



İNCELEME / ARAŞTIRMA

Ergenlerin İletişim Becerilerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Değerlendirilmesi

Cihangir Karakaya*

Mehmet Başcılar**

Öz

Amaç: Fiziksel, ruhsal, sosyal, bilişsel ve davranışsal gelişim noktasında son derece kritik bir evre olan ergenlik döneminde bireyin yaşantısında önemli değişimler meydana gelmektedir. Bu dönemde iletişim becerileri gelişmekte, ergenlik dönemine özgü sosyal koşullar öfke duygusuna yönelik hassasiyet gelişmesine yol açabilmektedir. Bu çalışma ergenlerin iletişim becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmada nicel araştırma tasarımından yararlanılmış olup araştırmanın örneklemini bir lisede öğrenim görmekte olan 136 ergen oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak sosyodemografik bilgi formu, İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma ergenlerin iletişim becerilerinin öfke ifade tarzlarına etkisine dair önemli bulgular barındırmaktadır. Çalışmada ergenlerin iletişim becerileri ve öfke ifade tarzları ile not ortalamaları arasında ilişki olduğu ortaya konmuştur. Kalınan yer ve kendine ait odası olma durumuna göre duygusal iletişim becerileri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Not ortalaması ile zihinsel, davranışsal iletişim becerileri alt boyutları ve iletişim becerileri toplam puanı arasında pozitif yönlü, not ortalaması ile öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İletişim becerileri toplam puanı ile öfke dışı vurumu arasında negatif yönlü, iletişim becerileri toplam puanı ile öfke kontrolü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Öneriler: Araştırma bulguları etkili ve kanıta dayalı okul sosyal hizmeti uygulamalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ayrıca okul ruh sağlığı hizmetleri kapsamında ergenlerin iletişim becerilerini artırma yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Ergenler, Ergenlik, İletişim Becerileri, Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzı

* Öğr. Gör. Dr., Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak, Türkiye, chngr.krky@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1104-379X

** Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye, mehmetbasccilar@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0223-8050

Abstract

Objective: During adolescence, which is a critical period in terms of physical, psychological, social, cognitive and behavioral development, important changes take place in an individual's life. In this period, communication skills develop and the social conditions specific to adolescence can lead to the development of sensitivity to anger. This study aims to examine the relationship between adolescents' communication skills, trait anger and anger expression style.

Materials and Method: The study used a quantitative research design and the sample consisted of 136 adolescents attending a high school. A socio-demographic information form, the Communication Skills Assessment Scale and the Trait Anger and Anger Expression Scale were used as data collection tools.

Findings: The study provides important findings on the effect of adolescents' communication skills on their anger expression styles. The study revealed that there is a correlation between adolescents' communication skills and anger expression styles and their grade point averages. It was found that there is a significant difference between emotional communication skills depending on the place of residence and having a room of one's own. There is a significant positive correlation between GPA and the sub-dimensions of mental and behavioral communication skills and communication skills total score, and a significant negative relationship between GPA and the sub-dimensions of anger internalization and anger expression. There is a significant negative correlation between the total score of communication skills and anger expression, and a significant positive correlation between the total score of communication skills and anger control.

Recommendations: Research findings revealed the necessity of effective and evidence-based school social work practices. In addition, studies should be conducted to improve adolescents' communication skills within the scope of school mental health services.

Keywords: Adolescents, Adolescence, Communication Skills, Trait Anger, Anger Expression

Giriş

Biyolojik, bilişsel ve davranışsal değişimlerin meydana geldiği ergenlik döneminde (Christie ve Viner, 2005, s. 301-302; Koş, 2004, s. 234) benzersiz güçlükler yaşanmakta ve yeni iletişim süreçleriyle karşılaşmaktadır (Erişen, 2019, s. 10; Yalom ve Steiner, 2008). Bu değişimle birlikte ergenlerin aile hayatı, sosyal kabulü ve mesleki kariyeri şekillenmektedir. Bireyin, ergenlik döneminde toplumla bütünleşebilmesi ve yeterli olgunluğa erişebilmesi için bilgi, beceri ve deneyim kazanması, davranışlarını kontrol etmesi ve duygularını doğru ifade son derece önemlidir. Buna paralel olarak toplumsal, davranışsal ve iletişimsel etmenlerden kaynaklanan öfke duygusunun ifade tarzı, ergenin yaşantısında olumlu veya olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005, s. 268). Öfke ifade tarzı, ergenlerin aile yapısına, iletişim becerilerine, akranlarıyla ilişkilerine, etkileşimde bulundukları birey ve çevreye göre farklılıklar gösterebilmektedir (MacKinnon-Lewis ve Lofquist, 1996, s. 490-492). Nitekim sorunlarla baş etme, iletişim esnasında izlenen yol ve sosyal kabul gibi pek çok husus öfke ifade tarzıyla şekillenmektedir (Albayrak ve Kutlu, 2009, s. 58). Öfke ifade tarzı ve iletişim becerileri birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Öfkenin doğru ifadesi yüksek zihinsel, duygusal ve sosyal iletişim becerileri gerektirmektedir (Flanagan ve ark., 2010, s. 87-90; Siyez ve Tan Tuna, 2014, s. 12-14). Yeterli düzeyde iletişim becerilerine sahip olunmaması, ergenlerde öfke ifade becerisinde düşüklüğe neden olabilmektedir. Ergenlerin iletişim becerileri ve öfke konuları ayrıntılı incelenmeden önce bir sonraki bölümde ergenlik dönemi ana hatlarıyla ele alınacaktır.

Ergenlik Dönemi

Ergenlik, insanın değişim ve gelişim yaşadığı, topluma katılım sürecine uyum sağladığı ve çevreyle iletişiminin yeni boyut kazandığı eşsiz bir dönemdir. Her bireyin farklı deneyimlediği ergenlik döneminin birtakım özellikleri bulunmaktadır. UNESCO'nun (2014) tanımına göre ergenlik, doğum öncesi ve yenidoğan büyümesi dışında insanın yaşadığı en hızlı fiziksel büyümeyi içeren, yetişkinliğe doğru yol alınan kilit bir süreci ifade etmektedir. Buluş çağı olarak da adlandırılan ergenlik dönemi, ilk ergenlik ile başlayan ve bedensel, bilişsel ve psikolojik olgunlaşma ile son bulan bir dönemdir. Bu dönem kişide fizyolojik, psikolojik ve bilişsel değişim ve gelişmeleri beraberinde getirmektedir (Hatipoğlu, 2013, s. 12-13; Kulaksızoğlu, 2015, s. 37-38). Ergenlik döneminde bedensel değişiklikler kimliğe entegre edilirken psikolojik ve davranışsal değişimlerin etkileri de hissedilmektedir (UNESCO, 2014, s. 12-13; WHO ve BZgA, 2010).

Ergenlik süreci erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olmak üzere üç döneme ayrılmaktadır. *Erken ergenlik dönemi* (11-14 yaş), kişinin hızlı fizyolojik değişimler yaşadığı, çevresindekilere karşı tepkilerinde ani çıkışlar gösterebildiği ve soyut düşünmeye başladığı bir dönemdir (Şahin ve Özçelik, 2016, s. 43-44; Üstüner, 2015). *Orta ergenlik* (15-17 yaş), kişinin fiziksel gelişmelere uyum sağlamaya başladığı, kişilik arayışına girdiği, benlik duygusunun olgunlaşmaya başladığı ve bağımsızlık dürtüsünün güçlendiği bir dönemdir (Marcell, 2007, s. 60-62). *Geç ergenlik* (18-21 yaş) ise kişinin karar alma ve uygulama konusunda çelişkilerinin azaldığı, ilgi ve yeteneklerini keşfettiği, sorunları ele alma ve sorunlarla baş etme konusunda daha uyumlu davrandığı bir dönemdir (Kulaksızoğlu, 2015; Şahin ve Özçelik, 2016, s. 44; Üstüner, 2015, s. 257-258).

Ergenin bilişsel ve psikolojik gelişimi bireyin geleceğine, aile hayatına, sosyal kabulüne ve mesleki kariyerine yön vermektedir. *Bilişsel gelişim*, ergenin bakış açısındaki değişimi, geleceğe yönelik ilgisindeki artışı, soyut düşünmeye ve değerler edinmeye başlamasını içermektedir (Erişen, 2019, s. 12-13; Gardiner ve Gander, 2015). *Psikolojik gelişim* ise ergenlerin davranışlarındaki ve hislerindeki dengesizlikleri, çevresiyle ilişkilerindeki çekişmeleri, otonomi isteklerini, öfke, saldırganlık, başkaldırı ve bıkma gibi duygu ve davranışlarını içermektedir (Yalom ve Steiner, 2008). Fiziksel, bilişsel ve psikolojik gelişim süreçlerinin deneyimlenme biçimi; ergenin kişilerarası ilişkilerini, sosyal becerilerini, karar alma süreçlerini, aile hayatı ve mesleki kariyeri gibi tüm yaşamsal süreçlerini etkilemektedir. Gelişim süreçlerinin en sağlıklı biçimde gerçekleşmesi için ergenin iletişim becerilerinin yüksek olması ve duygularını doğru ifade etmesi gerekmektedir.

Ergenlik Döneminde İletişim Becerileri

İletişim kavramı en net tabiriyle duygu, düşünce, bilgi ve görüşlerin bir kişiden diğer kişiye ortak dil veya davranış dizisi aracılığıyla aktarıldığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Guthrie ve Reed, 1991; Jacobson, 2009; Zillioğlu, 2007). Gelişen teknoloji ve küreselleşmeyle beraber iletişim süreçleri yeni bir boyut kazanmakta ve kişilerarası ilişkilerde, toplumsal yaşamda, eğitim-öğretim hayatında ve mesleki ilişkilerde iletişimin önemi gitgide artmaktadır. Yüksek iletişim becerilerine sahip olmak, bireyin yaşam süreçlerini başarılı geçirmesine katkı sağlamaktadır. İletişim becerilerini edinmek için en önemli dönem kuşkusuz bireyin en çok gelişim gösterdiği ergenlik dönemidir. İnsan sosyal bir varlık olmanın gereği olarak kendini anlama, benliğinin farkında olma, başkalarını tanıma, anlama, etkileme, başkalarına duygu ve düşüncelerini anlatma ve iş birliği halinde çalışma gibi pek çok farklı nedenle iletişim sürecinden yararlanmaktadır (Cüceloğlu, 2019).

İletişim, kişisel etkileşim ve konuşma gibi kişilerarası süreçleri ve internet teknolojisi, gazete, dergi, radyo, televizyon, telefon, posta, kitaplar, film, billboard gibi kitle iletişim araçlarını içermektedir. Bundan dolayı kişinin etkili iletişim kurabilmesi için bütün iletişim kaynaklarından haberdar olması ve bu kaynakları etkili kullanması gerekmektedir (Jacobson, 2009, s. 10). McKay ve arkadaşları (2018), iletişim becerilerini temel, ileri, çatışma, sosyal, aile ve toplumsal beceriler olarak sıralamaktadır:

Tablo 1. İletişim Becerileri

Temel Beceriler	İleri Beceriler
• Dinleme • Kendini İfade Etme	• Vücut Dili • Gizli Gündemler • Transaksyonel Analiz • Anlaşılır Bir Dil Kullanma
Çatışma Becerileri	Sosyal Beceriler
• Kendine Güvenme Becerisi • Doğrulama Stratejileri • Arabuluculuk	• Doğru İlk İzlenimler Oluşturmak • İletişim Kurmak • Dijital İletişim
Aile Becerileri	Toplumsal Beceriler
• Çift Becerileri • Çocuklarla İletişim • Aile İletişimi	• Başkalarını Etkileme • Toplumsal İletişim • Görüşme

Ergenlik, bireyin kişilerarası ilişkilerde başarılı olmaya ve sosyal kabul görmeye çalıştığı bir dönemdir (Öztaban ve Adana, 2015). İletişim becerilerine sahip birey kendisine yöneltilen bir uyarı, eleştiri veya şikâyetlere birçok açıdan anlam verme yeteneğine sahiptir. Öte yandan iletişim becerilerine sahip olunması, kişinin iç dünyasına ilişkin ipuçları hakkında fikir sahibi olunmasını ifade etmektedir (Cüceloğlu, 2019; Özer, 2015). Ceyhan (2006), ergenlerin doğru ve etkili iletişim kurabilmeleri için iletişimde uygun cevaplar verilmesi, mantıklı sorular sorulması, vücut dilinin doğru kullanılması, iletişimdeki ipuçlarının çözülmesi, iyi bir dinleyici olunması, göz temasına dikkat edilmesi, doğru geribildirim verilmesi, ben dilinin kullanılması, empati yapılması, girişken olunması ve çatışmaların doğru yönetilmesi gerektiğini belirtmektedir. Dökmen (2016), bilgi sağlayıcı, öğretici, birleştirici ve tamamlayıcı iletişim becerilerine sahip olan ergenlerin hayatlarının kolaylaştığını, toplumsallaşma ve karar alma süreçlerini etkin gerçekleştirdiklerini, doğru bilgiye kolay ulaştıklarını, insan ilişkilerinde başarılı olduklarını ve iletişim kurdukları bireyle ortak bir dile sahip olmayı başardıklarını ifade etmektedir.

Literatür incelendiğinde ergenlerin iletişim becerileri konusunda yapılan çalışmaların 2000 yılı sonrasında artış gösterdiği fark edilmektedir. Ergenlerin iletişim becerilerine ilişkin yapılan çalışmalar, *sosyal beceriler* (Hair ve ark., 2002; Mantzouranis ve ark., 2019), *çevrim içi iletişim* (Valkenburg ve Peter, 2007; Valkenburg ve Peter, 2011); *iletişim süreçlerinde yaşanan zorluklar* (Purvis ve ark., 2019; Smith, 2009); *sosyal medya kullanımı* (Bozzola ve ark., 2022; O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011); *öfke kontrolü* (Anjanappa ve ark., 2023; Keçialan ve Ocağcı, 2018) ve *yaşam becerileri* (Haider ve Burfat, 2018; Sagone ve ark., 2020) üzerinde yoğunlaşmaktadır. Ergenlerin iletişim becerilerini sosyodemografik açıdan inceleyen çalışmalarda da cinsiyet, yaş (Feraco ve

Meneghetti, 2023; Karademir ve Türkçapar, 2016), ailenin ekonomik durumu (Hamidovic, 2017; Spencer ve ark., 2017), sağlık durumu (Collett ve ark., 2019; Mao ve ark., 2022) gibi değişkenlere odaklanılmıştır. Literatürdeki çalışmaların iletişim becerilerinin ergenin çevresiyle olan ilişkisine ve çevrim içi iletişime etkisine odaklandığı söylenebilir.

Ergenlik Döneminde Öfke

Öfke; günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılabilen, fizyolojik değişimlerin eşlik ettiği, farklı yoğunluklarda tecrübe edilen bir duygu olarak tarif edilmektedir (Hollenhorst, 1998). Bir başka tanımda öfke; fizyolojik ve bilişsel tepkileri, hayal kırıklıklarını, şiddet ve kızgınlık durumlarını içerisinde barındıran, olumlu veya olumsuz neticeleri bulunan bir duygudur (Berkowitz ve Harmon-Jones, 2004). Öfke duygusu çeşitli fizyolojik, davranışsal ve iletişimsel süreçlerden kaynaklanmakta, genellikle engellenme, rahatsız edilme, dürtüsellik ve düşük benlik saygısına sahip olma gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır (Starner ve Peters, 2004). Öfke, durumluk ve sürekli olmak üzere iki boyutta incelenmektedir: *Durumluk öfke*, yaşanan olaylara verilen anlık tepkileri ifade ederken zaman, mekân ve olaylara göre değişim göstermektedir. *Sürekli öfke* ise herhangi bir olay, durum veya uyarıcıdan bağımsız olarak devam eden öfke durumudur (Spielberger ve ark., 1988). Öfkenin birbiriyle bağlantılı üç ana boyutu bulunmaktadır.

Öfkenin bilişsel boyutu kişinin beklentilerini, inançlarını, bilgi yapılarını ve yorumlama süreçlerini içeren şemaları; *öfkenin fizyolojik boyutu* ise biyolojik süreçleri ifade etmektedir. Son olarak *öfkenin davranışsal boyutu* öfkenin ifade tarzıyla ilişkilidir (Atış, 2019, s. 12-14; Robins ve Novaco, 1999).

Öfke, doğru ifade edildiğinde olumlu etkileri olan bir duygudur. Bu nedenle kişilerarası ilişkilerde güçlükler yaşayan ergenler için öfkenin doğru bir şekilde ifade edilmesi önem arz etmektedir (Hollenhorst, 1998). Öfke ifade tarzı bireylerin bilişsel farklılıklarına, uyarıcının türü ve derecesine göre değişkenlik göstermektedir. Bireylerin bir bölümü toplumun ve sosyal sistemin etkisi ile öfkelerini bastırmayı veya kontrol etmeyi; bazıları da öfkelerini dışa vurmayı tercih etmektedir (Partlak Günüşen, 2016, s. 36-37). Spielberger (2010), öfkenin ifade tarzlarını *öfkenin içe yönltilmesi*, *öfkenin dışa yönltilmesi* ve *öfkenin kontrol edilmesi* olarak üç başlık altında sınıflandırmaktadır. *Öfkenin içe yönltilmesi*, bireyin var olan öfkesini gizlemesi veya öfkeyi içinde tutmasıdır. *İçe yönltilme*, bireyin öfke uyaran ve etmenleriyle baş etmede kullandığı bir uyum mekanizması olarak değerlendirilmektedir. *Öfkenin dışa yönltilmesi*, bireyin öfke anında sözlü, fiziksel ya da agresif davranışlar sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Atış, 2019; Kerr ve Schneider, 2008). *Dışa yönltilme* ise öfke duygusu, sözel, görsel ve davranışsal olarak yansıtılmaktadır (Spielberger, 2010). *Öfkenin kontrolü*, kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte en uygun yöntemi belirlemek kişinin benliğine ve bakış açısına bağlıdır. Öfke kontrol sürecinde bireyin günlük yaşam kalitesinin ve kişilerarası ilişkilerinin zarar görmemesi, öfkenin farkında olunması ve öfkenin kabullenilmesi son derece önemlidir (Luhn, 2004; Soykan, 2003, s. 23-24).

Öfke duygusu, ergenlik döneminde sıklıkla deneyimlenmesi ve olumsuz neticeler ortaya çıkarabilmesi sebebiyle detaylı bir şekilde irdelenmelidir (Flanagan ve ark., 2010, s. 87-90; Siyez ve Tan Tuna, 2014, s. 12-14). Ergenlik döneminde öfkenin nedenlerinin başında sosyal etmenler gelmektedir. Bu etmenler; sosyal engellenme, düş kırıklıkları, sosyal etkinliklerinin kısıtlanması, benliğe yönelik eleştiri ve reddedilme olarak sayılabilir (Dolgin, 2017). Bu süreçte ergenler alay edilme, eleştirilme, reddedilme ve utandırılma davranışlarına karşı çok hassastır. Söz konusu davranışlar ergenler tarafından kimliğe yönelik bir tehdit

olarak algılanabilmektedir. Ergene karşı yöneltilen bu tür tutum ve davranışlar, ergenlik dönemine özgü sorunlarla kesiştiğinde ergenin öfke gösterme olasılığı artış göstermektedir (Karababa ve Dilmaç, 2015, s. 1152). Sergilenen tutum ve davranışların başında somurtma, ailedeki veya çevredeki bireylerle çatışma, içe kapanma, küfür etme, çevredeki bireylere başkaldırma ve öfke nöbetleri geçirme gelmektedir (Dolgin, 2017). Ergenlerde öfke ile ilgili yapılan çalışmalar 2000 yılından sonra hız kazanmıştır. Ergenlerde öfke alanında yapılan çalışmalar *yaşam tarzı* (Musante ve Treiber, 2000), *duygusal sorunlar* (Colletti, 2000), *utanma* (Lutwak ve ark., 2001), *bilişsel davranışçı yaklaşım* (Nickerson, 2003), *cinsiyet* (Boman, 2003), *saldırganlık* (Campano ve Munakata, 2004; Valizadeh ve ark., 2010; Wittmann ve ark., 2008), *öfke ifade tarzı* (Albayrak ve Kutlu, 2009; Kerr ve Schneider, 2008; Olmuş, 2001; Starner ve Peters, 2004) ve *riskli karar alma* konuları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Ergenlerin öfke ifade tarzlarını sosyodemografik açıdan inceleyen çalışmalarda da sağlık durumu (Kidwell ve ark., 2016; Özyurt ve ark., 2020), sosyal ilişkiler (Keleşoğlu ve ark., 2019), cinsiyet ve kültürel farklılıklar (Karkhanis ve Winsler, 2016) gibi değişkenlere odaklanılmıştır. Ancak literatürde ergenlerin iletişim becerileri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiye odaklanan sınırlı sayıda çalışma olması ergenlerde iletişim becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına odaklanmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu gereklilikten hareketle çalışmanın amacı ergenlerin iletişim becerileri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaca uygun olarak çalışmada aşağıda verilen üç alt probleme yer verilmiştir:

- Ergenlerin sosyodemografik özellikleri nelerdir?
- Ergenlerin sosyodemografik özelliklerine göre iletişim becerileri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ergenlerin iletişim becerileri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında herhangi bir ilişki var mıdır?

Yöntem

Ergenlerde iletişim becerilerinin ve sürekli ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu araştırmada nicel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Araştırmada, genel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada seçilen örneklem üzerinde, belirlenen ölçme araçlarıyla yapılan inceleme sonucunda evren hakkında bilgi sahibi olunması, araştırmanın içeriğine uygun olarak belirlenen değişkenler arasında ilişki olup olmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır.

Katılımcılar ve Süreçler

Araştırmanın evrenini Kilis ilinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencisi ergenler oluşturmaktadır. Araştırmacıların katılımcılara erişimini daha olanaklı kılması, Kilis ilinin seçilmesinde etkili olmuştur. Örneklem seçiminde olasılıksız örnekleme yöntemlerinden olan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, erişim kolaylıklarına ve uygunluklarına göre seçilen, olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme yöntemidir (Krysik, 2010). Araştırmanın örneklemini bir lisede öğrenim gören, 14-18 yaş aralığında, araştırmaya katılmaya gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilere gerekli bilgilendirmenin yapılmasının ardından araştırma sorularını içeren formun yer aldığı internet bağlantısı öğrencilerle paylaşılmış ve yanıtlar internet ortamında toplanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Sosyodemografik Form', 'İletişim Becerileri Envanteri' ve 'Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları'

kullanılmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü 147 öğrenci, okul dışı zamanlarında anket sorularını yanıtlamıştır. Ancak eksik olarak yanıtladığı fark edilen 11 soru formu analize dâhil edilmemiş ve 136 katılımcıya ait yanıt değerlendirmeye alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Form

Araştırmacı tarafından hazırlanan yarı-yapılandırılmış ‘Sosyodemografik Form’da katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, barınma, not ortalaması, kardeş sayısı ve kendine ait odaya sahip olma durumu gibi bilgilerini öğrenmeyi amaçlayan sorular yer almaktadır.

Tablo 2. Ergenlerin Sosyodemografik Özellikleri

	N	%
Cinsiyet		
Erkek	75	55,1
Kadın	61	44,9
Yaş		
Ortalama $\pm$ Sd	16,44 $\pm$ 1,29	
En düşük-en yüksek	14-18	
Sınıf (Lise)		
1	52	38,2
2	17	12,5
3	30	22,1
4	37	27,2
Barınma		
Ev	110	81,5
Yurt	25	18,5
Not Ortalaması		
Ortalama $\pm$ Sd	60,28 $\pm$ 13,4	
En düşük-en yüksek veri	25-89,5	
Kardeş Sayısı		
1	3	2,3
2	29	21,8
3	41	30,8

4	28	21,1
5+	32	24,2

Kendine ait odası

Evet	69	51,1
Hayır	66	48,9

Tablo 2’de katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine yer verilmektedir. Ergenlerin %55,1’i erkek olup yaşları 14 ile 18 arasında değişmektedir. Katılımcıların ortalama yaşı $16,44 \pm 1,29$ (ortalama $\pm$ s.sapma) olup %38,2’si 9.sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %18,5’i yurtda barınmakta ve %51,1’inin yaşadıkları ev veya yurtda kendilerine ait bir odaları bulunmamaktadır.

İletişim Becerileri Envanteri

Korkut (1996) tarafından geliştirilen ‘İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği’, 70 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından yapılan çalışmanın ardından kısaltılmış ve yeni form 45 maddelik bir ölçek haline gelmiştir. Ölçek bireyin iletişim becerilerini bilişsel, duygusal, davranışsal olmak üzere üç alt boyutta değerlendirmektedir. Beşli likert tipi olarak hazırlanan envanterin toplam puanı en düşük 45, en yüksek 225’tir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,72 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlarda ise bilişsel 0,83, duygusal 0,73, davranışsal boyut 0,82’dir. Ölçekten alınan puanın artış göstermesi, katılımcının iletişim becerilerinin de arttığını göstermektedir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

‘Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği’, Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiş, Özer (1994) tarafından ise Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek, dördümlük likert tipinde olup toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfke; 10-34. maddeleri ise öfke ifade tarzlarına ilişkindir. Bu ölçeğin alt boyutları, sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolüdür. Geçerlik güvenirlik çalışmasında alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa değerleri sırasıyla; 0,79, 0,62, 0,78 ve 0,84’tür.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 25.0 programı ile yapılmıştır. Öncelikle tüm değişkenlerin tanımlayıcı analizleri yapılmıştır. Yapılan Kolmogorov-Smirnov Testi sonucunda verilerin normal olarak dağıldığı tespit edilmiştir. Bunun üzerine değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için parametrik testlerden yararlanılmıştır. Barınma ve kendisine ait odası bulunma durumları ile iletişim becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puanları arasındaki farkı incelemek için bağımsız örneklem t-testi; ölçek puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak adına Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

İletişim becerileri, iletişim becerilerinin alt boyutları, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı değişkenleri için gerçekleştirilen ortalama, standart dağılım ve bağımsız örneklem t-testi (t) Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların İletişim Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanları, Standart Dağılımı ve Bağımsız Örneklem t-Testi (t) Sonuçları

Zihinsel İB			Duygusal İB		Davranışsal İB		İB Toplam	
M (SD)			t		M (SD)		t	
Kalınan Yer								
Ev	51,5 (7,6)	,126	47 (5,6)	-2,445*	52,6 (7,8)	-,326	151,2 (15,2)	-1,026
Yurt	51,3 (6,3)		50,1 (6)		53,1 (6,5)		154,6 (14)	
Kendine ait oda								
Ev	50,9 (7,7)	-,772	46,8 (4,9)	-2,015*	52,3 (7,4)	-,531	149,9 (14,2)	-1,419
Yurt	51,9 (7)		48,6 (6,4)		53,0 (7,8)		143,6 (15,7)	
Sürekli Öfke			Öfke İç		Öfke Dış		Öfke Kontrol	
M (SD)			t		M (SD)		t	
Kalınan Yer								
Ev	21,6 (6)	1,036	17,3 (4,7)	1,870	16,9 (5,2)	,970	18,5 (5,4)	,711
Yurt	20,2 (6,8)		16 (2,8)		15,8 (3,7)		20 (4,7)	
Kendine ait oda								
Evet	22 (7)	1,150	17,2 (4,5)	,260	17,3 (5,6)	1,454	18,7 (5,3)	-,283
Hayır	20,7 (5,7)		17 (4,4)		16 (4,1)		18,9 (5,2)	

* $p < 0,05$

Kalınan yere göre duygusal iletişim becerileri ($t = -2,445$, $df = 130$, $p < 0,05$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bunun yanında kendine ait odası olma durumuna göre duygusal iletişim becerileri ($t = -2,015$, $df = 130$, $p < 0,05$) değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna karşın kalınan yere göre zihinsel, davranışsal ve toplam iletişim becerileri ile sürekli öfke ve ifade tarzları değişkenleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Kendine ait odası olma durumuna göre zihinsel, davranışsal ve toplam iletişim becerileri ile sürekli öfke ve ifade tarzları değişkenleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4. Korelasyon Katsayıları: Not Ortalaması, İletişim Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Değişkenleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Not Ortalaması (1)	1								
Zihinsel İB (2)	0,267**	1							
Duygusal İB (3)	0,093	-0,015	1						
Davranışsal İB (4)	0,304**	0,480**	0,307**	1					
İletişim Becerileri Toplam (5)	0,333**	0,730**	0,534**	0,860**	1				
Sürekli Öfke (6)	-0,050	-0,071	-0,080	-0,110	-0,121	1			
Öfke İç Vurumu (7)	-0,231*	0,001	-0,183*	-0,067	-0,105	0,390**	1		
Öfke Dış Vurumu (8)	-0,216*	-0,115	-0,167	-0,190*	-0,218*	0,732**	0,491**	1	
Öfke Kontrolü (9)	0,005	0,241**	0,105	0,190*	0,256**	-0,126	0,310**	-0,086	1

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Tablo 4'te görüldüğü üzere not ortalaması ile zihinsel ($r = 0,267$; $p < 0,01$) ve davranışsal ($r = 0,304$; $p < 0,01$) iletişim becerileri alt boyutları ile iletişim becerileri toplam puanı ($r = 0,333$; $p < 0,01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Not ortalaması ile öfke içe vurumu ($r = -0,231$; $p < 0,01$) ve öfke dışı vurumu ($r = -0,216$; $p < 0,01$) alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

İletişim becerileri toplam puanı ile İletişim Becerileri Ölçeği'nin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0,01$). İletişim becerileri toplam puanı ile öfke dışı vurumu ($r = -0,218$; $p < 0,05$) arasında negatif yönlü, iletişim becerileri toplam puanı ile öfke kontrolü ($r = 0,256$; $p < 0,01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Zihinsel iletişim becerileri ile öfke kontrolü ($r = 0,241$; $p < 0,01$) arasında pozitif yönlü, duygusal iletişim becerileri ile öfke içe vurumu arasında ($r = -0,183$; $p < 0,01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sürekli öfke ile öfke içe vurumu ($r = 0,390$; $p < 0,01$) arasında pozitif yönlü, sürekli öfke ile öfke dışı vurumu ($r = 0,732$; $p < 0,01$) arasında pozitif yönlü; öfke içe vurumu ile öfke dışı vurumu ($r = 0,491$; $p < 0,01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Tartışma

Bu araştırma, ergenlerde sürekli öfke, öfke ifade tarzı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Öncelikle ergenlerin sosyodemografik özelliklerine göre iletişim becerileri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Ergenlerin kaldıkları yer ve kendilerine ait odaları olma durumları ile duygusal iletişim becerileri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Daha sonra ise ergenlerin iletişim becerileri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergenlerin iletişim becerileri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında çeşitli alt boyutlarda ilişki olduğu bulunmuştur.

Çalışmada not ortalaması ile öfke içe ve öfke dışı vurumu alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu araştırmanın bulgularına paralel olarak Campano ve Munakata (2004) da ergenlerin öfke düzeyleri ile akademik başarı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Yine benzer şekilde Kanoğlu (2008), ergenlerin akademik başarı durumu ile sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Aynı şekilde Albayrak ve Kutlu (2009) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin akademik başarıları ile sürekli öfke ve öfke dışı vurum düzeyleri arasında negatif, öfke kontrol düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmanın bulgularının ergenlerin öfke ve öfke ifade tarzları ile akademik başarı ilişkisi hakkında literatürdeki geçmiş çalışmalarla uyumlu olduğu söylenebilir.

Çalışmada kalınan yere göre sürekli öfke ve ifade tarzları değişkenleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Mevcut çalışmanın bulgularına paralel olarak Gönültaş ve Atıcı (2014), ergenlerin aileyle birlikte yaşama durumlarına göre sürekli öfke puanları ile arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Buna karşın Tambağ (2004), yurtda kalan ergenlerin öfke puanının ailesiyle yaşayan ergenlerin öfke puanından anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızda evde kalan ergenlerin sayısının yurtda kalan ergenlere göre bir hayli fazla olması yurtda kalan ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları hakkında yorumlama yapmayı zorlaştırmaktadır. Ancak hem evin hem de yurtda kalan ergenler açısından çeşitli zorlukları barındırabileceği düşünüldüğünde kalınan yere göre sürekli öfke ve ifade tarzları değişkenleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamış olması olası gibi görünmektedir. Çünkü ev ortamının bütün ergenler için sağlıklı ve destekleyici bir ortam sağladığı söylenememekle birlikte yurt yaşamının da ergenlerin sosyal ve duygusal gelişimini etkileyebileceği ve bazı durumlarda öfke yaşamalarına neden olabileceği değerlendirilmektedir.

Bu çalışmada öfke kontrolü ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öfke, hayatta kalmak için gerekli olan doğal bir duygudur. Ancak aşırı olması halinde işlevselliğe zarar verebilir. Ergenlerin sağlık ve güvenliklerinin geliştirilmesi için öfkeleriyle baş edebilecek becerilerle donatılmaları gerekmektedir. Duygu ve düşüncelerini sağlıklı olarak ifade eden ergenlerin öfkelerini kontrol etmede daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Anjanappa ve ark., 2023) Kilag ve arkadaşları (2023) da öfke kontrolünün katılımcıların iyilik hali, iletişim becerileri ve duygu düzenlemeyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada da öfke kontrolü ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiye dair bulguların literatürdeki çalışmalarla uyumlu olduğu söylenebilir.

Çalışmada öfke içe vurumu ile duygusal iletişim becerileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmanın bulgularına paralel olarak Lutwak ve arkadaşları (2001) de iletişim becerileri ile öfkenin içe yöneltilmesi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Field ve arkadaşları (2001), ailesi ve arkadaşları ile iletişim kurma konusunda yetersiz olan ergenlerin öfkelerini içe vurmaya yönelimli olduklarını belirtmektedir. Yine benzer şekilde Albayrak ve Kutlu (2009), iletişim becerileri yüksek olan ergenlerin öfke içe vurum düzeylerinin anlamlı bir şekilde düşük olduğunu bulmuştur. Bu noktada araştırmanın bulgularının literatürdeki çalışmaların bulgularıyla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Çalışmada öfke dışı vurumu ile davranışsal iletişim becerileri ve iletişim becerileri toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu öfke dışı vurumu yüksek olan ergenlerin iletişim becerilerinin düşük olduğunu göstermektedir. Araştırmamızın bulgularına benzer şekilde Silver ve

arkadaşları (2000), öfkesini dışa vuran ergenlerin iletişim becerilerinin yetersiz olduğunu bulmuştur. Yine Haskan Avcı ve Yıldırım (2014) tarafından yapılan çalışmada, ailesi ve arkadaşları ile iletişim kurma düzeyleri yetersiz olan ergenlerin öfkelerini dışa vurdukları ve şiddete meyilli oldukları bulunmuştur. Çalışmada sürekli öfke ile iletişim becerileri alt boyutları ve toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak Puskar ve arkadaşları (2008), ergenlerde öfke ile iletişim becerileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aslan ve Sevinçler Togan (2009) ergenlerin iletişim becerileri ile öfke düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu noktada bu araştırmanın bulgularının literatürdeki çalışmalardan farklılık gösterdiği söylenebilir. Ergenlerin yaşadıkları sosyoekonomik koşullar, aile yapısı, kültürel farklılıklar, psikososyal faktörler ve sosyal destek gibi unsurlar bu farklılığın nedeni olabilir. Ayrıca iletişim becerileri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek diğer değişkenlerin etkileşimli etkilerinin farklılaşması da bu farklılığa neden olmuş olabilir.

Sürekli öfke ile öfke içe-dışa vurumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanında öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde Armstead ve Clark (2002) ergenlerin öfke ifade etme biçimlerini inceledikleri çalışmada, öfke içe vurum ve öfke dışa vurum puanları arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Starner ve Peters (2004) ise sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolü arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Albayrak ve Kutlu (2009) ergenlerde sürekli öfke düzeyi ile öfke içe-dışa vurumu arasında pozitif, sürekli öfke düzeyi ile öfke kontrolü arasında negatif, öfke dışa vurumu ile öfke kontrolü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları konusundaki literatürdeki çalışma bulgularının kimi yönleriyle bu araştırma bulgularına paralellik gösterdiği kimi yönleriyle de ayrıldığı görülmektedir. Araştırmanızda ergenlerin iletişim becerileri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelerken literatürdeki diğer çalışmalarla tam bir uyum yakalayamamamızın çeşitli nedenleri olabilir. Farklı çalışmalarda incelenen ergenlerin yaşları ve gelişimsel dönemleri farklılık göstermiş olabilir. Ergenlerin yaşadığı sosyoekonomik koşullar, aile yapısı, eğitim düzeyi gibi etmenlerin farklılaşması bu duruma neden olmuş olabilir. Farklı kültürlerde yetişen ergenlerin iletişim tarzları, duygularını ifade etme biçimleri ve sosyal normları farklı olabilir. Bu da farklı araştırma sonuçlarına yol açabilir. Ölçeklerin içeriği ve odaklandığı boyutlar sözel iletişim, beden dili veya duygusal ifade açısından farklı noktaları ölçüyor olabilir.

İnsan ilişkilerinin farklı boyut kazandığı ve daha anlamlı hale geldiği günümüzde, ergenlerin olgunlaşma ve toplumsal hayata katılma sürecinde başarılı olabilmeleri için duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde aktarmalarını sağlayacak iletişim becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Ergenin kişilerarası ilişkilerini, eğitim hayatını, benlik saygısını ve mesleki kariyerini olumlu veya olumsuz anlamda etkileme ihtimali olan öfke duygusunun doğru ifade edilmesi için ergenin iletişim becerilerinin yüksek olması gerekmektedir. Bu çalışma ergenlerin iletişim becerilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını anlamlı derecede etkilediğini göstermesi bakımından önem arz etmektedir. Ayrıca çalışma, ergenlerin iletişim becerilerinin geliştirilmesi ve öfkelerinin doğru ifade edilmesinin sağlanması noktasında diğer çalışmalar için yol göstericidir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada ergenlerin iletişim becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları incelenmiştir. Çalışmada ergenlerin iletişim becerileri arttıkça öfke kontrol düzeylerinin anlamlı bir şekilde artış, öfke dışı vurum düzeylerinin ise anlamlı bir şekilde azalış gösterdiği bulunmuştur. Ergenlik, bedensel, ruhsal ve bilişsel olarak esaslı değişimlerin meydana geldiği önemli bir dönemdir. Kişiler arası ilişkilerin geliştirildiği ve bireyin sosyal kabul için ilave çabalar sarf ettiği bir dönem olan ergenlikte iletişim becerileri, gelişim sürecinin önemli bir unsuru halini almaktadır. Ergenlik döneminde öfke, genellikle sosyal koşullar nedeniyle gerçekleşmektedir. Alay edilme, eleştiriyeye maruz kalma ve reddedilme gibi davranışlara karşı gelişen hassasiyetle birlikte söz konusu davranışlar ergenler tarafından kimliğe yönelen bir tehdit olarak değerlendirilmektedir. Öfke duygusu, ebeveynlere, arkadaşlara veya sosyal çevrede yer alan diğer bireylere karşı şiddet içeren davranışlar sergilenmesiyle sonuçlanabilmektedir.

Bu araştırma bulguları çerçevesinde kamu kurum ve kuruluşları ile yerel yönetimler tarafından politikalar geliştirilebilir. Milli Eğitim Bakanlığı, öğrencilerin duygusal farkındalık ve çatışma çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için sosyal-duygusal öğrenme programlarını müfredata dâhil etmelidir. Rehberlik servisleri daha fazla grup etkinliği ve bireysel danışmanlık sunmalıdır. Ailelerin çocuklarıyla iletişimlerini geliştirmelerine yardımcı olmak için ebeveyn eğitim programları uygulanabilir. Ayrıca belediyeler ve sivil toplum kuruluşları gençlik merkezlerinde öfke kontrolü atölyeleri, drama seansları ve spor aktiviteleri düzenleyebilir.

Sosyal hizmet meslek ve disiplini müracaatçı grupları arasında yer alan ergenlerin iyilik hali ve sosyal işlevselliği noktasında önemli roller üstlenmektedir. Araştırma bulguları ergenlik döneminde bireylerin iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik faaliyetlerin gerek öfkenin dışı vurumu gerek kontrolü noktasında son derece önemli olduğunu göstermektedir. Türkiye’de henüz pilot uygulama düzeyinden öteye geçemeyen okul sosyal hizmetinin gerekliliği bu araştırmanın bulgularıyla bir kere daha anlaşılmaktadır. Okul sosyal hizmet uzmanları, ergenlere etkili iletişim becerileri kazandırarak, onların duygularını daha sağlıklı bir şekilde ifade etmelerine ve çatışmaları daha yapıcı bir şekilde çözmelerine yardımcı olabilir. Ergenlerin öfke yönetimi becerilerini geliştirmek, okul sosyal hizmetinin önemli bir görev alanıdır. Öfke yönetimi eğitimleri, ergenlere öfkenin nedenlerini anlamalarını, öfke belirtilerini tanımlarını ve öfkeyle başa çıkma stratejileri geliştirmelerini öğretebilir. Araştırma, ergenlerin sosyodemografik özelliklerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Okul sosyal hizmet uzmanları, bu farklılıklara duyarlı olarak ergenlere özel destek programları geliştirebilirler.

Ergenlik, bireyin bedensel, psikolojik ve bilişsel gelişimi ile yetişkinlik dönemindeki iyilik hali noktasında son derece önemli bir evreyi ifade etmektedir. Bu çalışmada iletişim becerilerinin geliştirilmesinin aynı zamanda ergenlerin öfke kontrolüne ve öfkenin yapıcı olarak ifade edilmesine katkı sağladığı bulunmuştur. Kanıta dayalı etkili uygulamaların yürütülebilmesi için ergenlerde iletişim becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları konularına odaklanan daha fazla araştırma yapılmalıdır. Örneğin farklı sosyoekonomik düzeylerden ve kültürel arka planlardan gelen ergenleri içeren daha geniş örneklem grupları üzerinde çalışmalar yapılabilir. Psikolojik ve sosyal faktörlerin etkilerinin daha detaylı incelenmesi için boylamsal araştırmalar gerçekleştirilebilir. Bu sayede ergenlerin iletişim becerileri ve öfke arasındaki ilişki hakkında daha kapsamlı ve güvenilir bilgilere ulaşmak mümkün olabilir.



EXTENDED ABSTRACT

Evaluation of Adolescents' Communication Skills and Anger Expression Styles

*Cihangir Karakaya**

*Mehmet Başcılar***

Introduction

In order for an individual to integrate with the society and reach sufficient maturity during adolescence, it is extremely important for him/her to gain knowledge, skills and experience, control his/her behaviors and express his/her emotions correctly. In parallel with this, the expression style of anger determined by social, behavioral and communicative factors can have positive or negative consequences in the adolescent's life (Duran and Eldeleklioğlu, 2005, p. 268). In fact, many issues such as coping with problems, the way followed during communication and social acceptance are shaped by the anger expression style (Albayrak and Kutlu, 2009, p. 58). Anger expression style and communication skills are interrelated concepts. The correct expression of anger requires high mental, emotional and social communication skills (Flanagan et al., 2010, pp. 87-90; Siyez and Tan Tuna, 2014, pp. 12-14). However, the limited number of studies focusing on the relationship between communication skills and anger expression styles of adolescents in the literature reveals the necessity of focusing on communication skills, trait anger and anger expression styles in adolescents. Based on this necessity, the aim of this study is to examine the relationship between communication skills and anger expression styles in adolescents. In accordance with this purpose, the following three sub-problems were addressed in the study:

- What are the sociodemographic characteristics of adolescents?
- Is there a significant difference between adolescents' communication skills and trait anger and anger expression styles depending on their sociodemographic characteristics?
- Is there any relationship between adolescents' communication skills and trait anger and anger expression styles?

* Lecturer, Zonguldak Bülent Ecevit University, Zonguldak, Türkiye, chngr.krky@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1104-379X

** Associate Professor, Necmettin Erbakan University, Konya, Türkiye, mehmetbascilar@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0223-8050

Method

In this study, which aims to examine the relationship between communication skills and trait expression styles in adolescents, a quantitative research method was employed. General and relational survey models were used in the study. It is aimed to elicit information about the study group by using some measurement tools and to examine whether there is a relationship between the variables determined in accordance with the content of the study. The population of the study consists of high school adolescents in Kilis province. The convenience sampling method (Krysik, 2010) was used in the study. The sample of the study consists of high school students attending a private high school in Kilis province. A sociodemographic form, the Communication Skills Scale and the Trait Anger and Anger Expression Styles Scale were used as data collection tools. The data were analyzed using the SPSS 25.0 program. First of all, descriptive analysis of all the variables was performed. As a result of the Kolmogorov-Smirnov Test, it was determined that the data were normally distributed. Therefore, parametric tests were used to examine the correlations between variables. Independent sample t-test was used to examine the correlation between place of residence and having a room of their own and communication skills, trait anger and anger expression styles scores and Pearson correlation analysis was used to reveal the correlation between the scale scores..

Conclusion and Discussion

In the study, a significant correlation was found between grade point average and anger internalization and anger externalization sub-dimensions. In parallel with the findings of this study, Campano and Munakata (2004) also found a significant correlation between adolescents' anger levels and academic achievement scores. Similarly, Kanoğlu (2008) found a significant correlation between adolescents' academic achievement and trait anger, anger internalization and anger externalization. Similarly, Albayrak and Kutlu (2009) found a significant negative correlation between adolescents' academic achievement and trait anger and anger externalization levels, and a significant positive correlation with anger control level. In the study, the variables of trait anger and expression styles were found to not vary significantly depending on the place of residence. In parallel with our findings, Gönültaş and Atıcı (2014) did not find a significant difference between trait anger scores of adolescents depending on their living with their families. On the other hand, Tambağ (2004) found that the anger scores of adolescents living in dormitories were significantly higher than the anger scores of adolescents living with their families.

In this study, a significant correlation was found between anger control and communication skills. It was concluded that adolescents who express their feelings and thoughts in a healthy way are more successful in controlling their anger (Anjanappa et al., 2023). Kilag et al. (2023) also show that anger control is related to participants' well-being, communication skills and emotion regulation. In this study, it can be said that the findings regarding the correlation between anger control and communication skills are consistent with the studies in the literature.

In the study, a significant negative correlation was found between anger internalization and emotional communication skills. In parallel with the findings of this study, Lutwak et al. (2001) also found a significant negative correlation between communication skills and anger internalization. Field et al. (2001) stated that adolescents who are inadequate in communicating with their family and friends tend to internalize their anger.

In the study, a significant negative correlation was found between anger expression and behavioral communication skills and communication skills total score. Similar to the findings of our study, Silver et al. (2000) found that adolescents who externalize their anger have inadequate communication skills. Again, in the study conducted by Haskan Avcı and Yıldırım (2014), it was found that adolescents with inadequate levels of communication with their family and friends externalized their anger and were prone to violence. In the study, no significant correlation was found between trait anger and communication skills sub-dimensions and total score. However, Puskar et al. (2008) found a significant negative correlation between anger and communication skills in adolescents. Aslan and Sevinçler Togan (2009) found a significant negative correlation between communication skills and anger levels of adolescents. At this point, it can be said that the findings of this study differ from the studies in the literature.

A significant correlation was found between trait anger and anger internalization-externalization. In addition, there is a significant correlation between anger internalization, anger externalization and anger control. Similarly, Armstead and Clark (2002) found a significant correlation between anger internalizing and anger externalizing scores in their study examining the anger expression styles of adolescents. Starner and Peters (2004) found a significant correlation between trait anger, anger internalization, anger externalization and anger control. Albayrak and Kutlu (2009) found a positive correlation between trait anger level and anger internalization-externalization, a negative correlation between trait anger level and anger control, and a negative significant correlation between anger externalization and anger control in adolescents. It is seen that the findings of the studies in the literature on trait anger and anger expression styles are parallel to the findings of this study in some aspects and differ in some others.

Adolescents should have strong communication skills in order to express their anger, which may positively or negatively affect their interpersonal relationships, educational life, self-esteem and professional career. This study is important in terms of showing that adolescents' communication skills significantly affect their trait anger and anger expression styles. In addition, the study is a guide for other studies in terms of improving adolescents' communication skills and ensuring the correct expression of their anger.

Kaynakça/References

- Albayrak, B. ve Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 57-69.
- Anjanappa, S., Govindan, R., Munivenkatappa, M. ve Bhaskarapillai, B. (2023). Effectiveness of anger management program on anger level, problem-solving skills, communication skills, and adjustment among school-going adolescents. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), Article 90. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1216_22
- Armstead, C. A. ve Clark, R. (2002). Assessment of self-reported anger expression in pre- and early-adolescent African Americans: psychometric considerations. *Journal of adolescence*, 25(4), 365-371. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0481>
- Aslan, E. ve Sevinçler Togan, S. (2009). Duygu yönetimine bir hizmet: Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği Türkçe versiyonu (Adolescent Anger Rating Scale - AARS). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 369-400.
- Atuş, Y. (2019). *Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Berkowitz, L. ve Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion* (Washington, D.C.), 4(2), 107–130. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.4.2.107>
- Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Education*, 4(2), 71-77.
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G. ve Staiano, A. (2022). The Use of social media in children and adolescents: scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Campano, J. ve Munakata, T. (2004). Anger and aggression among Filipino students. *Adolescence*, 39(156), 757-764.
- Ceyhan, A. A. (2006). An investigation of adjustment levels of Turkish university students with respect to perceived communication skill levels. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(4), 367–380. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.4.367>
- Christie, D. ve Viner, R. (2005). Adolescent development. *BMJ (Clinical research ed.)*, 330(7486), 301–304. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7486.301>
- Collett, B. R., Chapman, K., Wallace, E. R., Kinter, S. L., Heike, C. L., Speltz, M. L. ve Werler, M. (2019). Speech, language, and communication skills of adolescents with craniofacial microsomia. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 28(4), 1571–1581. https://doi.org/10.1044/2019_AJSLP-19-0089
- Colletti, L. (2000). *Effects Of An Anger Management Program In The Classrooms Of Emotionally Disturbed Adolescents* [Unpublished doctoral thesis]. Rutgers The State University Of New Jersey.
- Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan insana*. Remzi Kitabevi.
- Dolgin, K. G. (2017). *The Adolescent: Development, relationships and culture*. Pearson.
- Dökmen, Ü. (2016). *İletişim çatışmaları ve empati*. Remzi Kitabevi.
- Duran, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15 ve 18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Erişen, F. (2019). *Ergenlerde öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile duygusal zeka ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Ersanlı, K. ve Balcı, S. (1998). Developing a communication skill inventory: Its validity and reliability. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(2), 7-12. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7212>
- Feraco, T. ve Meneghetti, C. (2023). Social, emotional, and behavioral skills: Age and gender differences at 12 to 19 years old. *Journal of Intelligence*, 11(6), 118. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11060118>
- Field, T., Diego, M. ve Sanders, C. (2001). Adolescent depression and risk factors. *Adolescence*, 36(143), 491-498.
- Flanagan, R., Allen, K. ve Henry, D. J. (2010). The impact of anger management treatment and rational emotive behavior therapy in a public school setting on social skills, anger management, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 28(2), 87–99. <https://doi.org/10.1007/s10942-009-0102-4>
- Gardiner, H. W. ve Gander, M. J. (2015). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (A. Dönmez ve N. Çelen, Çev.). İmge Kitabevi.
- Gönültaş, O. ve 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.
- Guthrie, J. W. ve Reed, R. J. (1991). *Educational administration and policy: Effective leadership for American education*. Prentice Hall.
- Haider, S. I. ve Burfat, F. M. (2018). Improving self-esteem, assertiveness and communication skills of adolescents through life skills based education. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 26(2), 157-175.
- Hair, E., Garrett, S. B. ve Jager, J. (2002). *Helping teens develop healthy social skills and relationships: What the research shows about navigating adolescence*. Child Trends.
- Hamidovic, L. D. (2017). Emotional and behavioral problems in early adolescents and association with socio-demographic risk factors. *European Psychiatry*, 41(S1), S128–S128. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1941>
- Haskan Avcı, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157-168.

- Hatipoğlu, N. Ş. (2013). Adolesanlarda psikososyal gelişim . *Türkiye Klinikleri Family Medicine - Special Topics*, 4(1), 12-15.
- Hollenhorst, P. S. (1998). What do we know about anger management programs in corrections. *Federal Probation*, 62(2), 52-64.
- Jacobson, S. K. (2009). *Communication skills for conservation professionals*. Island Press.
- Kanoğlu, E. (2008). *Lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Karababa, A. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. *İlköğretim Online*, 14(3), 1149-1158. <http://dx.doi.org/10.17051/10.2015.85927>
- Karademir, T. ve Türkçapar, Ü. (2016). The study of communication skills in adolescent students according to sport activities and some variables. *International Peer-Reviewed Journal of Humanities and Academic Science*, 18, 25-45. <https://doi.org/10.17368/UHABAB.20161824266>
- Karkhanis, D. G. ve Winsler, A. (2016). Temperament, gender, and cultural differences in maternal emotion socialization of anxiety, somatization, and anger. *Psychological Studies*, 61(3), 137-158. <https://doi.org/10.1007/s12646-016-0360-z>
- Keçialan, R. ve Ocakçı, A. F. (2018). Ergenlerle yapılan sosyal beceri eğitiminin iletişim ve öfke kontrolüne etkisi. *Medical Sciences*, 13(3), 58-65.
- Keleşoğlu, F., Aksakal Kuc, H. ve Atasayar, M. (2019). Predictor relationships between the anger level, anger styles and social sharing. *Turkish Journal of Applied Social Work*, 2(2), 154-173.
- Kerr, M. A. ve Schneider, B. H. (2008). Anger expression in children and adolescents: a review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 559-577. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.08.001>
- Kidwell, K. M., Van Dyk, T. R., Guenther, K. D. ve Nelson, T. D. (2016). Anger and children's health: Differentiating role of inward versus outward expressed anger on sleep, medical service utilization, and mental health. *Children's Health Care*, 45(3), 342-358. <https://doi.org/10.1080/02739615.2015.1038680>
- Kilag, O. K. T., Yamson, J. B., Bocao, M. T., Cordova Jr, N. A. ve Sasan, J. M. (2023). Anger and stress management techniques for successful educational leadership. *International Journal of Scientific Multidisciplinary Research*, 1(9), 1103-1118. <https://doi.org/10.55927/ijmsr.v1i9.3578>
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-256.
- Korkut, F. (1996). İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği'nin geliştirilmesi: Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 18-23.
- Krysik, J. L. (2010). *Research for effective social work practice*. Routledge.
- Kulaksızoğlu, A. (2015). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Luhn, R. (2004). *Managing anger*. Alfa Basım yayım Dağıtım.
- Lutwak, N., Panish, J., Ferrari, J. R. ve Razzino, B. (2001). Shame and guilt and their relationship to positive expectations and anger expressiveness. *Adolescence*, 36(144), 641-653.
- MacKinnon-Lewis, C. ve Lofquist, A. (1996). Antecedents and consequences of boys' depression and aggression: Family and school linkages. *Journal of Family Psychology*, 10(4), 490-500. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.4.490>
- Mantzouranis, G., Baudat, S. ve Zimmermann, G. (2019). Assessing online and offline adolescent social skills: Development and validation of the real and electronic communication skills questionnaire. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 404-411. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0655>
- Mao, P., Yang, X., Tan, M., Luo, A., Jiang, S., Guo, J., Su, J., Wiley, J., Xu, P. Ve Chen, J. L. (2022). The roles of parental absence, life skills and personality traits in mental health status among adolescents in rural China. *Journal of Pediatric Nursing*, 64, e15-e23. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.01.011>
- Marcell, A. (2007). Adolescence. R. Behrman, R. Kliegman ve H. Jenson (Ed.), *Nelson's textbook of pediatrics* (s. 60-65) içinde. Saunders Elsevier.
- McKay, M., Davis, M. ve Fanning, P. (2018). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.

- Musante, L. ve Treiber, F. A. (2000). The relationship between anger-coping styles and lifestyle behaviors in teenagers. *The Journal of adolescent health* : Official publication of the Society for Adolescent Medicine, 27(1), 63–68. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(99\)00098-1](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(99)00098-1)
- Nickerson, K. (2003). *Anger in adolescents: The effectiveness of a brief cognitive behavioral anger management training program for reducing attitudinal and behavioral expressions of anger* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Capella University.
- O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K. ve Council on Communications and Media (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Olmuş, G. (2001). *Ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke (Sl- Ofke) ve İfade Tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özer, A. K. (2015). *İletişimsizlik becerisi*. Galata.
- Öztaban, Ş. ve Adana, F. (2015). Lise öğrencisi erkek ergenlerde problem çözme eğitiminin; problem çözme becerisi, kişilerarası ilişki tarzı ve öfke kontrolü üzerine etkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 17(1), 21-36. <https://doi.org/10.69487/hemarge.695884>
- Özyurt, G., Tuncel, T., Eliaçık, K., Şenol, H. D., Öztürk, Y. ve Özdoğru, E. E. (2020). Adolescents with asthma reported more peer victimization, more anger repression, and less anger expression. *Journal of Asthma*, 58(10), 1307–1313. <https://doi.org/10.1080/02770903.2020.1782428>
- Partlak Günüşen, N. (2016). Öfke, saldırganlık ve psikiyatri hemşireliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatric Nursing-Special Topics*, 2(2), 36-43.
- Purvis, C., McNeill, B. ve Sutherland, D. (2014). Language, communication, and literacy skills of adolescents with behavioral difficulties in mainstream education. *Speech, Language and Hearing*, 17(4), 225–236. <https://doi.org/10.1179/2050572814Y.0000000044>
- Puskar, K., Ren, D., Bernardo, L. M., Haley, T. ve Stark, K. H. (2008). Anger correlated with psychosocial variables in rural youth. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 31(2), 71–87. <https://doi.org/10.1080/01460860802023513>
- Robins, S. ve Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 325–337. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199903\)55:3<325::aid-jclp5>3.0.co;2-o](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199903)55:3<325::aid-jclp5>3.0.co;2-o)
- Sagone, E., De Caroli, M. E., Falanga, R. ve Indiana, M. L. (2020). Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 882–890. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1771599>
- Silver, M., Field, T., Sanders, C. ve Diego, M. (2000). Angry adoslescents who worry about becoming violent. *Adoloscence*, 35(140), 663-669.
- Siyez, D. M. ve Tan Tuna, D. (2014). Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerilerinde çözüm odaklı psiko-eğitim programının etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 11-22. <https://doi.org/10.17066/pdrd.57097>
- Smith, M. M. (2009). The dual challenges of aided communication and adolescence. *Augmentative and Alternative Communication*, 21(1), 67-79. <https://doi.org/10.1080/10428190400006625>
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192
- Spencer, S., Clegg, J., Stackhouse, J. ve Rush, R. (2017). Contribution of spoken language and socio-economic background to adolescents’ educational achievement at age 16 years. *International Journal of Language & Communication Disorders*, 52(2), 184-196. <https://doi.org/10.1111/1460-6984.12264>
- Spielberger, C. D. (2010). State-Trait Anger Expression Inventory. B. Weiner & W. E. Craighead (Ed.), *The Corsini encyclopedia of psychology* içinde. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0942>
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S. ve Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. J. N. Butcher ve C. D. Spielberger (Ed.), *Advances in Personality Assessment* (s. 161-189) içinde. Routledge.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S. ve Solomon, E. P. (1988). The Experience, Expression, and Control of Anger. M. P. Janisse (Ed.), *Individual differences, stress, and health psychology* (s. 89-108) içinde. Contributions to Psychology and Medicine Series. Springer.

- Starner, T. M. ve Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing: The Official Publication of the National Association of School Nurses*, 20(6), 335-342. <https://doi.org/10.1177/10598405040200060801>
- Şahin, Ş. ve Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Tambağ, H. (2004). *Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan adölesanların öfke ifade etme biçimleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- UNESCO. (2014). *Puberty education & Menstrual hygiene management*. 4 Nisan 2020 tarihinde https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000226792&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_18c091fe-fdee-4cc7-8746- adresinden erişim sağlanmıştır.
- Üstüner, F. (2015). Yetişkinliğe bir adım kala. A. F. Ocaklı (Ed.), *Ergen sağlığı* (s. 255-275) içinde. Göktuğ Basım ve Dağıtım.
- Valizadeh, S., Davaji, R. B. ve Nikamal, M. (2010). The effectiveness of anger management skills training on reduction of aggression in adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1195-1199. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.260>
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental psychology*, 43(2), 267-277. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *The Journal of Adolescent Health: Official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 48(2), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- WHO ve BZgA. (2010). *Standards for sexuality education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. 08.05.2020 tarihinde <http://www.bzga-whocc.de/?uid=072bde22237db64297daf76b7c-b998fo&id=Seite4486> adresinden alındı.
- Wittmann, M., Arce, E. ve Santisteban, C. (2008). How impulsiveness, trait anger, and extracurricular activities might affect aggression in school children. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.001>
- Yalom, I. D. ve Steiner, H. (2008). *Ergen terapisi*. Prestij Yayınları.
- Zillioğlu, M. (2007). *İletişim nedir?*. Cem Yayınevi.