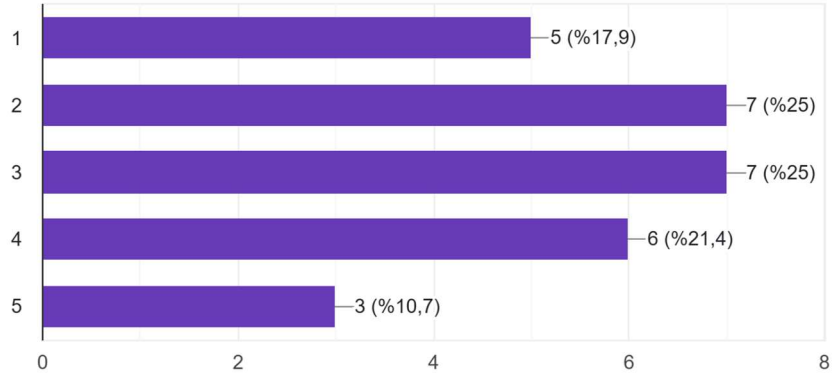


"Kitap okuma, TV-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların ölçek genelinde nispeten dengeli bir dağılım sergilediği ve "1" ile "3" seçeneklerinin %28,6'şar oranla en yüksek payı aldığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında yanıtların alt değerlerde yoğunlaştığı tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde en yüksek payı %35 oranıyla "1" seçeneği almış, bunu %25 ile "2" seçeneği izlemiş; "5" seçeneği %20, "4" seçeneği %15 ve orta değer olan "3" seçeneği ise %5 seviyesinde kaydedilmiştir.

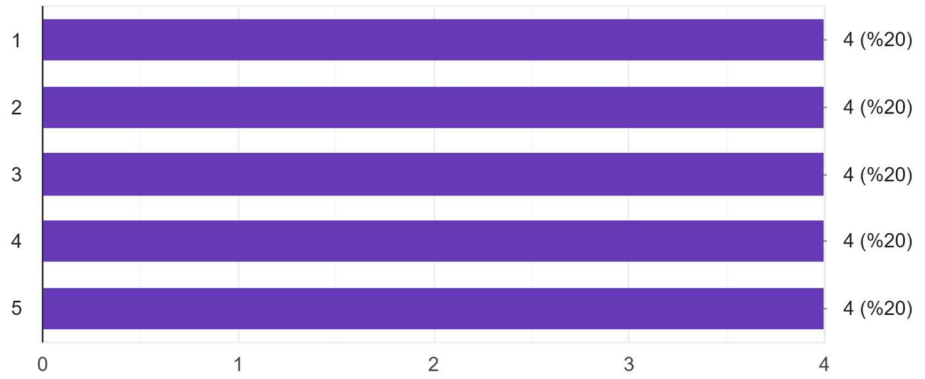
## Eğitim Öncesi

22. Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası

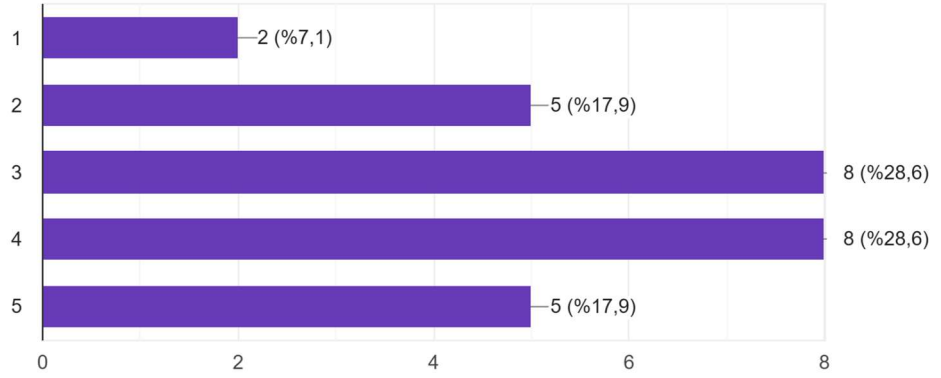


"Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların ölçek geneline yayıldığı ve özellikle "2" (%25) ile "3" (%25) seçeneklerinde yoğunlaştığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında yanıtların tamamen eşitlendiği tespit edilmiştir. Bu değişimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde tüm seçeneklerin ("1", "2", "3", "4" ve "5") %20'şer oranla birbirine eşit ve homojen bir dağılım sergilediği görülmektedir.

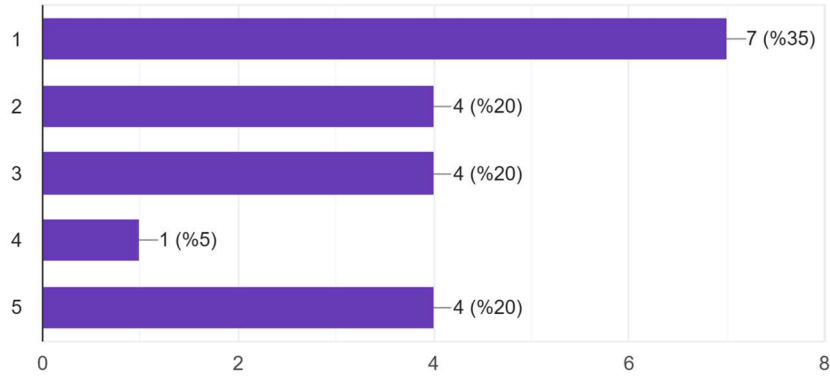
## Eğitim Öncesi

23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.

28 yanıt



## Eğitim Sonrası



"Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım." ifadesine yönelik anket sonuçları incelendiğinde, eğitim öncesi 28 olan katılımcı sayısının eğitim sonrasında 20'ye düştüğü görülmektedir. Eğitim öncesinde yanıtların orta değerlerde ("3" ve "4" seçeneklerinin her biri %28,6) yoğunlaştığı gözlemlenirken; eğitim sonrasında yanıtların belirgin bir şekilde alt değerlere doğru kaydđı tespit edilmiştir. Bu değerimin sonucunda, eğitim sonrası verilerde en yüksek payı %35 oranıyla "1" seçeneği almış, bunu %20'şer payla "2", "3" ve "5" seçenekleri izlemiş; "4" seçeneği ise %5 seviyesine gerilemiştir.