
SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERLE İLİŞKİSİ

Necmettin GÜL

Dr. Öğr. Üyesi., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İİBF Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, e-posta:ncmttgull@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9497-5674

Canan Gamze BAL

Doç. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İİBF Fakültesi, İşletme Bölümü, e-posta:canan_gamze@hotmail.com
ORCID: 0000-0003-1031-2588

Mahsum TUMURBAĞA

Uzman, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İİBF Fakültesi, İşletme Bölümü, e-posta:mahsumtumurbaga@hotmail.com
ORCID: 0000-0001-5347-9594

Öz

Araştırmada öfke yönetiminin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, Adana il merkezinde yaşayan 350 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Spielberger vd. (1983) tarafından geliştirilen “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde güvenilirlik, frekans analizi, t testi ve anova analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların öfke yönetimi ile cinsiyet, çalışma durumu ve eğitim seviyesi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Öfke Yönetimi, Demografik Değişkenler.

THE RELATIONSHIP BETWEEN TRAIT ANGER AND ANGER EXPRESSION AND DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

Abstract

In the study, it was examined whether anger management differed according to demographic variables. The sample of the study consists of 350 people living in Adana city center. “Trait Anger (T-Anger) and Anger Expression Scales (AngerEX)” developed by Spielberger was used as data collection tool. In the study; “reliability, frequency analysis, t test and anova analysis” were used in the analysis of data.

According to the results of the research; there was a significant difference between anger management and gender, working status and education level of the participants.
Key Words: Anger, Anger Management, Demographic Variables.

1. GİRİŞ

Birçok duygu yaşadığımız günlük hayatımızda insan hayatındaki temel duygulardan bir tanesi olan öfke; çalışma, özel ve sosyal yaşamımızda sıklıkla karşımıza çıkmaktadır ve içerisinde bulunulan ortamlarda çeşitli şekillerde ifade edilmektedir. Ortaya çıkışı ve etkileyicileri ne olursa olsun öfke duygusu anlaşılabilir, kabul edilebilir ve kontrol edilebilir olmakla birlikte etkin bir şekilde kullanıldığı zaman işe yarayabilen bir duygudur. Öfkenin günümüzde giderek artmakta olan şiddet olaylarının önemli etkenleri arasında yer alması bu kavramın bireysel, örgütsel ve toplumsal açıdan yönetilebilmesi ihtiyacını doğurmaktadır. İfade edilmesi ve kontrolü öğrenilebilen bir davranış olan öfke kavramı, birey için sorun yaratabilecek noktaya geldiğinde öfkenin yönetimi konusu gündeme gelmektedir. Öfkeyle ilgili problemlerin çoğunluğunun öfkenin yanlış ifade edilmesinden kaynaklandığını düşünürsek öfkenin doğru olarak ifadesini öğrenmenin ne kadar önemli olduğu anlaşılacaktır. Özellikle öfkenin ifade ve kontrol edilmesini öğrenmek günümüzde hayatımızın huzurlu bir şekilde devam edebilmesi, işimizi en doğru şekilde yapabilmemiz, çalıştığımız işyerinin verimi ve geleceği için önem arz etmektedir.

2. LİTERATÜR TARAMASI

Öfke; tıpkı diğer duygularımız arasında yer alan olan sevgi, susuzluk, uykusuzluk, mutluluk vb. gibi sahip olduğumuz temel duygularımızdandır. Öfke kelimesi genel olarak düşmanlık, saldırganlık ve hiddet ile birlikte kullanılmaktadır (Spielberger vd., 1983:161). Öfke, birey için problem yaratabilecek ve terapatik yardım isteme nedenini teşkil edebilecek çeşitli duygusal durumlardan biridir.

Öfke duygusu genelde zarar verme ve saldırganlık eğilimlerini artırma yanında olumlu etkileri de yaratmaktadır (Novaco ve Taylor, 2008:385). Öfke üzerine yapılan çalışmalarda öfkenin gerilime, enerji artışı ve sözlü/sözsüz saldırma isteğine neden olma durumları ortaya konmuş olup bireysel farklılıklar ve olayın meydana geldiği bağlam, öfke duygusunun ifadesinde farklılıklara yol açmaktadır. Ayrıca, öfke ve öfke ifadesinin problem çözmede, tutum geliştirmede ve karşılıklı anlayışın artmasında katkısı olduğu ifade edilmektedir (Fitness, 2000:149). Bu durum öfkenin insan yaşamında çift yönlü etkisi bulunmakta olduğunu ifade eder. Öfkenin olumlu fonksiyonları altı madde ile özetlenebilir; öfke adrenalin salgılanması ile zinde tutar. Sürekli uygulanmakta olan olumsuz hareketi sıradanlaştırarak canın yanmasını önler. Karşı tarafa hissedilen olumsuz duyguların adlandırmasını kolaylaştırır. Endişeleri savaşa çevirmesi ile güç kaygısını yok eder. Saldırganlık duygusunu kabullenip uyaran olarak kullanması ile bu davranış şeklini güçlendirir. Stres esnasında uyaran görevi olarak kışkırtıcı olarak olay seçer (Novaco ve Taylor, 2008:385).

Çalışan bireylerin yaşamında önemli bir yer tutmakta olan iş ortamında bulunmak, günün büyük bir bölümünü kapsamaktadır. Bu durum bir takım fiziksel, ruhsal ve sosyal gereksinimlerinin karşılanmasının iş ortamından beklenmesine sebep olmaktadır. Bu gereksinimlerin karşılanamaması durumunda çalışanların genel yaşam doyumu, fiziksel ve ruhsal sağlığı etkilenmektedir. Aynı amaçlar doğrultusunda bir araya gelen ve amaçları gerçekleştirmek üzere hizmet veren kişilerden oluşan örgütlerde öfkeye etken olabilen pek çok faktör olduğu bilinmekle birlikte öfkenin genel nedenleri; yıldırma, haksız muamele, beceriksizlik, saygısızlık, kötü iletişim, destek eksikliği, önemsenmemek, yanlış yönetim, tanınmama, tekrar eden problemler, güçsüzlük, güvensizlik, takım çalışması eksikliği, profesyonel olmayan davranışlar ve aşağılama (Booth ve Mann, 2004:253) olarak ifade edilebilir.

Öfke ifade tarzı, kişinin tipik olarak öfkeye tepki verme biçimini ifade etmektedir (Wolf ve Foshee, 2003:309). Öfkenin ifade edilme şekli, etkileri açısından problem oluşumuna neden olabileceği için önemlidir. Öfke, içe yönelik ve dışa yönelik olarak kendini gösterebilmektedir. İçe yönelik öfke; öfkeyi baskılama eğilimi, dışa yönelik öfke; öfkeyi sözel veya fiziksel yollarla ifade etme eğilimi olarak ifade edilmektedir (Guo vd., 2015:1448).

3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE VERİ SETİ

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmada katılımcıların demografik özellikleri ile öfke yönetimi ilişkisi incelenmiştir. Öfkenin yönetimi konusunda başarılı olan bireyler diğerleri ile iyi ilişkiler kurarlar ve kurdukları bu ilişkileri de devam ettirirler. Bu durumun bireyin demografik özelliklerine göre farklılaşabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle öfke yönetiminin, bireyin demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırma konusunun önemini arttırmaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmada araştırmanın örnekleme belirlenirken basit tesadüfi örnekleme yöntemi tercih edilmiş ve 372 kişiye uygulanan anketler, Adana il merkezindeki yaşayanlar tarafından cevaplanmış olup eksik ve boş bırakılanlar çalışma kapsamından çıkarıldığında toplam 350 adet anket verisi data analizi için kabul edilmiştir. Konu ile ilgili literatür taraması yapıldığında, evren olarak genellikle belirli kamu ve özel kurumlardaki çalışan veya öğrenciler tercih edilmiştir. Bu bağlamda öfke yönetimi ile ilgili daha genel bir yargıya ulaşmak amacıyla evren olarak hem zaman hem de maliyet açısından Adana il merkezi uygun görülmüştür. Anketler kişilerin çalışma durumuna, eğitim ve cinsiyetine bakılmaksızın, rastgele sokaktaki halka uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın uygulama bölümünde veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. İkinci bölümde ise katılımcıların öfke yönetimi düzeylerini ölçmek için “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı” ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Çalışanların öfke ifade tarzını ölçmek için “Sürekli Öfke (SL Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz)” ölçeği uygulanmıştır. Literatürde yaygın bir şekilde kullanılan bu ölçek, Spielberger vd. tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Ölçekteki ilk 10 soru “Sürekli Öfke”yi içeren sorulardır. “Öfke İfade Tarzı”nda ise öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol olmak üzere 24 soru ve üç boyutu vardır. Ölçek dördümlü Likert tipi (1-Hiç, 2-Biraz, 3-Oldukça, 4-Tümüyle) 34 sorudan oluşmaktadır.

Sürekli öfke, bireyin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını, ifade ederken öfke ifade tarzı ise bireyin genelde ne sıklıkta sözü edilen biçimde davrandığını ifade etmektedir. “Öfke İçte” alt boyutu, hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulma düzeyi, “Öfke Dışta” alt boyutu, dışa vurma düzeyi ve “Öfke Kontrol” alt boyutu ise, öfkenin mantığa bürünme, inkar, bastırma gibi savunmalarla kontrol edilme durumunu ifade eder (Özer, 1994:26-27).

4. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE BULGULAR

Araştırmada yöntem olarak literatür tarama ve anket tekniği kullanılmıştır. Literatür taraması ile kavramsal çerçevesi oluşturulan çalışmamızda anket tekniği ile 350 kişiden toplanan verilerin IBM SPSS 21.0 istatistik programı aracılığı ile güvenilirlik, frekans analizi, t testi ve Anova analizleri yapılarak sonuçlar yorumlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Analizi

Değişken	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Erkek	115	32,9
Kadın	235	67,1
Toplam	350	100,0
Medeni Durum		
Evli	117	33,4
Bekar	233	66,6
Toplam	350	100,0
Eğitim Durumu		
Lisansaltı	188	53,7
Lisans ve Üstü	162	46,3
Toplam	350	100,0
Çalışma Durumu		
Evet	138	39,4
Hayır	212	60,6
Toplam	350	100,0

Örneklemin demografik özellikleri incelendiğinde katılımcıların %32,9'u (115 kişi) erkek ve %67,1'i (235 kişi) kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların %66,6'sı (233 kişi) bekar, %33,4'ü (117 kişi) evlidir. Katılımcıların %53,7'si (188 kişi) lisansaltı mezunu ve %46,3'ü (162 kişi) lisans ve üstü mezundur. Katılımcıların çalışma durumuna bakıldığında, Çalışan kişiler %39,4'ünü (138 kişi), çalışmayanlar ise %60,6'sını (212 kişi) oluşturmaktadır.

Güvenirlilik analizi sonucunda Cronbach Alfa değerleri "Sürekli Öfke" (.854), "Öfke İçte" (.776), "Öfke Dışta" (.866) ve "Öfke Kontrol" (.879) olarak bulunmuştur. Elde edilen Cronbach Alfa değerleri, anketin yüksek derecede güvenirlik değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Alfa katsayısı, 0 ile 1 arasında bir değerdir. Ölçeklerden elde edilen faktörlerin güvenirliğini tanımlamak için kullanılır. Bu değer ne kadar yüksek olursa, oluşturulan ölçek o kadar güvenilirdir. Nunnaly (1978), 0.7'nin kabul edilebilir bir güvenirlik katsayısı olduğunu göstermiştir.

Tablo 2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzının Cinsiyete Göre İncelenmesi

	Cinsiyet	N	\bar{x}	S.s	t	P
Öİ	Erkek	115	2,3913	,61584		
	Kadın	235	2,3527	,61284	,553	.580
ÖD	Erkek	115	2,4283	,69598		
	Kadın	235	2,2335	,73083	2,378	.018
ÖK	Erkek	115	2,7261	,73410		
	Kadın	235	2,7548	,76911	-,333	.739
SÖ	Erkek	114	2,4860	,63759		
	Kadın	235	2,3209	,65759	2,222	.027

Öİ: Öfke İçte, ÖD: Öfke Dışta, ÖK: Öfke Kontrol, SÖ: Sürekli Öfke

Katılımcıların sürekli öfke ($t_{348}=2,222$, $p<.05$) ve öfke ifade tarzı alt ölçeğinde bulunan öfke dışta ($t_{348}=2,378$, $p<.05$) boyutunun cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testinde ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu, öfke içte ($t_{348}=.553$, $p>.05$) ve öfke kontrol ($t_{348}=-,333$, $p>.05$) boyutları arasında ise anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre cinsiyetin, sürekli öfke ve öfkenin dışa vurumunu etkileyen bir faktör olduğu, öfke içte boyutu ve öfke kontrolünü etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir. Aritmetik puan ortalamalarına bakıldığında ise sürekli öfke ve öfkenin dışa vurumunda erkek katılımcıların puan ortalaması kadın katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzının Medeni Duruma Göre İncelenmesi

	Medeni Durum	N	\bar{x}	S.s	t	P
Öİ	Evli	117	2,4145	,64965		
	Bekar	233	2,3407	,59397	1,063	.288
ÖD	Evli	117	2,2874	,72484		
	Bekar	233	2,3026	,72566	-,185	.854
ÖK	Evli	117	2,7906	,80590		
	Bekar	233	2,7226	,73172	,767	.444
SÖ	Evli	117	2,4385	,68580		
	Bekar	232	2,3427	,63773	1,291	.197

Öİ: Öfke İçte, **ÖD:** Öfke Dışta, **ÖK:** Öfke Kontrol, **SÖ:** Sürekli Öfke

Katılımcıların sürekli öfke ($t_{348}=1,291$, $p>.05$) ve öfke ifade tarzı alt ölçeğinde bulunan öfke dışta ($t_{348}=-,185$, $p>.05$), öfke içte ($t_{348}=1,063$, $p>.05$) ve öfke kontrol ($t_{348}=.767$, $p>.05$) boyutlarının medeni durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testinde ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre medeni durumun, sürekli öfke, öfke dışta boyutu, öfke içte boyutu ve öfke kontrol boyutunu etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir.

Tablo 4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi

	Çalışma Durumu	N	\bar{x}	S.s	t	p
Öİ	Evet	138	2,4203	,65117		
	Hayır	212	2,3296	,58599	1,354	.177
ÖD	Evet	138	2,3324	,76034		
	Hayır	212	2,2748	,70088	,727	.468
ÖK	Evet	138	2,8560	,78258		
	Hayır	212	2,6733	,73253	2,219	.027
SÖ	Evet	138	2,4246	,68581		
	Hayır	211	2,3422	,63326	1,151	.251

Öİ: Öfke İçte, **ÖD:** Öfke Dışta, **ÖK:** Öfke Kontrol, **SÖ:** Sürekli Öfke

Katılımcıların öfke ifade tarzı alt ölçeğinde bulunan öfke kontrol ($t_{348}=2,219$, $p<.05$) boyutunun çalışma durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testinde ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu, sürekli öfke ($t_{348}=1,151$, $p>.05$), öfke içte ($t_{348}=1,354$, $p>.05$) ve öfke dışta ($t_{348}=.727$, $p>.05$) boyutları arasında ise anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre çalışma durumlarının, öfke kontrolünü etkileyen bir faktör olduğu, sürekli öfke, öfke içte boyutu ve öfke dışta boyutunu etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir. Aritmetik puan ortalamalarına bakıldığında ise öfke kontrolünde çalışan katılımcıların puan ortalaması çalışmayan katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 5. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzının Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi

	Eğitim Durumu	N	\bar{x}	S.s	t	p
Öİ	Lisansaltı	188	2,4745	,67419		
	Lisans ve üstü	162	2,2556	,61240	3,159	.002
ÖD	Lisansaltı	188	2,4056	,64161		
	Lisans ve üstü	162	2,3187	,57697	1,324	.187
ÖK	Lisansaltı	188	2,3896	,77872		
	Lisans ve üstü	162	2,1906	,64166	2,621	.009
SÖ	Lisansaltı	188	2,6689	,82667		
	Lisans ve üstü	162	2,8341	,65818	-2,080	.038

Öİ: Öfke İçte, **ÖD:** Öfke Dışta, **ÖK:** Öfke Kontrol, **SÖ:** Sürekli Öfke

Katılımcıların öfke ifade tarzı alt ölçeğinde bulunan öfke içte ($t_{348}=3,159$ $p<.05$), öfke kontrol ($t_{348}=2,621$, $p<.05$) ve sürekli öfke ($t_{348}=-2,080$, $p<.05$) ölçeğinin eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testinde ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu, öfke dışta ($t_{348}=1,324$, $p>.05$) boyutu arasında ise anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre eğitim durumlarının, öfke içte, öfke kontrol ve sürekli öfkeyi etkileyen bir faktör olduğu, öfke dışta boyutunu etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir. Aritmetik puan ortalamalarına bakıldığında ise öfke içte ve öfke kontrolünde lisansaltı, sürekli öfke boyutunda ise lisans ve üstü katılımcıların puan ortalaması daha yüksektir.

5. SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgular öfke yönetiminin cinsiyet, çalışma durumu ve eğitim seviyesine göre değiştiğini ortaya koymaktadır. Çalışma sonucunda öfke duygularının dışı vurumunda erkeklerin ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Lerner (1996) kadınların, öfkelerini doğrudan göstermemelerinin sebeplerinin hem içsel hem de sosyal engeller olduğunu ileri sürerek kadınların öfke duygusunu ifade etmesinin toplum tarafından kabul edilmemekte ve hoş karşılanmamakta olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte Lerner, sosyal onay ihtiyacının, öfkenin bastırılmasına neden olduğunu da ifade etmiştir. Yapılan araştırmalara göre kadınların depresyon seviyesinin erkeklerden daha yüksek olmasının bu durumun neticeleri arasında olduğu söylenebilir. Erkekler öfkelerini ifade ederken, güçlü olma, sert olma ve saldırganlık çabası içinde olup öfke duygusunun erkekleri güçlendirdiği söylenebilir. Bu sebeple öfke temel bir erkek duygusu olarak ele alınmakta ve kadınların aksine pozitif bir duygu olarak, erkekte olması gerektiği savunulur (Sharkin, 1993). Başka bir çalışmada ise Lemkau ve Landau (1986), kadınların kendi özel ihtiyaçlarını görmezden gelme eğilimi içerisinde olmaları nedeni ile öfkelerini ifade etmede güçlükler yaşadıklarını ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda araştırmamızda bulunan sonuç, literatürce desteklenmiştir.

Kadınların dışı yöneltilen öfke durumunun erkeklerden düşük olma durumu toplumsal baskılarla ilişkilendirildiğinde değişen kadınlık erkeklik düşüncesi, feminist hareketin daha fark edilebilir olması, kadınların eğitim seviyesinin artması ile seslerini daha duyurabilir hale gelmeleri bu durumun tam tersi bir yargının da geçerli olabileceğini öne çıkarmaktadır. Bireylerin içinde eril ve dişil yönler bulunması ile birlikte Freud'un "Psikanaliz Üzerine" isimli çalışmasında ifade ettiği ruhsal biseksualite kuramıyla birlikte incelendiği zaman cinsiyetin biyolojinin ötesinde kültürel bir kavram olduğu düşüncesi ortaya çıkmaktadır. Sanayi Devrimi ile birlikte kapitalizm ve modernizmin egemen oluşu toplumsal cinsiyet rollerini oluşturarak ve bu rollerin yeniden üretimine basamak oluşturmuştur. Yeniden üretilmiş rollerde kadınlar kendilerine söz söyleyecek alanlar bulmuşlardır. Günümüzde Judith Butler'in geliştirdiği performatif beden kuramı alışlagelen cinsiyet kurgularının dışına çıkarak cinsiyetin kültür tarafından dayatılan bir uygulama olduğunu savunmakta olup Butler'a göre, heteroseksüel olarak kurgulanmış toplumsal cinsiyet içinde birey kendini var edebilme ve bu varlığının devamlılığını sağlayabilme için taklit yapmalıdır. Sergilenen performatif temsil bireyi kendisiyle özdeşim kurmaktan ötede bir noktaya koymakta olup ifade edilen temsiller, bireylerin iç dünyalarını yansıtmama yanında zorunlu olarak birbirlerinin kopyası halini almış ifadelerdir (Butler, 2007).

Araştırmamızda bulunan bir diğer sonuca göre eğitim durumu lisansaltı olanların öfke içte, öfke kontrol ve sürekli öfke duygularının puan ortalaması lisans ve üstü katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Bu duruma kişinin; bulunduğu ortamdan dışlanma, işini kaybetme, yeni bir iş bulamama korkusunun etkili olabileceği düşünülmektedir. Fitness (2000:148-149)'ın öfke üzerine yaptığı araştırmasında çalışanların statü olarak alt düzeyde olmalarının öfkeyi yansıtmama biçimlerini etkilediğini bildirmektedir. Bireyler daha çok eleştiri ve saldırı gibi durumlar yaşadıklarında öfkelenmekte ve pasivize olmayı tercih etmektedirler. Bu durum bize daha düşük işlerde çalışan bireylerin öfkelerini daha çok biriktirerek bastırmakta olduklarını göstermektedir. Böylece bireyler kendilerini sürekli öfke durumuna maruz bırakırlar.

Çalışmamızdaki bir diğer bulgu çalışan kişilerin öfkelerini kontrol etmede çalışmayan kişilere göre puan ortalamasının yüksek olduğudur. Ki bu sonuç Fitness (2000)'nin çoğunlukla insanların öfkenin yaratacağı olumsuz sonuçlar nedeni ile işyerinde öfkelerini göstermekten çekindikleri bulgusunu desteklemektedir.

Araştırmamızda öfke yönetiminde genel bir yargıya ulaşmak için anketler halka uygulanmıştır. Böylece öfke yönetimi ile ilgili genel bir yargıya ulaşılmaya çalışılmıştır. Ancak konuyla ilgili ileride yapılacak araştırmalarda demografik değişkenlerin artırılması ile öfke yönetiminde farklı faktörlerin etkisine ulaşılabilir.

Öfke yaygın ve doğal bir duygu olsa da saldırganlığa, cinayet ve şiddet gibi birçok olumsuz sonuca neden olmaktadır. Toplumsal anlamda bakıldığında öfke yönetilmesi gereken bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Farklı eğitim seviyelerinde öfke kontrolü eğitimlerinin bireylere verilmiş olması ileri dönemlerde çalışma ve sosyal yaşamda öfkeden kaynaklı problemleri ortadan kaldırma konusunda yardımcı olacaktır. Örgütsel anlamda da öfke yönetimi programlarının düzenlenmesi için devlet, sivil toplum kuruluşları ve üniversite ile işbirliği çalışmaları yapılmalıdır. Çeşitli eksikliklerden dolayı bireylerin içinde çıkan öfke duygusu spor, sanat ve müzik gibi yeteneklerini ortaya çıkarabilecekleri bunun sonucunda kendilerini ifade edebilecekleri farklı alanlara yönlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Booth, Jill and Mann, Sandi (2004), "**The Experience of Workplace Anger**", Leadership and Organization Development Journal, Volume:26, Issue:4, pp.250-262.
- Butler, Judith (2007), **Melankoli ve Toplumsal Cinsiyet-Reddedilmiş Özdeşleşme**, Çev. Zeynep Direk, Cogito, Sayı:51, s.273-292.
- Fitness, Julie (2000), "**Anger in the Workplace: An Emotion Script Approach to Anger Episodes Between Workers and Their Superiors, Co-Workers and Subordinates**", Journal of Organizational Behavior, Volume:21, Issue:2, pp.147-162.
- Guo, Yinghui., Zhang, Huiyun., Gao, Jie., Wei, Sheng., Song, Chunhong., Sun, Peng and Qiao, Mingqi (2015), "**Study of Genes Associated with the 'Anger-in' and 'Anger-out' Emotions of Humans Using a Rat Model**", PubMed, Volume:9, Issue:4, pp.1448-1454.
- Howells, Kevin and Day, Andrew (2003), "**Readiness for Anger Management: Clinical and Theoretical Issues**", Pergamon Clinical Psychology Review, Volume:23, pp.319-337.
- Lemkau, Jeanne and Landau, Carol (1986), "**The Selfless Syndrome: Assessment and Treatment Considerations**", Psychotherapy: Theory, Research and Practice, Volume:23, Issue:2, pp.227-233.
- Lerner, Harriet (1996), **Öfke Dansı**, Çev. Sinem Gül, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Novaco, Raymond, W. and Taylor, John, L. (2008), "**Anger and Assaultiveness of Male Forensic Patients With Developmental Disabilities: Links to Volatile Parents**", Aggressive Behavior, Volume:34, Issue:4, pp.380-393.
- Nunnally, Jum. (1978), **Psychometric Theory**, McGraw-Hill, New York.
- Özer, A. Kadir (1994), "**Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçekleri Ön Çalışması**", Türk Psikoloji Dergisi, Cilt:9, Sayı:31, ss.26-35.
- Sharkin, Bruce, S. (1993), "**Anger and Gender: Theory, Research and Implications**", Journal of Counselling & Development, Volume:71, Issue:4, pp.386-389.
- Spielberger, Charles. D., Jacobs, Gerard., Russell, S. and Crane, Rosario, S. (1983), "**Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale**", Advances in Personality Assessment, Volume:2, pp.159-187.
- Wolf, Kimberly and Foshee, Vangie (2003) "**Family Violence, Anger Expression Styles, and Adolescent Dating Violence**", Journal of Family Violence, Volume:18, Issue:6, pp.309-316.