

DERLEME**Öfke Kavramı ve Sağlık Çalışanı Olmak*****Anger Concept and to be Health Worker***

Arzu AYDOĞAN¹, Birgül ÖZKAN²

ÖZ

Öfke ifadesi insanın içinde bulunduğu gerginliği ve stresi dışa yansıtma biçimlerindedir. Özellikle stresli iş ortamında çalışan sağlık çalışanları için öfke ifadesi bireylerin profesyonel tutumlarını ve hasta bakım davranışlarını, ayrıca terapötik iletişim becerilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Son yıllarda artan bilim ve teknolojideki gelişmeler ile birlikte bireylerin yaşam sürelerinin uzaması ve kronik hastalıkların artması ile paralel olarak hastane ve sağlık çalışanlarından beklentilerin de arttığı görülmektedir. Bu durum hastane ortamlarında rekabetin yanında, stresli çalışma ortamını beraberinde getirmektedir ve stresin yoğun olduğu ortamlarda yaşanan en yoğun duygu ifadesi de öfke olmaktadır. Bu derleme yazısında sağlık çalışanlarında öfke kavramı ele alınmıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda bu alanda yapılan çalışmalardan elde edilen veriler ışığında bir değerlendirme yapılmış ve öfke yönetimine ilişkin öneriler ortaya konmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öfke; öfke yönetimi; ruh sağlığı; sağlık çalışanı.

ABSTRACT

The wording of anger is a way of outward reflection of the anxiety and stress experienced by the human being, which may have a negative effect on the professional attitudes, the nursing care, and also the therapeutic communication skills of the healthcare professionals working in a stressful workplace environment. With the increasing of technology and developments in the field of healthcare service, the patient expectations have increased in recent years, which results in not only the competitive, but also the stressful workplace environment in the hospitals. The anger has always been the most intense emotion experienced in stressful environments. The case of anger, which healthcare professionals have, was discussed in this article. In the study, the literature in the related area has been reviewed. As a result, there has been an evaluation that was carried out in the light of the data obtained from the reviewed studies in order to present some suggestions for the anger management.

Keywords: Anger, health associations, mental, health personnel.

Çalışma V. Uluslararası IX. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresinde poster bildiri olarak kabul edilmiştir, 20-23 Kasım 2018 tarihleri arasında sunulmuştur.

GİRİŞ

Türk Dil Kurumunun tanımına göre öfke engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap olarak tanımlanmaktadır (1). Öfke, kişinin doğasında var olan ve yaşamının ilk yıllarında gelişmeye başlayan bir duygudur. Bireylerin günlük hayatı içerisinde sık sık ortaya çıkan öfke duygusu, doyurulmamış istekler veya karşılanmayan beklentiler karşısında gelişmektedir. Bu duygu doğal, evrensel, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan bir duygudur ve doğru bir şekilde kontrol edildiğinde herhangi bir saldırgan davranış veya şiddet barındırmaz (2,3,4,5,6,7). Farklı tanımlara göre ise öfke, duygusal bir tepki, bireyi uyaran bir işaret, yeni öğrenmeleri sağlamak için motivasyon kaynağı, kontrol edilemediği durumlarda hem kişi hem çevresi için zararlı olabilen bir duygu olarak da tanımlanabilmektedir (2,8).

Birey tehdit hissettiğinde, anksiyetesi artar, tehdidin özelliğine göre birey kendisini kızgın-kırgın-engellenmiş hisseder ve öfkelenir. Hissedilen tehdit edici durum, benlik saygısını zedeleyici nitelikte ya da karşı konulamayacak güçte ise, öfkenin şiddeti de artar. Öfke duygusu uygun şekilde kontrol edilemediğinde genellikle yıkıcı sonuçlar ortaya çıkarabildiği için, olumsuz bir duygu olarak değerlendirilmektedir. Ancak öfke duygusu olumsuz değil, sanıldığı gibi aksine uygun şekilde kontrol edilebildiğinde bireyi uyaran ve canlandıran bir duygudur (9). Belirli sınırlar içinde yaşanan öfke, bireyin benliğini koruması, kendini çevreye anlatabilmesi, çevresinden kabul görmesi, saygınlık kazanması ve bu saygınlığı sürdürmesi açısından geliştirici ve yapıcı rol üstlenir (9,10)

Öfke aynı zamanda bireye ve çevresine de zarar verebilen bir duygu ifadesidir. Birey tarafından uygun şekilde kontrol edilemeyen öfkenin hem birey üzerinde hem de toplum üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir (11). Öfke duygusunun bireyin kontrolü dışına çıkması sonucu saldırgan davranışlar ortaya çıkabilmekte sonuç olarak da bireyin kişiler arası ilişkilerini ve yaşam kalitesini bozabilmektedir. Öfke hem bu duyguyu yaşayan bireyi, hem de öfkenin yöneltildiği bireyi olumsuz bir yaşantı içine sürükleyebilmektedir. Duygusal, fizyolojik, bilişsel ve sosyal boyutlarda yaşanan öfke ciddi sorunlara da kaynak oluşturabilmektedir. Öfke kişilerarası ilişkilerde sorunlara, suça yönelmeye, çiftlerde boşanmalara, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına ve en önemlisi de bireyin hem fiziksel hem ruhsal sağlığında önemli sorunlara neden olabilmektedir (8).

Spielberger, öfke duygusunu sürekli öfke ve durumsal öfke olmak üzere iki boyutta açıklamıştır. Durumsal öfke, bireyin engellendiği durumlarda veya bireyde haksızlık algısı gelişmesi karşısında bireyin yaşadığı gerginliğin, kızgınlığın, sinirlilik durumunun hangi şiddette ortaya çıktığını gösteren bir duygu durumudur. Sürekli öfkeyse, durumsal öfkenin

hangi sıklıkta ortaya çıktığını gösteren bir kavramdır (6). Sürekli öfke, genellikle psikolojik veya fiziksel rahatsızlık durumlarıyla bağlantılı olup (12), sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bireylerin toplum içindeki yaşantılarında hayal kırıklığı, kızgınlık ve tehdit algısını daha sık yaşadıkları belirtilmektedir. Dolayısı ile sürekli öfke; aile içi ilişkilerde, iş yaşantısında bireyin diğerleri ile olan ilişkilerini bozabilmekte ve yaşanan iletişim kazaları sonucu sorunlar daha da büyüyerek çözülemez duruma gelebilmektedir, sonuç olarak bireyin saldırgan davranışlar sergilemesine de neden olabilmektedir. Ayrıca sürekli öfke bireyin stresini de tetiklediği için, hem psikolojik hem fiziksel sağlığını da tehdit edebilmektedir (12,13).

Öfke İfade Biçimleri

Öfke duygusu, ifade edilme biçimine göre yorumlanmaktadır. Öfkenin sağlıklı şekilde ifade edilememesi durumunda, bireyin enerjisi tükenmekte, davranışlarını kontrol etmesi güçleşmektedir. İfade edilmemiş öfke, bireyin içten içe kızgınlık ve gücenme duymasına neden olabilmektedir. Bastırılmış öfke, psikosomatik reaksiyonlar ve depresyona zemin hazırlamakla birlikte, bireyin edilgen-saldırgan davranışlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu durum, bireyin günlük yaşamını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir (9,14).

Öfkenin ifade biçimleri bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bireylerin bazıları öfkelerini içlerine atarken, bazı bireyler dışa vurmakta, bazıları ise kullandıkları farklı savunma mekanizmaları ile kontrol etmeye çalışmaktadırlar (9).

Öfkenin İçe Yönelmesi: Bazı bireyler sahip oldukları içsel kuralları nedeni ile öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar, öfkelerini bastırarak kendilerine engel koyarlar (12). Ancak bu durum, bireyin yaşadığı öfke duygusunu yok etmez, tersine bastırılmaya çalışılan öfke duygusu beklenmedik bir anda ve beklenmedik bir şekilde kontrolsüz ve abartılı olarak ortaya çıkabilir (9). Açığa vurulamayan öfke duygusu bireylerin hem fizyolojik hem psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyerek problemler yaşamalarına neden olur.

Öfkenin Dışa Yönelmesi: Yaşanan öfke duygusunun bağırıp hakaret içeren sözler ile kontrolsüz bir biçimde karşı tarafa yöneltilmesidir. Öfkelerini dışa yönelten bireyler genellikle kaba davranışlar sergileyerek karşılarındaki bireylere zarar verici ve onları aşağılayıcı biçimde davranışlar sergilerler (12).

Öfke Kontrolü: Öfke duygusunun kontrolü öfke duygusunu bastırmak ya da hiç tepki vermemek anlamına gelmemektedir. Spielberger'e göre öfkenin kontrol edilmesi öfkenin önce öfke duygusunu yaşayan birey tarafından fark edilmesi daha sonra da bunu etkili bir biçimde ifade etme yollarını kullanarak yönetebilmesi anlamına gelmektedir (12).

Öfke Yönetimi

Öfke yönetiminde amaç öfke duygusunun sebep olduğu fiziksel ve duygusal şiddeti azaltmaktır. Öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan olaylardan veya bireyi öfkeliendiren kişilerden kaçmak mümkün olmayabilir, ama gösterilen tepkiler kontrol edilebilir. Türk Psikoloji Bülteni'nde (1999) öfke yönetimi tekniklerinin amacı; "saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır" şeklinde tanımlanmıştır. Özetle öfke yönetimi, öfkenin sözel, fiziksel ve davranışsal açıdan ortaya çıkan istenmeyen sonuçlarından kurtulmak için zamanında fark edilerek oluşmadan önce engellenmesini, oluşan öfkenin ise sağlıklı ve uygun bir şekilde ifade edilmesini öğreten bir kavramdır (15). Genel olarak öfke yönetiminde öfkenin kontrolünü sağlayan çok çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Doğru yöntemi bulmak ve uygulamak bireyden bireye değişmektedir. Doğru yöntemi belirlerken önemli olan bireyin kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanın seçilmesi ve seçilen yöntemi uygularken de sıkıntı hissetmemesi, yaşam kalitesinin bozulmamasıdır (12,16).

Öfke Kontrol Yöntemleri

1. Problemi Çözme

Bazen yaşanan öfke duygusu bireyin yaşamındaki gerçek ve kaçınılması mümkün olmayan sorunlardan kaynaklanabilir. Böyle bir durumda yapılması gereken önce durumun değiştirilip değiştirilemeyeceğini araştırmaktır. Değiştirilebilecekler için çözüm yollarına başvurmak, değiştirilemeyecekler için ise, sorunla yüzleşmek en doğru yaklaşımdır. Öfkelenilen durum ile ilgili çözüm olamayacak yolları düşünmek ve çıkmaza girmek, öfkenin artmasına neden olmaktan başka bir işe yaramamaktadır (16,17).

2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bu yönteme kısaca düşünce tarzını değiştirmek de denilebilir. Öfke zarar görme algısı ya da incinme algısı ve önemli kuralların ihlal edildiği inancı ile ilişkilidir. Haksızlığa uğradığımızı, gereksiz yere incitildiğimizi, ya da hak ettiğimiz bir şeyin başkaları tarafından engellendiğini düşünürsek öfkeleniriz. Yani bireyi öfkeli yapan şey sadece acı ya da zarar değil kuralların ve beklentilerin ihlal edildiği düşüncesidir (18). Düşünceler, öfkeliyken gerçeği yansıtmamaktadır, öfkeliyken olaylar abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılanabilmektedir. Abartılı ve çarpıtılmış düşüncelerin farkında olunup bunların yerine daha mantıklı ve akla uygun düşüncelerin getirilmesi öfke kontrolünde faydalı olabilmektedir. Farkında olmadan çok sık kullanılan öfke duygusunun gelişimine zemin hazırlayan "asla" ya da "her zaman" gibi genelleme sözcükleri kişilerin zihninde sürekli dolaşmaktadır. Bu cümleler bireyin yaşadığı öfke duygusunda haklı olduğunu düşünmesine yol açmakta ve olayla ilgili olarak yargı çoktan

verilmiş olduğu için problemin çözümüne de asla katkıda bulunmamaktadır. Oysa birey öfke duygusunu hissettiğinde mantığa sığınabilir, yani yaşamın içinde iniş ve çıkışların bulunduğunu ve bu durumda geçici bir süreç olduğunu düşünmek daha dengeli bir bakış açısı yakalanmasını sağlayabilmektedir (16).

3. Mizah Kullanımı

Mizahın kullanımı çeşitli yollarla öfkenin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilen bir yöntemdir, duruma daha dengeli bir bakış açısı sağlayabilmektedir. Mizahın olduğu yerde öfke duygusunun olması pek mümkün değildir. Mizah, sorunlar ile gerçekçi bir şekilde yüzleşebilmektir. Önemli olan mizahı kullanırken alaycı ve aşağılayıcı bir tarzın kullanımından kaçınılmasıdır, çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin başka bir şeklidir. Mizahın özelliği bireyin olayları ve kendisini çok fazla ciddiye almasını engellemesidir. Öfke ciddi bir duygudur, ancak incelendiğinde öfke yaşayan bireyi güldürebilecek bazı düşüncelerle var oldukları görebilir (6, 15, 17).

4. Gevşeme

Öfke yönetiminde gevşeme teknikleri de sık kullanılan ve oldukça faydalı olan yöntemlerdendir. Derin bir şekilde diyaframdan alınan nefes ve aynı zamanda sakinleştirici durum ve manzaraları zihinde hayal etmek gibi yöntemler, öfke duygusunun yatışmasına yardımcı olmaktadır. Nefes alıp verirken önemli olan karın solunumunu gerçekleştirebilmektir, göğsün şişirilip indirilmesi uygun bir nefes alma şekli değildir. Nefes alma esnasında, kişi kendi kendine “Gevşe! Sakin Ol” şeklinde tekrarlayabilir. Ayrıca yoga gibi kişinin rahatlamasını sağlayan egzersizlerde önerilmektedir (15).

5. Etkili İletişim

Hararetli bir tartışma içine girildiğinde ilk yapılması gereken şey sakinliği korumak ve gösterilen tepkileri gözlemek olmalıdır. Akla ilk geleni söylemek yerine düşünerek asıl söylemek istenileni söylemek daha etkili olabilmektedir (17).

Kişilerarası İletişim: Kişilerin birbirlerine aktarmak istedikleri duyguları ve düşüncelerini ilettikleri bir süreçtir. Başarılı bir iletişimin temel koşulları; karşılıklı olarak saygı içerisinde olmak, diğerlerinin de varlığını kabul etmek ve onları olduğu gibi benimsemek, bireylere önemli ve değerli olduklarını hissettirmek anlamını taşımaktadır (12).

İletişimde “Sen” Dili / “Ben” Dili: İletişimde kullanılan “sen” dili dinleyiciyi suçlayıcı ve eleştirici bir tarzdır. Dinleyicinin yanlış yaptığını yargılayan bir tarzda belirtmektedir. Sen dili konuşmacıya da dinleyiciye de bir yarar sağlamamakta, iki tarafın da birbirlerini anlamaya çalışmak yerine kızgınlık yaşamalarına ve öfkeyi azaltmak yerine gittikçe artmasına neden olmaktadır. Ancak iletişimde “ben dili” konuşmacının sadece yaşadığı duyguları ifade etmesini

sağlamaktadır. Yaşanan durumu yargılayıcı olmayan ve bireyde yarattığı duyguları ortaya koyan bir tutumdur. Ben dili ile verilen mesajlar nettir. Birey böylece kendi duygu ve düşüncelerini karşısındaki bireye onu tehdit etmeden ve yargılamadan iletmektedir, dinleyicinin davranışlarında da olumlu bir değişime yol açmaktadır (12).

6. Çevreyi değiştirmek:

Bazı durumlarda öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan durumlar, bireylerin kendi etrafındadır. Çevresindeki sorunlar ve sorumluluklardan aşırı bunalan birey, içinde bulunduğu duruma ve durumu temsil eden kişilere karşı şiddetli bir öfke duyar. Böyle durumlarda birey, özellikle gün içerisinde stresli olacağını öngörebildiği zaman dilimlerinde, sadece kendisine özel bir süre yaratabilir. Sessiz bir ortama çekilip kısa bir süre de olsa kişinin kendisini dinlemesi rahatlamasını ve yersiz yere öfkelenmesini engelleyebilmektedir (15,17).

Sağlık Çalışanlarında Öfke Kavramı

İşyeri stresinin en yoğun yaşandığı yerlerden biri olan hastanelerde, sıklıkla yaşanan en yoğun duygu öfkedir (7, 19). Hemşirelerde sık sık bu duygu ile baş etmek zorunda kalmaktadırlar, zaman zaman kendilerini yeterince ifade edemedikleri için öfke yaşayabilmektedirler. Bununla birlikte çalışma koşulları, ücret yetersizliği, yönetimle ilgili yaşanan olumsuzluklar, ekip üyeleri arasındaki anlaşmazlıklar ve çatışmalar, bakımından sorumlu olduğu hasta sayılarının fazla olması, istenilen bakımın verilememesi, çalışma ortamında şiddet durumlarıyla karşılaşma hemşirelerin öfkelenmelerine neden olan diğer önemli unsurlardır (7, 10, 11).

Ülkemizde sağlık çalışanları ve öfke kavramı ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmakta olup yapılan çalışmalara baktığımızda Ersoy Kart Acil servislerde çalışan bayan hemşirelerin yaşadıkları tükenmişlik sendromunda öfke duygusunun rolünü incelemiş ve çalışmasının sonucunda, hemşirelerin tükenmişlik düzeylerinin sürekli öfke düzeylerini etkilediğini göstermişlerdir. Duyarsızlık seviyeleri yüksek olan hemşirelerin öfkelerini kolayca ifade edebildiklerini belirtmişlerdir. Özel sektördeki acil servis hemşirelerinin, öfkelerini ifade etmede çok daha büyük güçlükler yaşadıklarını belirten yazar her iki sektörde de öfkelerini içe atanların duyarsızlaşma düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Kamu sektöründe çalışan hemşirelerin, öfkelerini kontrol edemediklerinde kişisel başarı algılarının düştüğü aynı grupta sürekli öfke puanları arttıkça, kişisel başarı duygusunun zedelendiği ve duygusal tükenmenin çoğaldığı bulmuştur (20). 2011 yılında Keskin, Babacan, Gümüş ve Engin “Bir grup Sağlık Çalışanında Öfke ve Mizaç Özellikleri’ni incelemişler ve çalışmanın sonucunda sağlık çalışanlarının sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğunu, öfkelerini sağlıklı olarak ifade etmede yetersizlik yaşadıklarını belirtmişlerdir (19). Kaya, Yalçın Atar, Turan, Eskimez, Palloş ve Aktaş 2012 yılında “Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Öfke ve Yalnızlık Özelliklerini

araştırdıkları yazılarında hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke enerjisini olumlu bir şekilde kullanmaları için rehberlik programlarının düzenlenmesinin gerektiği ve böylece yalnızlık da dahil ilişkili sorunların çözümlenebileceğini belirtmişlerdir (21). Baran ve Okanlı ise 2015 yılında yaptıkları çalışmalarında “Hemşirelerde Öfke Düzeyinin İş Doyumuna Etkisini” İncelemişler çalışmanın sonucunda hemşirelerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının iş doyumunu üzerinde etkili olduğunu bulmuşlar ve bu sebeple hemşirelere düzenli aralıklarla öfke kontrolü eğitimlerinin yapılmasını önermişlerdir (7). Duran, Karadaş ve Kader 2016 yılında yaptıkları çalışmalarında Hemşirelik Öğrencilerinin Tolerans Düzeyleri İle Öfke Kontrolleri Arasındaki İlişkiyi incelemişler ve çalışmanın sonucunda hemşirelik öğrencilerinin öfke duygularını yaşayabildiklerini ve öfke enerjisini olumlu bir şekilde kullanmaları için rehberlik programlarının düzenlenmesinin gerektiğini ve böylece tolerans düzeylerinin de olumlu şekilde etkilenebileceğini belirtmişlerdir (22). Kocatepe, Uğur ve Karabacak 2017’de yayınlanan araştırma yazılarında Yoğun bakım ve Palyatif bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile bakım davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişler ve çalışmalarının sonucunda yoğun bakım ve palyatif bakım ünitelerinde hemşirelerin öfke kontrolü ve ifade tarzları hemşirelik bakım davranışlarını anlamlı düzeyde etkilediğini bulmuşlardır. Bu nedenle hemşirelerin öfke kontrol becerilerini geliştirmeye yönelik programların oluşturulmasının hemşirelik bakımının kalitesini olumlu yönde etkileyeceğini belirtmişlerdir (23).

SONUÇ

Sonuç olarak ülkemizde sağlık çalışanları ve hemşireler ile yapılan çalışmalar incelendiğinde büyük kısmının tanımlayıcı çalışma olduğu ve sağlık çalışanlarına yönelik olarak öfke ve öfke kontrolüne yönelik müdahale çalışmalarının yeterli sayıda olmadığı dikkati çekmektedir. Kontrol edilemeyen öfke duygusunun sağlık çalışanlarının iş doyumunu, bakım kalitelerini, sosyal ilişkilerini ve tükenmişlik seviyelerini olumsuz yönde etkilediğini göz önünde bulundurduğumuzda sağlık çalışanlarında öfke kavramının ne kadar önemli olduğu görülmektedir. Bu sebeple sağlık kuruluşlarında düzenli olarak hizmet içi eğitimler ile sağlık çalışanlarına öfke kontrol eğitimleri verilmeli ve çalışanların vardiyaları da göz önünde bulundurularak tüm personelin bu eğitimlere katılması yönetim tarafından sağlanmalıdır. Diğer yandan hemşirelerin öfke düzeylerini etkileyen dış faktörlerden olan iş ortamında da öfke düzeylerini arttıracak örgütsel faktörlerin azaltılmasına yönelik, yönetsel düzeyde düzenlemeler yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Türk Dil Kurumu [İnternet]. <http://www.tdk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 07.02.2017)
2. Soykan Ç. Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi* 2003;11(2):19-27.
3. Albayrak B. Kutlu Y. Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2009;2(3):57-69.
4. Avcı D. Bilişsel Davranışçı Tekniklere Dayalı Öfke İle Baş Etme Programının Ergenlerin Ruh Sağlığına Etkisi. Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2012.
5. Kelleci M, Avcı D, Erşan E, Doğan D. Bilişsel Davranışçı Tekniklere Dayalı Öfke Yönetimi Programının Lise Öğrencilerinin Öfke ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2014;15(4):296-303.
6. İlhan HK. Hemşirelerin Çalışma Ortamında Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzı. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2014.
7. Baran M, Okanlı A. Hemşirelerin Öfke Düzeyinin İş Doyumuna Etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2015;18(1):43-49.
8. Tatlılıoğlu K, Karaca M. Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *International Journal of Social Science* 2013;6(6):1101-1123.
9. Bayrı F. Hemşirelerin Öfke İfade Biçimleri ve Genel Sağlık Durumları İle İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2007.
10. Fitness J. Anger In The Workplace: An Emotion Script Approach To Anger Episodes Between Workers And Their Superiors, Co-Workers And Subordinates. *Journal of Organizational Behavior* 2000;21(2):147-162.
11. Aiken LH, Clarke SP, Sloane DM, Sochalski J Silber JH. Hospital nurse staffing and patient mortality, nurse burn out, and job dissatisfaction. *JAMA*, 2002, 288(16):1987-1993.
12. Yüksel A. Hemşirelerin Öfke Düzeyi ve Verimliliğe İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2014.
13. Özkamalı E, Buğa A. Bir öfke denetimi eğitimi programının üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2010;6(2):50-59.
14. İmamoğlu S. Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2003.
15. Öztürk E. İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri (Elazığ İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 2012.
16. Kökdemir H. Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka Dergisi* 2004;12 (3): 7-10.
17. Sülün Ö. Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2013.
18. Greenberger D. Padesky C.A. 2015. Evinizdeki Terapist. Çeviri Editörü: Armay Z. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

19. Keskin G, Babacan Gümüş A, Engin E. Bir Grup Sağlık Çalışanında Öfke ve Mizaç Özellikleri: İlişkisel bir İnceleme. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 2011;24:199-208.
20. Ersoy Kart M. 2009. Acil Serviste Kadın Hemşire Olmak: Tükenmişlik Sendromunda Öfke Duygusunun Rolü. 21. yy Eşiğinde Kadınlar, Değişim ve Güçlenme. Uluslararası Multidisipliner Kadın Kongresi Bildiri Kitabı Cilt 3, Sayfa 147-157.
21. Kaya N, Kaya H, Yalçın Atar N, Turan N, Eskimez Z, Palloş A, Aktaş A. Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Öfke ve Yalnızlık Özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*;2012, 9 (2): 18-26.
22. Duran S, Karadaş A, Kader E. Hemşirelik Öğrencilerinin Tolerans Düzeyleri İle Öfke Kontrolleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2016;7(3):39-44.
23. Kocatepe V, Uğur E, Karabacak Ü. Yoğun Bakım ve Palyatif Bakım Ünitelerinde Çalışan hemşirelerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bakım Davranışları Arasındaki İlişki. *F.N. Hemşirelik Dergisi* 2017;25(1):13-20.