



SELÇUK
ÜNİVERSİTESİ

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**ERGENLERDE AKRAN ZORBALIĞININ
YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA STİLLERİ
VE ÖZ-KONTROL**

İlkay TURGUT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP

Konya, 2023

ÖNSÖZ

Bu araştırmada ergenlik döneminde bireylerde görölen akran zorbalığının yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve öz-kontrol incelenmiştir.

Ne zaman zorlansam hep yanımda olan ve bu süreçte benim kadar yorularak desteğini her zaman hissettiğim kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ŐİMŐİRGÖKALP'e teőekkür ve őükranlarımı sunuyorum. Göstermiő olduğu özveri, verdiği emek ve önem karşısında öğrencisi olduğum için çok őanslı olduğumu teőekkürlerimle birlikte belirtmek istiyorum.

Akademik bakış açımı tamamen değiştirerek hayatıma sayamayacağım kadar katkı sağlayan ve yüksek lisans sürecimde de desteklerini esirgemeyen değerli hocamDoç. Dr. Kemal BAYTEMİR'e; yüksek lisans sürecinde beni en fazla kaygılandıran dersleri yetkin anlatımıyla anlaşılır hale getiren sayın hocam Prof. Dr. Hasan BOZGEYİKLİ'ye ayrıca teőekkürlerimi sunuyorum.

Ve en büyük teőekkürü beni ben yapan aileme ediyorum. Her koőulda verdiği desteği sayesinde, beni ayakları yere sağlam basan ve hayatta güvenle var olan bir birey haline getiren babam Orhan TURGUT'a; yüreğindeki güzellikleri ilmek ilmek iőleyerek hayattaki doğruları bana öğreten annem Gülizar TURGUT'a; yolumu aydınlatarak bana sonsuz katkı sağlayan, cesaretimin kaynağı ve her koőulda destekçim olan kardeőim Göksu TURGUT'a, sonsuz sevgi ve teőekkürlerimi sunuyorum.

İyi ki varsınız...

İlkay Turgut

Konya, 2023

ERGENLERDE AKRAN ZORBALIĞININ YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZ-KONTROL

Yüksek Lisans Tezi

İlkay Turgut

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSİTİTÜSÜ

Nisan, 2023

ÖZET

Bu araştırmada ergenlik döneminde akran zorbalığı, bağlanma stilleri ve öz-kontrol arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Niğde ilinde bulunan 269 kız ve 191 erkek toplam 460 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek için “Kişisel Bilgi Formu”, akran zorbalığını belirlemek için “Akran Zorbalığı Ölçeği”, bağlanma stillerini belirlemek için “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği” ve öz-kontrol düzeylerini belirlemek içinse “Kısa Öz-Kontrol Ölçeği” kullanılmıştır. Ergenlerde bağlanma, öz-kontrol ve zorbalığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız gruplar *t*-testi, sınıf düzeyine göre farklılaşma olup olmadığını test etmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi görmek içinse Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu Katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca, zorbalığın yordayıcılarını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. *t*-testi sonuçlarına göre öz-kontrol, güvenli ve kaçınan bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Kararsız bağlanma stili kız öğrencilerde daha fazla iken akran zorbalığının erkek

öğrencilerde daha fazla olduğu görülmüştür. Yapılan ANOVA analizlerine göre sınıf düzeyine göre ergenlik dönemindeki bireylerin öz-kontrol düzeylerinin, güvenli ve güvensiz bağlanma stillerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Akran zorbalığının sınıf düzeyi arttıkça arttığı görülmüştür. Korelasyon analizi sonucunda akran zorbalığının, güvenli bağlanma stiliyle negatif, güvensiz bağlanma stilleriyle pozitif; öz-kontrol düzeyiyle negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda ergenlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri ve öz-kontrollerinin akran zorbalığını yordadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular, literatüre dayalı olarak tartışılarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akran zorbalığı, bağlanma, öz-kontrol, ergenlik

Sayfa Adedi: 2

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP

ATTACHMENT STYLES AND SELF-CONTROL AS PREDICTORS OF PEER BULLYING IN ADOLESCENTS

Master's Thesis

İlkay Turgut

SELCUK UNIVERSITY

INSTITUTE OF EDUCATION SCIENCES

April, 2023

SUMMARY

In this study, the relationships between peer bullying, attachment styles and self-control in adolescence were examined. The study group of research consists of 460 high school students, 269 girls and 191 boys, studying in Niğde in the 2021-2022 academic year. "Personal Information Form" to determine the personal information of the participants, the "Peer Bullying Scale" to determine peer bullying, the "Three-Dimensional Attachment Styles Scale" to determine the attachment styles, and the "Short Summary" to determine the self-control levels. "Self-Control Scale" was used. Independent groups t-test was used to test whether attachment styles, self-control and bullying differentiated according to gender in adolescents, and one-way analysis of variance (ANOVA) technique was used to test whether there was differentiation according to age. In the analysis of the collected data, Pearson Product Moments Correlation Coefficient was calculated to see the relationship between the variables. In addition, linear regression analyzes was performed to determine the predictors of bullying. According to the t-test results, it was observed that self-control, secure and avoidant attachment styles did not differ according to gender. It was observed that

while ambivalent attachment style was higher in female students, peer bullying was more common in male students. According to the ANOVA analysis, it was seen that the self-control levels, secure and insecure attachment styles of the adolescents did not differ according to the grade level. It was observed that peer bullying increased as the grade level increased. As a result of the correlation analysis, peer bullying was found to be negative with secure attachment style and positive with insecure attachment style; It was found that there is a negative significant relationship with the level of self-control. As a result of multiple linear regression analysis, it was seen that attachment styles and self-control of individuals in adolescence predicted peer bullying. Obtained findings are stated in the based on the literature, suggestions were made by discussing.

Keywords: Peer bullying, attachment, self-control, puberty

Number of Pages: 2

Advisor: Asst. Prof. Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	iii
Özet	iv
Summary.....	vi
BİRİNCİ BÖLÜM- Giriş	1
1.1. Araştırmanın Amacı	6
1.2. Alt Amaçlar	6
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	6
1.4. Varsayımlar	9
1.5. Sınırlılıklar.....	9
1.6. Tanımlar	10
İKİNCİ BÖLÜM- Kuramsal Çerçeve ve İlgili Literatür.....	11
2.1. Bağlanma.....	11
2.1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı	15
2.1.2. Bağlanma Davranışı	18
2.1.3. İçsel Çalışan Model	19
2.1.4. Bağlanma Stili	20
2.1.5. Ergenlerde Bağlanma.....	22
2.1.6. Yetişkinlerde Bağlanma.....	25
2.2. İlgili Araştırmalar.....	27
2.2.1. Bağlanmayla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	27
2.2.3. Bağlanmayla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	30
2.3. Öz-Kontrol.....	31
2.3.1. Öz-kontrol Modelleri	35
2.4. İlgili Araştırmalar.....	39
2.4.1. Öz-Kontrolle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	39
2.4.2. Öz-Kontrolle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	41
2.5. Zorbalık	43
2.5.1. Zorbalık Türleri	44
2.5.2. Okul Zorbalığı	45
2.5.3. Akran Zorbalığı	46
2.5.3.1. Akran Zorbalığıyla İlgili Kavramlar	46
2.6. İlgili Araştırmalar.....	48

2.6.1. Zorbalıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	48
2.6.2. Zorbalıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	49
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM- Yöntem	51
3.1. Araştırmanın Modeli	51
3.2. Çalışma Grubu	51
3.3. Veri Toplama Araçları	51
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu:	51
3.3.2 Akran Zorbalığı Ölçeği:	51
3.3.3 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği:	52
3.3.4. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği:	52
3.4. Verilerin Toplanması	52
3.5. Verilerin Analizi	53
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM- Bulgular	54
BEŞİNCİ BÖLÜM- Tartışma, Sonuç ve Öneriler	64
5.1. Tartışma	64
5.1.1. Ergenlerde bağlanma stili, öz-kontrol ve akran zorbalığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşma durumuna ilişkin tartışma	64
5.1.2. Ergenlerde bağlanma stili, öz-kontrol ve akran zorbalığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşma durumuna ilişkin tartışma	69
5.1.3. Ergenlerde bağlanma stili, öz-kontrol ve akran zorbalığı düzeyleri arasındaki ilişkilere dair tartışma	71
5.1.4. Ergenlerde bağlanma stili ve öz-kontrol ve akran zorbalığı düzeylerine yönelik yapılan regresyon analizine ilişkin tartışma	77
5.2. Sonuç	79
5.3. Öneriler	81
KAYNAKÇA	83

I.BÖLÜM

GİRİŞ

Tüm insanlar, karşılanması gereken pek çok ihtiyaçla doğarlar ve yaşama gözlerini açtıkları ilk anda ihtiyaçlarının karşılanması için birine muhtaçtırlar. Fizyolojik ve psikolojik olan bu ihtiyaçların doyumu, bireyin iyi oluşunda önemlidir. İhtiyaçları karşılanmayan bireyler sağlıklı bir bedene ve patolojik bir ruha sahip olabilirler (Deci ve Ryan, 2000). Bu ihtiyaçların karşılanması öyle hayattır ki birey, çevresinde bunları sağlayan birincil kişiye hayatı boyunca sürecek bir bağla bağlanır. Bu bağ kendisine, diğerlerine, dünyaya yönelik algılarını belirler. Erken dönemde kurulan bu bağ, bireyin yaşamı boyunca sürer ve tüm ilişkilerine taşınır. Bağlanma, yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkarak tüm yaşam boyunca etkisini sürdürür (Ocak, 2023).

Bowlby psikolojik iyiliği, kişinin diğerleriyle olan güvenli ilişkiler ağını birlikte inşa etme ve işbirliği içinde sürdürme kapasitesi şeklinde tanımlar (Lopez ve Brennan, 2000). Güvenlik duygusu, bağlanma figürünün ulaşılabilirliğine olan güvenin, ihtiyaç duyulduğunda ulaşılamaması korkusundan daha baskın olduğu bir bağın sürdürülmesiyle oluşur (Armsden ve Greenberg, 1987). Erken yaşam döneminde oluşan ve tüm yaşam süresince etkisini sürdüren bağlanma, bireyin diğerleriyle ilişki kurmasını düzenleyen bir kavramdır (Kesebir vd., 2011). Bağlanma süreci, başlangıçta bakım veren ve bebek arasında gelişen, ardından bireyin tüm gelişim dönemlerinde insanlarla kurduğu ilişkilerde, bu ilişkilere uyumda önemli role sahip olan ve tüm yaşamında etkisini sürdüren bir oluşumdur (Topal, 2019). Bağlanma kuramcıları, yetişkinlik dönemindeki bağlanmanın davranışsal öğelerinin, bebeklikteki davranışlara benzer olduğunu söylerler (Bahadır, 2006).

Bowlby'nin ortaya koyduğu bağlanma kuramının başlangıç noktası, çocukların anneden ayrılığa verdikleri tepkiyi açıklamaktır (Görünmez, 2006). Bowlby (2014) oluşturduğu bağlanma teorisine dair yaptığı çalışmada, annenin odadan çıkarak ortamı terk etmesine çocukların verdiği tepkileri incelemiştir. Bowlby yaptığı çalışmada, tüm çocuklarda sürecin aynı işlediğini görerek çocukların davranışlarını üç evrede tanımlamıştır. Çocuk ilk başta durumu şiddetle “protesto” eder ve annesini ister, sonra anneyi geri kazanabileceğine dair “umudunu kaybeder” ama yine de zihni

tetikte bir şekilde annesini bekler. En sonunda ise çocuk artık anneye ilgilenmiyor gibi görünür, duygusal olarak ondan ‘‘kopar’’. Eğer ayrılık çok uzun sürmemişse anneye bir araya geldiklerinde bağıllık mutlaka tekrar ortaya çıkar (Bowlby, 2004). Bağlanma teorisinden ilk kez makalesinde bahseden John Bowlby’yi onun formülasyonundan etkilenecek araştırma raporları sunan Ainsworth takip etmiştir (Ainsworth vd., 1978). Ainsworth, Bowlby’in bağlanmaya dair görüşlerini temel alıp genişleterek bağlanma stillerini ortaya koymuştur. Bebeklerin, yabancı bir ortamda annelerini güvenli bir üs olarak kullanabilme becerisini temele alan garip durum deneyiyle üç bağlanma stili tanımlamıştır: Güvenli Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma ve Kaygılı-Kaçınan Bağlanma (Ainsworth vd., 1978).

İnsanların yaşam boyu kurduğu yakın ilişkileri üzerinde, erken dönem yaşantıları önemli rol oynar. Çünkü bu deneyimler yetişkinlik dönemindeki bireyin, bilişsel ve duygusal süreçlerini uyarlanabilir şekilde düzenleme kapasitesini artırır (Lopez ve Brennan, 2000). Bağlanma stili, bireyin dünyayı özgürce keşfederken kendisine bakım veren destek, koruma ve rahatlık arayabileceği güvenli bir üs olarak kullanabileceğine dair güvenini belirtir. Bu keşif sadece fiziksel dünyayı değil aynı zamanda diğer insanlarla olan ilişkileri ve kişinin içsel deneyimine yansımalarını da içerir (Levy vd., 2011). Bowlby’e göre çocuktaki bağlanmanın kalitesini, yaşadığı deneyimler sonucu ihtiyaç duyduğu zaman ebeveynine ulaşıp ulaşamaması belirler. Düzen ne kadar istikrarlı ve tahmin edilebilir olursa çocuğun bağlanması o kadar güvenli olur; düzende istikrarsızlık varsa çocuk güvensiz/kaygılı bağlanma eğilimi gösterir (Bowlby, 2014). Başarılı bağlanma, yaşam boyu sürecek sosyal ilişkilerde önemli ve değerli bir faktördür. Yaşamın ilk yıllarında oluşturulan bağlanma stili, bireyin tüm yaşamı boyunca kurduğu ilişkilerde kendini gösterir (Çeker, 2021). Bağlanma teorisine göre bebeklerin birincil bağlanma figürüyle kurdukları duygusal bağlantı türü, sonraki ilişkilerinin planını oluşturur (Brown ve Bakken, 2011). Bowlby, bağlanma kuramında anne çocuk bağlanmasına odaklansa da bireyin hayatındaki diğer tüm kişilere bağlanmasının da aynı modele yakın olduğunu belirtir (Ainsworth vd., 1978). Ainsworth de bakım verenle çocuk arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan farklılıkların, çocuğun sonraki ilişkilerini şekillendirdiğini söyler (Ainsworth, 1989; Ainsworth ve Marvin, 1995).

Öz-kontrol, bireyin benliği ile dünya arasında daha iyi bir uyum sağlamak için benliğini değiştirme ve uyarılma kapasitesidir (Rothbaum vd., 1982). Öz-kontrol kişinin kendini kontrol etme, duruma göre değiştirme ve olayları yönlendirme gibi becerilerini tanımlar (Ekşi vd., 2019). Öz-kontrol, bireylerin kendi tepkisini değiştirmesidir; öz-kontrol bireyin davranışını içgüdüsel tepkilerden, dış uyaran ve otomatik tepkilerden kurtararak insan davranışının çeşitliliğine ve esnekliğine büyük katkı sağlar (Muraven vd., 1999). Erken dönem bağlanma ilişkileri ve bireylerin sahip olduğu bağlanma stilleri, kişinin öz-kontrolü üzerinde oldukça etkilidir (Mesbahi ve Rahimi, 2020; Yelpaze, 2020). Çünkü öz-kontrol, çocuğa erken yaşta ebeveynleri tarafından öğretilen bir beceridir (Hirschi, 2004).

Büyümek oldukça zor, sancılı, karmaşık ve belirsiz bir süreçtir. Ergenlik dönemi de bu sancuların en yoğun yaşandığı dönemdir. Ergenlik döneminde birey, kendisine dünyada bir yer edinme çabasına girer. Bu süreçte ergen birçok sorunla karşılaşmakta ve bu sorunlar pek çok faktörden kaynaklanmaktadır (Santrock, 2016). Ergenlik dönemi aile, okul ve akranların sosyal destek sistemlerinde değişim ve yeniden yapılanma dönemidir; aile ilişkileri değişir, ergenler güç kazanır ve bu da ergen-ebeveyn çatışması oluşturarak akran ilişkilerinin daha önemli hale geldiği bir süreci oluşturur (Garnefski, 2000). Ergenlik dönemi, pek çok değişim ve yeniliğin beraberinde sayısız problemin de görüldüğü bir dönemdir. Fırtınalı bir dönem olarak tanımlanan ergenlik dönemi aynı zamanda bir kriz dönemidir. Bu dönemde ergen bireylerin öz-kontrol becerilerini geliştirmek çok önemlidir. Çünkü bu dönemde yaşanan birçok sorunun kaynağı öz-kontrol düzeyindeki yetersizliktir (Şimşir-Gökalp vd., 2022). Öz-kontrol, benlik tarafından benlik üzerinde kontrol çabasını ifade eder. Birey öz-kontrol ile kendi tepkilerini değiştirebilir ya da geçersiz kılabilir, dürtülerine aykırı davranabilir (Baumeister ve Exline, 2000). Bu sayede öz-kontrol becerilerine sahip ergenlerin, kriz yaşadıklarında daha olumlu şekilde atlatabildikleri bilinmektedir (Ronen vd., 2016).

Öz-kontrol kavramının merkezinde bireyin içsel tepkilerini geçersiz kılma veya değiştirme yeteneğinin yanı sıra istenmeyen davranış eğilimlerini kesintiye uğratma ve bunlara göre hareket etmektan kaçınma yeteneği vardır (Tangney vd., 2004). Bireyin sağlıklı bir yetişkinliğe geçiş süreci olan ergenlik döneminde,

akranlarla ilişkiler oldukça önemlidir (Akduman, 2010). Akran ilişkilerindeki sorunlar zorbalık, agresif davranışlar, olumsuz duygulanım, duygusal patlamalar, düzensiz sorunlu davranış kalıpları gibi olumsuz sosyal sonuçlar doğurabilir (Pope ve Bierman, 1999). Akranlarla iyi ilişkileri bozarak bireyin iyi oluşu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olan akran zorbalığı gibi istenmeyen davranışları önlemede öz-kontrol becerileri önemli bir kaynaktır (Chen ve Avi Astor, 2010; Chui ve Chan, 2015; Vazsonyi vd., 2012). Öz-kontrol becerisi kişilere, saldırganlığın bir türü olan akran zorbalığı gibi olumsuz davranışlara karşı tepkilerini düzenleme gücü sağlamaktadır. Öz-kontrol, öfke problemi yaşayan bireyin düşmanca bilgileri daha az düşünmesini, bu düşünceler üzerindeki yorumlarını daha az düşmanca yorumlarla değiştirmesini ve öfke uyandıran düşünceleri bastırarak saldırganlık-zorbalık gibi olumsuzlukları engellemektedir (Restubog vd., 2010).

Saldırganlığın alt türü olarak tanımlanabilen zorbalık; güç dengesizliği, kasıtlı olarak diğerine zarar verme niyeti ve tekrarlayan olumsuz eylemlerle karakterize edilir (Slee, 1994). Olweus (1994b) bir davranışın, zorbalık olarak tanımlanabilmesi için üç kriteri karşılaması gerektiğini söyler: Davranış kasıtlı bir zarar verme amacı taşımalı, bu davranış zaman içinde tekrar tekrar gerçekleştirilmeli ve ilişkide bir güç dengesizliği olmalı. Akran zorbalığı, genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde yakın yaşlardaki bireylerin birbirlerine karşı ya da belirli bir kişiye yönelik fiziksel, sözel veya davranışsal olarak zarar verme niteliği taşıyan davranışlar göstermesidir (Alkan, 2019). Zorba bireyler saldırgan kişilik yapısına sahiptirler ve bu kişilik örüntüsünün oluşmasında etkili olan birçok faktör vardır: Çocukluğun ilk yıllarında birincil bakıcının duygusal tutumu, saldırgan davranışlarına karşı izin verici tutumu, fiziksel cezalandırma gibi yetiştirme tutumları, çocuğa karşı çok az sevgi ve ilgi; fazlaca özgürlük ve çocuğun mizacı (Olweus, 1991; 1994b).

Ergenlik döneminde, temel değişiklikler evrensel olsa da duygusal ve davranışsal değişimler, bireyler arasında farklılıklar gösterir. Bu farklılıklarda aile oldukça etkili bir faktördür (Garnefski, 2000). Ergenlik döneminde yaşa bağlı bağlanmada değişiklikler meydana gelse de bireyin başkalarıyla iletişim kurma biçiminde erken dönem bağlanma figürünün etkileri devam eder (Armsden ve Greenberg, 1987). Akranlarla kurulan bağlanma, erken dönem ebeveyn bağlanmasının

devamı şeklidir ve bu dönemde, ebeveynlerin yanında akranlar da çok önemli hale gelmektedir. Bireyin yaşamının ilk yıllarında oluşan bağlanma stili, okul çağında arkadaşlarıyla ilişkilerinde de kendisini gösterecektir (Eliot ve Cornell, 2009). Yaşamın erken döneminde bakım vereni tarafından sıcak ve kabul edici bir bağlanma deneyimi yaşamış birey, bu güvenli bağlanmasını akran ilişkilerine taşıyabilecek ilişki becerilerine sahiptir. Kazandığı bu beceriler sayesinde birey, ergenlik döneminde akranlarıyla daha kaliteli bir ilişki kurabilmektedir (Turan Akdağ, 2011). Güvensiz bağlanma ise, davranış problemleriyle ilişkili bir kavramdır ve güvensiz bağlanma stiline saldırganlık gibi pek çok davranış sorununa neden olabileceği bilinmektedir (Allen vd., 1998; Rees, 2005). Bu nedenle bağlanma, okullarda ciddi bir uyum problemi oluşturan ve ergenlik döneminin önemli bir sorunu olan akran zorbalığı kavramıyla da doğrudan ilişkilidir (Batsche ve Knoff, 1994; Eliot ve Cornell, 2009; Fossati vd., 2012; Hajjalaliani ve Nouri, 2021; Murphy vd., 2017; Williams, 2011). Bebek ve bakım veren arasındaki güvenli bağ, çocuğun sonraki ilişkilerinde güçlü bağlar geliştirirken, bebek ve bakım veren arasındaki güvensiz bağ, akran ilişkilerine olumsuz bir şekilde aktarılır (Marcus ve Sanders-Reio, 2001). Güvenli bağlanan insanlar, ihtiyaç duyduklarında sosyal destek ararlar ve duygulanımı düzenlemek için yapıcı başa çıkma stratejilerine güvenirlere. Güvensiz bağlanan insanlar ise daha az yapıcı başa çıkma yollarına güvenirlere ve duygulanımları düzenleme konusunda daha az yeteneklidirler. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler, sıkıntıyı azaltmaktan ziyade artıran duygu odaklı başa çıkma stratejilerine başvururlar (Mikulincer, 1995). Tüm bunlar anne, baba ve akranla bağlanma ile akran zorbalığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu gösterir; anne, baba ve akranla bağlanma düzeyi arttıkça saldırganca davranışlarda azalma görülür (Kutlu Samet, 2018).

Literatür incelemesi sonucu ulaşılan tüm bu bilgiler ışığında; bağlanma, öz-kontrol ve akran zorbalığı kavramlarının ilişkili olduğu görülmüştür. Bireyin benliği ile dünya arasında daha iyi bir uyum sağlamak için benliğini değiştirme ve uyarlama kapasitesi olarak tanımlanan öz-kontrol (Tangney vd., 2004) öğrenilebilen ve bireyin yaşamının ilk yıllarında bakım vereniyle kurduğu ilişkilerin izlerini taşıyan bir kavramdır (Li vd., 2019). Ayrıca çevresine sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilen öz-kontrolü yüksek birey, bir problem durumuyla karşılaştığında saldırganca tepkiler

vermeyecek yani zorbalığa başvurmayacaktır (Denson vd., 2012). Bu bilgiler sonucunda ergenlik dönemindeki bireylerin akran zorbalığı davranışı ile bağlanma stilleri ve öz-kontrol düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkinin olabileceği öngörülmüştür.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 14-17 yaş arasındaki ergenlerin bağlanma stilleri, akran zorbalığı ve öz-kontrol düzeyi arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Ayrıca akran zorbalığı, bağlanma stilleri ve öz-kontrol değişkenlerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri bağlanma stilleri ve öz-kontroldür. Bağımlı değişkeni ise akran zorbalığıdır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın alt amaçları aşağıda sıralanmıştır.

1.2. Alt Amaçlar

Bu araştırmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmaktadır:

1. Ergenlerde bağlanma stilleri, öz-kontrol ve akran zorbalığı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerde bağlanma stilleri, öz-kontrol ve akran zorbalığı sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin bağlanma stilleri, öz-kontrol ve akran zorbalığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Ergenlerin bağlanma stilleri, akran zorbalığını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Ergenlerin öz-kontrolü, akran zorbalığını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekeşi

Ergenlik dönemi kimlik gelişiminin ön planda olduğu ve bireyin keşiflerle benliğine dair öğrenmeler geliştirdiği bir süreçtir (Brandt, 1977; Kerpelman ve Pittman, 2018; Maree, 2021). Önemli bir geçiş süreci olan ergenlik döneminde bazı risk davranışları ve uyum problemleri sıkça görülür (Akyel vd., 2018; Kalyencioğlu ve Kutlu, 2010; Uludağlı ve Sayıl, 2009). Bu uyum problemlerinden biri olan zorbalık,

okullarda sorun oluşturduğu gibi bireyin yaşamının sonraki yıllarında da problemler oluşturmaktadır (Tangney vd., 2004). Zorbalık, ergen bireyin sorun çözme becerilerini engellediği gibi kimlik gelişimini de olumsuz etkilemektedir (Baştemur, 2021).

Yaşla birlikte zorbalığa uğrama sıklığı azalırken başkalarına zorbalık yapma sıklığı azalmamaktadır. Çünkü öğrenciler büyüdükçe zorbalık fırsatları da artmaktadır (Whitney ve Smith, 1993). Bu da akranların çok önemli olduğu ergenlik döneminde zorbalığın, önemli bir sorun olabileceğini göstermektedir. Akran zorbalığı, okullarda düşük düzey şiddetin en yaygın biçimidir ve müdahale edilmediği takdirde ciddi sonuçlar doğurur (Genç, 2007). Çünkü zorbalık, okul ortamının uyum ve düzeninin bozulmasına neden olurken zorbalığa karışan öğrencilerde pek çok olumsuzluklar gösterir. Zorba öğrenciler, söz ve eylemleriyle diğer öğrencileri korkutarak özgür öğrenme haklarını ellerinden alarak öğrencilerin okulda güvensiz hissetmelerine ve sıkça devamsızlık yapmalarına neden olmaktadır (Furniss, 2000).

Zorbalık sadece okul yaşamıyla sınırlı olmayan ciddi toplumsal bir sorundur. Örneğin zorbalık, antisosyal ve kurala karşı gelen davranış kalıbının bir bileşeni olarak kendisini gösterebilir (Baumeister vd., 2012). Ayrıca zorbalık davranışı depresyon, sosyal kaygı, saldırgan davranışlarda artış, intihar, travma sonrası stres bozukluğu gibi uzun vadeli olumsuz sonuçlar da doğurabilir (Flannery vd., 2004). Bu açıdan bakıldığında, okulda saldırgan olan ve başkalarına zorbalık yapan gençlerin, ilerleyen zamanlarda suçluluk ve alkol kötüye kullanımı gibi sorunlu davranışlara bulaşma olasılıkları artmaktadır (Olweus, 1991). Bu durum da zorbalığın okullarda çalışılması gereken önemli bir konu olduğunu göstermektedir.

Ergenlikte, kimlik yapılarının oluşturulmasında keşfetme davranışları önemlidir. Çocukluktaki bağlanma sistemine benzer olarak, kimlik gelişiminde de seçeneklerin etkin bir şekilde araştırılması, ergenin güvenli bağlanma içinde olmasına bağlıdır (Doğan, 2016). Kimlik gelişiminin yanında bireyin bağlanma stilleri, farklı pek çok durumu da etkiler. Ebeveynlerle olan duygusal bağlar, akran ve öğretmen ilişkilerini de kapsayan okul ortamına kadar genişler (Marcus ve Sanders-Reio, 2001). Okullarda görülen ve yıkıcı bir etkiye sahip problemlerden biri olan zorbalık ile bağlanma çok yakından ilişkili kavramlardır. Ebeveynlerine duygusal olarak erişebilir

hisseden güvenli bağlanma geliştirmiş ve ebeveynlerinin kendilerine karşı tutumlarını olumlu olarak algılayan çocukların zorbalığa karışma ihtimalinin daha az olduğu (Slee ve Rigby, 1993), sıcak aile ilişkileri ve olumlu ev ortamlarının da zorbalık mağduriyetinin olumsuz sonuçlarından koruduğu belinmektedir (Gök ve Cenkseven Önder, 2018). Zorbalığın bağlanma ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada da güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha az çatışma temaları belirttikleri görülmüştür (Moss vd., 2009).

İnsanlar, davranışlarının istenen sonucu elde etmede başarısız olduğunu fark ettiklerinde ya dış olayları ya da bu olaylara verdikleri tepkileri değiştirmeye çalışırlar (Rosenbaum, 1993). Dış olaylar üzerindeki davranışsal kontrol sınırlı iken bireylerin kendi davranışları üzerindeki kontrolleri sınırsızdır. Bireyin, bir durumla karşılaştığında saldırganca tepkilerde bulunmak yerine daha olumlu yanıtlar vermesi sağlanabilir çünkü öz-kontrol kavramının öğrenilebilir bir beceri olduğu varsayılır (Fagen ve Long, 1979). Bireylerin geçmiş öğrenme yaşantıları farklılıklar gösterdiğinden öz-kontrol düzeylerinde de önemli bireysel farklılıklar görülür (Rosenbaum, 1980). Öz-kontrol, başarılı ve sağlıklı bir yaşam için gereken tüm davranış biçimleriyle doğrudan ilişkilidir. Düşük öz-kontrol ise obezite, madde kullanımı, suçluluk, dürtüsellik gibi birçok toplumsal sorunun merkezindedir (Baumeister vd., 2012).

Zorbalık, hem zorba hem kurban üzerinde yaşam boyu süren olumsuz etkiler bırakır (Banks, 1997; Çankaya, 2011). Zorbalık, bireyin sosyal ve duygusal yaşantılarında sıkıntılar oluşturur, hayatının tüm alanlarında zararlı sonuçlara neden olur (Kutlu, 2005). Zorbalık davranışının zorba ve kurban üzerindeki uzun vadeli sonuçlarına dair yapılan araştırmalar, zorbalığın oldukça önemli bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmaları, zorbalığın zararsız ve geçici bir okul problemi olmadığını ve topluma büyük maliyetler getiren ciddi uyum sorunlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Alper, 2008; Olweus, 2013). Zorbalığa karışan çocukların, en yaygın depresyon olmak üzere çeşitli ruh sağlığı sorunları açısından risk altında olduğunu bilinmektedir (Dake vd., 2003).

Erken dönemde oluşan bağlanma stilleri, etkilerini yaşam boyu sürdürdüğü için birçok stresli değişimin yaşandığı ergenlik döneminde bağlanma ilişkilerini incelemek çok önemlidir (Buist vd., 2004). Öz-kontrolü yüksek bireylerin daha güvenli bağlanma stiline sahip oldukları ve yetersiz öz-kontrolün öfke patlamaları hatta saldırganlığa neden olduğu bilinmektedir (Tangney vd., 2004). Öz-kontrolü düşük birey, öfke duygusundan kurtulmak için saldırgan ve yıkıcı davranışlara yönelebilir (Kuzucu vd., 2015). Bu nedenle bu araştırma sonucunun ilerdeki çalışmalar için bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında zorbalığın ergenlik dönemindeki bireylerde görülen ve ciddi sonuçlar doğuran bir uyum problemi olduğu ve bağlanmayla yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Öz-kontrolün ise zorbalık davranışlarında engelleyici bir beceri olduğu düşünülmektedir. Ayrıca okullarda zorbalığı azaltmak ve önlemek için çocukluk çağı yaşantılarının etkisinin bilinmesi ve öz-kontrolün rolünün belirlenmesi, yapılacak çalışma ve eğitimlere yön verecektir.

Literatürde bağlanma, zorbalık ve öz-kontrolün birlikte incelendiği sınırlı çalışma olduğu görülmüştür. Çalışmanın bu yönüyle alan yazına bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaçla bu çalışmada bağlanma ile öz-kontrolün, zorbalık ile ilişkisinin incelenmesi değerli görülmüştür.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin, veri toplama araçlarına verdikleri cevapların içten, samimi ve doğru olduğu kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

1- Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılı Niğde ilinde bulunan tek bir Anadolu lisesinde yapılmıştır ve seçilen lisenin yeni açılması nedeniyle 12.sınıf öğrencileri bulunmadığı için çalışma 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

2- Araştırma, öğrenciler tarafından cevaplanan akran zorbalığı ölçeği, kısa öz kontrol ölçeği ve üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeklerine verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bağlanma: Bireylerin kendileri için önemli olan diğerlerine karşı geliştirdiği ve yaşam boyu devam eden güçlü bağlar geliştirme sürecidir (Terzi ve Özbay, 2016).

Zorbalık: Aralarında güç dengesizliği olan bir ya da daha fazla kişinin bir kişiye kasıtlı ve tekrarlayıcı olumsuz eylemlerde bulunmasıdır (Yöntem ve Totan, 2008).

Öz-Kontrol: Uzun vadeli hedeflere ulaşmak için anlık hazları ve dürtüleri engelleme ya da üstesinden gelme yeteneğidir (Baumeister vd., 2012; Duckworth ve Seligman, 2006) .

Ergenlik Dönemi: Fiziksel, zihinsel ve duygusal değişimlerin yanında psikososyal olgunlaşmanın da gerçekleştiği çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (Parlaz vd., 2012).

II. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde, araştırma probleminin bağımsız ve bağımlı değişkenleri ile ilgili kavramlara ve bu konuda yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu çerçevede sırasıyla bağlanma ve bağlanma stilleri, öz-kontrol ve son olarak da akran zorbalığı değişkenleri ele alınmıştır

2.1. BAĞLANMA

Bağlanma, bir kişinin başka bir kişiye yönelik geliştirdiği derin ve duygusal bir bağlıdır (Kara, 2016). Bağlanma, kişinin yaşam boyu tüm ilişkilerinde kendisini gösteren bir ilişki kurma örüntüsüdür (Keskin ve Çam, 2007). Bağlanma, insanların bebeklikten yaşlılığa kadar yaşamının etrafında gezindiği bir merkezdir (Bowlby, 2015). Harlow (2021) bağlanmayı, hayatımızdaki değer verdiğimiz insanlarla etkileşimde bulunduğumuzda zevk ve neşe duymamıza; stresli zamanlarda yakınlıklarıyla teselli olmamıza yardım eden güçlü, sevgi dolu bir bağ olarak tanımlamıştır. Bretherton (1985) bağlanma davranışının, biyolojik olarak bağlanan bir bireyi fiziksel ve psikolojik zararlardan koruma işlevine sahip olduğunu belirtmiştir. Rice (1990) geleneksel olarak bağlanmayı, bir bebek ile kendisine bakım veren arasındaki bağ olarak tanımlamıştır.

Bağlanma, ilk olarak bebeğin kendisine bakım verene yönelik kazandığı ve sonrasında önemli diğer kişilere de yönelerek sürdürdüğü uzun süreli güçlü, kalıcı ve duygusal bağlardır (Çetinkaya, 2017). Bebeklikte başlayıp temelde bakım verenle çocuk arasında kurulan ve yaşamın her dönemine yayılan bağlanma, bir davranış şeklidir (Çetinkaya, 2017). Bağlanma davranışı, başka bir bireyde yakınlık arama ve sürdürme olarak tanımlanmıştır (Bowlby, 2013). Bebeklik dönemindeki bağlanmayı yansıtan ayrılık davranışları, zamanla değişip kaybolmasına rağmen duygusal bağ devam etmektedir (Eder ve Mangelsdorf, 1997; Sroufe ve Waters, 1977). Sroufe ve Waters (1977), küçük çocukların bağlanma figürüyle ayrıldığında gösterdiği duygusal sıkıntının, duygusal bağa kanıt olduğunu öne sürmüşlerdir.

Araştırmacılar, “öğrenme bağlanma teorisi” ve “evrimsel bağlanma teorisi” olmak üzere bağlanmanın oluşumunda iki önemli ana teori öne sürmüşlerdir (McLeod, 2009). Öğrenme/davranışçı bağlanma teorisi, bağlanmanın öğrenilmiş bir dizi davranış olduğunu ve bağlanmanın temelinde de beslenmenin sağlanması olduğunu öne sürer. Bebekler, kendisini besleyeni, beslenmenin rahatlığıyla ilişkilendirmeyi öğrenir ve klasik koşullanma süreciyle de anne ile rahatlatıcı temas bulmaya gelirler. Ayrıca belirli davranışların (örneğin ağlamak, gülümsemek) başkalarından arzu edilen tepkiler (örneğin dikkat, rahatlık) getirdiğini görürler ve edimsel koşullanma süreciyle istediklerini elde etmek için bu davranışları tekrarlamayı öğrenirler (McLeod, 2009). Evrimsel bağlanma teorisi ise bebeklerin dünyaya bağlanma içgüdüleriyle geldiklerini ve bu içgüdüünün hayatta kalmalarını sağladığını savunur. Bebek, bakım verenin tepkilerine doğuştan getirdiği ağlama, gülümseme gibi “sosyal serbest bırakıcı davranışlar” üretir. Bağlanmanın temelini beslenme değil özen ve duyarlılık olduğunu söylerler (McLeod, 2009).

Bowlby'nin bağlanma teorisi açıkça psikanalitik bir teoridir (Shaver ve Mikulincer, 2005). Freud, yetişkinlikteki kişiliğin temellerinin çocuklukta oluştuğunu ve psikoseksüel gelişim dönemlerinin yetişkin kişiliğinin temelini oluşturduğunu savunmuştur (Geçtan, 2010). Freud'un incelediği Küçük Hans vakası, bir çocuğun psikanalitik tedavisine dair kayıt tutulan ilk vaka örneğidir. Freud, 5 yaşındaki Hans'ın at fobisi vakasını Ödipal kompleksin doğrudan kanıtı olarak sunmuştur. Çocuktaki kaygılı bağlanmanın, at tarafından ısırılma fobisine doğrudan katkı sağladığını söylemiştir (Wakefield, 2007).

Klein, Freud'un görüşlerini tekrar harekete geçirerek sevgi ile nefret arasındaki bağlantıyı merkeze alan ve bu duyguların meydana getirdiği değerleri tartışan bir analisttir (Tüzün ve Sayar, 2006). Klein (1946), bebeğin ilk ilişkiyi anne memesiyle kurduğunu ve bu nesneyi iyi meme-kötü meme olarak ayrıştırmasının bireyin sevgi ve nefrete dair ilk deneyimi olduğunu savunur. Klein, bireyin kendisinde hoşnut olmadığı ve korktuğu özellikleri başkalarına atfetmenin, normal gelişimin en erken evresinde başladığını ve sonraki dönemde de kişiliğinde kapsamlı etkileri olduğunu söyler (Bowlby, 2014). Klein'a göre bebek, erken dönemde kendisiyle ilgili tüm dürtüleri

ebeveynine atfeder sonra da çarpıtığı bu ebeveyn figürünü içe yansıtır. Yani bebeğin duyarsız ve reddedici ebeveyn modeli, olumsuz ebeveyn davranışları sonucu değil; ebeveynlerine ilişkin algısının kendi yansımaları yüzünden çarpık olmasıdır (Bowlby, 2014). Annesiyle yaşamın ilk yıllarında kurduğu ilişkideki sevgi ve nefretin içselleştirilmesinin, hayatın ilerleyen yıllarında şizofreni gibi hastalıkları ve depresif konumla beraber nevroz ve psikozları oluşturduğunu söyler (Klein, 1946).

Harlow, bağlanmanın bakım veren tarafından “dokunsal rahatlık” sağlamasıyla geliştiğini söylemekte ve bebeklerin duygusal rahatlık için bir şeye doğuştan dokunma, tutunma ihtiyacı olduğunu düşünmektedir (McLeod, 2009). Harlow 1958’de bebek maymunlarla yaptığı çalışmada iki tane temsili anne figürü oluşturmuştur. Deneyde tamamen telden oluşan anne maymun figürü emzirme kabiliyetine sahipken diğer anne figürü sadece bezle kaplı yumuşak ve rahat bir manken olarak tasarlanmıştır (Harlow ve Zimmermann, 1958). 165 gün süren gözlem sonucu temas rahatlığının, önemli bir sevgi değişkeni ve temel duygulanım olduğunu gözlemlemiştir. Korku oluşturacak durumlar da deneye dâhil edildiğinde yine bezle kaplı annenin, tel anneden çok daha fazla tercih edildiğini gözlemlemiştir. Harlow deney sonucunda, emzirmenin birincil işlevinin anneye sık ve yakın vücut teması sağlamak olduğunu savunmuştur çünkü bebek beslenmeden bağımsız olarak her seferinde yumuşak anneyi tercih etmiştir. Cansız bir mankenin dahi kolayca ve yoğun şekilde sevilen bir nesne haline gelmesi, tatmin edici bir vücut temasının son derece güçlü bir duygulanım değişkeni olarak bağlanmaya destek olduğunu ortaya koymuştur (Harlow ve Zimmermann, 1958).

Winnicott’a (1986) göre anne bakımındaki ego desteği, henüz çevrede neyin iyi neyin kötü olduğunu bilmeyen, kontrol edemeyen bebeğin sorumluluk hissetmemesine rağmen yaşayıp gelişmesini sağlar. Bebeklerle yapılacak herhangi bir çalışmanın iki kısımda incelenmesi gerektiğini söyler: Yeterli anne bakımı ile kolaylaştırılan bebek gelişimi ve yeterince iyi olmayan anne bakımı nedeniyle bozulmuş bebek gelişimi. Anne bakımında başarısız olduğunda, bebek egosunun zayıflığı ortaya çıkar. Güvenilir anne bakımında ise bebek, sağlıklı gelişimini sürdürerek benliğinde bütünleşmemiş durumları yeniden deneyimleme kapasitesine sahip olur (Winnicott, 1986).

Bowlby ve Ainsworth, diğer psikanalitik düşünürler gibi yetişkin davranışının temellerinin çocuklukta atıldığını savunurlar (Shaver ve Mikulincer, 2005). Bowlby ve Ainsworth bir çocuğun annesiyle olan bağlanmasının, beslenme ve diğer dürtü azaltma biçimleriyle ilişkili yararlar sağladığını belirtirler. İnsan motivasyonunu uyum sağlamayı ve hayatta kalmayı kolaylaştıran, doğuştan gelen davranışsal sistemler olarak tanımlarken bağlanmayı da koruma ve güvenlik temel ihtiyaçları açısından açıklamaktadırlar (Shaver ve Mikulincer, 2005).

Bowlby, evrimsel bakış açısında uyum ve hayatta kalmayla ilgilenmiştir. Bağlanmanın ana işlevinin yırtıcılardan korunmak olduğunu savunmuştur (Bowlby, 2013; Holmes, 2000). Evrim teorisi çerçevesinden bakıldığında da bağlanmanın, türlerin hayatta kalmasını destekleyen işlevleri olduğu söylenebilmektedir (Ainsworth ve Bell, 1981). İnsan dâhil tüm sosyal memeliler, kendi türünün tanıdık ve yabancı üyesi ayrımını yapabilmektedirler. Erken çocukluk döneminde tanıdık olan bağlanma nesnesinin kaybı, bireye sıkıntı verirken tanıdık olmayan bir yabancı ise bireyde korku uyandırır (Bischof, 1975). Bowlby hayvanlarla yaptığı çalışmalarda, bağlanmanın bebeğin yaşama şansını arttırdığını gözlemlemiş ve bağlanmanın bunun ötesinde de işlevleri olduğunun altını çizerek üç temel işlev tanımlamıştır: Dünyayı keşif sırasında dönülebilecek güvenli bir yer, fiziksel ihtiyaçları karşılama ve güven duygusu geliştirme olasılığı (Tüzün ve Sayar, 2006).

Ainsworth, 26 anne bebek çiftiyle, 3-54 hafta arası yaptığı ev gözlemlerine dayalı olarak bağlanma teorisinin nesnel tanımını yapmıştır. Ainsworth, tüm bebeklerin yaşamlarının ilk yılının sonuna doğru annelerine bağlandıklarına dair açık işaretler gösterdiklerini ancak bu bağlılığı gösterme biçimlerinde bariz farklılıklar olduğunu görmüştür (Ainsworth vd., 1972). Bakım verenin beslenme, ağlama, gülümseme gibi temel alanlarda bebeğe verdiği yanıtları gözlemlemiş, sonrasında da bunları “garip durum deneyi” ile laboratuvara taşıyarak anneden ayrılma ve anneye yeniden buluşma anının çok önemli olduğu gözlemsel çalışmalar gerçekleştirmiştir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Schaffer ve Emerson (1964) Bowlby'nin evrimsel bakış açısına dayanan çalışmalarında, çocukların günlük ayrılıklar sırasında gösterdikleri davranışları

gözlemleyerek bağlanmanın nasıl geliştiğini ve bağlanmayı besleyen faktörleri ortaya koymuşlardır (Cornelius-White, 2000). Yaşamın ilk 18 ayı boyunca 60 bebeği kendi evlerinde incelemişlerdir. Bebeğin, bakım verenden ayrılmasına ve bir yabancıyı ortama girişine yönelik verdiği tepkilerin ölçümlerini yaptıkları çalışma üç başlıkta toplanmıştır: Yabancı Kaygısı (bir yabancıya gelişine tepki), Ayrılık Kaygısı (bakıcıdan ayrıldığında sıkıntı seviyesi, dönüşte ihtiyaç duyulan rahatlık derecesi), Sosyal Referans (çocuğun yeni bir şeye nasıl tepki vermesi gerektiğini kontrol etmek için bakıcıya bakma derecesi; güvenli üs) (McLeod, 2009). Yapılan boylamsal çalışmada, tüm bebeklerde bağlanma gelişiminin düzenli bir örüntü şeklinde oluştuğu belirlenmiştir (Schaffer ve Emerson, 1964; Schaffer ve Crook, 1980). Çalışmada, bebeklerin kendilerine duyarlı bireylere bağlanma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Schaffer ve Emerson, bebeğin sinyallerine ve taleplerine duyarlı olup bebekle etkileşim kurmayı “hassas tepki” kavramıyla tanımlamışlardır ve bağlanmanın oluşmasını sağlayan şeyin, bebekle geçirilen zaman ya da ona sağlanan fiziksel bakımdan çok hassas tepkisellik olduğunu savunmuşlardır (Cornelius-White, 2000) .

2.1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, Bowlby'nin 2.Dünya Savaşı sonrasında uzun yıllar boyu çocukları gözlemleyerek ve yaptığı laboratuvar çalışmalarının sonucu bütünleştiği etiyolojik temelli bir kişilik gelişim kuramıdır (Bretherton, 1992). Bowlby bağlanma teorisini, bebeklerin kendine bakım verenden farklı süreler ayrı kalması sonucu yaptıkları davranışları gözlemleyerek ortaya koymuş ve bebeklerin benzer tahmin edilebilir duygusal tepkiler verdiklerini kaydetmiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Çocuk annesinden ayrıldığında, annesine gösterdiği baskın davranışa göre çocuğun davranışı üç evreye ayrılır (Bowlby 2013): Bu tepkilerden ilki; ağlama, bağlanma figürünü arama ve bir başkasının yatıştırma çabalarına direnmeyi içeren protesto tepkisidir. Çocuk bu evrede kendisi için bir şeyler yapmak isteyen tüm alternatif figürleri reddeder. İkinci evre pasiflik ve bariz üzüntü halinin eşlik ettiği umutsuzluktur. Bu evrede çocuk geri çekilir, durgunlaşır, çevresinden talepte bulunmaz ve yas haline girer. Bu evre oldukça sessiz bir süreç olduğundan yanlış bir şekilde üzüntünün azaldığı zannedilir. Üçüncü evre de yeniden bulmanın işareti olan kopma evresidir.

Çocuk artık bakıcıları reddetmez, ilgiyi kabul eder ve hatta diğerlerine gülümseyerek girişken olabilir. Annesi geldiğinde ise ona karşı ilgisiz kalır, gözyaşları yerine başka tarafa yönelmiş mutsuzluk vardır (Bowlby, 2013; Hazan ve Shaver,1987). Bowlby (2014), çocuğun ayrılığa verdiği tepkilerden oluşan bu üç ana evrenin psikanalitiğin temel konularıyla ilişkili olduğunu söyler: Protesto evresi, ayrılık kaygısı sorunuyla; umutsuzluk, keder ve yasla; kopma da savunmayla ilişkilidir. Freud, kaygının nesneyi kaybetme tehlikesine verilen tepki olduğunu, ardından nesnenin gerçekten kaybına karşı yas tepkisi verildiğini, son olarak da savunma tepkisinin kaygı ve acıyla başatma yöntemi olarak ortaya çıktığını söyler (Bowlby, 2014).

İnsanın kalıtsal bir parçası olan çocuktaki bağ -genellikle- bir dizi içgüdüsel tepki sonucu aktif hale geldiğinde ortamda bakım veren bir figür bulunursa bağlanma davranışı ortaya çıkar (Bowlby,1960; Bowlby, 2012). Bowlby, anne-çocuk bağlanmasının gelişiminde dört aşama olduğunu söyler: Ön bağlanma aşaması (doğumdan 6 haftaya kadar), bağlanmanın oluşumu aşaması (6 haftadan 6-8 aya kadar), kesin bağlanmanın oluşumu aşaması (6-8 aydan 18-24 aya kadar) ve karşılıklı ilişki kurulması aşaması (18-24 ay) (Ainsworth, 1969; Ainsworth vd., 1978; Harlow, 2021). Çocuktaki bağlanmanın kalitesini, yaşadığı deneyimler sonucu ihtiyaç duyduğu zaman ebeveynine ulaşip ulaşamaması belirlemektedir. Anneye ulaşılabilirlik ne kadar istikrarlı ve tahmin edilebilir olursa çocuğun bağlanması o kadar güvenli olurken istikrarsızlık olduğunda ise çocuk güvensiz/kaygılı bağlanma eğilimi gösterir (Bowlby, 2014).

Bebekte, bağlanma ve keşfetme arasında bir denge vardır. Bağlanma davranışının etkinleştirilmesi için bir sebep yokken ortam keşfedici davranış için uygunsuzsa bebeğin keşif için anne figüründen ayrılma ihtimali çok yüksektir (Ainsworth, 1967). Ainsworth bu durumu “keşfedilecek güvenli bir üs olarak annenin kullanılması” şeklinde tanımlar (Ainsworth, 1967). Blatz de çocuğun gelişebilmesi için güvenli bir üsse ihtiyaç duyduğunu söyler, bu güvenlik hissi çocuğun çevresiyle daha ilgili ve keşif için daha istekli olmasını sağlar (Ainsworth ve Marvin, 1995). Garip durum deneyinde de sınıflandırmanın temelini, çocuğun yeni ve tanıdık olmayan

bir ortamı keşfetmek için annesini güvenli bir üs olarak kullanma becerisi oluşturur (Ainsworth vd., 1978).

Garip durum deneyi, bebekte stres miktarının kademeli şekilde artırılarak gözlemlendiği bir çalışmadır. Deney bebeğin, kendisine bakım verenle odada bulunduğu, bakım verenin odadan çıktığı ve yabancı birinin odaya girdiği durumlarda gösterdiği stres tepkilerini ölçer. Bu stres sürecinde bebekler, bir oyun odasında 3 dakikalık 8 bölüm boyunca incelenmiştir (Ainsworth, 1969b; Ainsworth vd., 1978; Ainsworth vd., 2015; Bretherton, 1985). Deneyde bebekle bakım verenin ayrılıp yeniden birleşmesi sırasında bebeklerin tepkileri gözlemlenmiş ve bu bireysel farklılıklar, bağlanma sınıflandırmasının temelini oluşturmuştur (Main vd., 1985). Çalışmanın aşamaları şu şekildedir:

1. Anne bir yabancıyla birlikte çocuğu odaya getirir ve yabancı odadan ayrılır.
2. 3 dakika boyunca anne sessizce oturur ve sadece bebeğin dikkatini çektiğinde onunla iletişime geçer
3. Yabancı odaya girip 1 dakika sessizce oturur ardından 1 dakika anne ile konuşur, sonra bebekle iletişime geçer ve 3. dakikada da anne odadan çıkar.
4. 3 dakika boyunca bebek sıkıntı göstermezse yabancı müdahale etmez, sıkıntı gösterirse bebeği teselli ederek dikkatini dağıtmaya çalışır.
5. Anne içeri girer ve yabancı odadan ayrılır sonra da bebeğin keşfedici davranışa tekrar dönmesiyle anne odadan ayrılır.
6. Bebek tek başına odada bırakılır.
7. Yabancı tekrar odaya girer ve 4. aşamadaki gibi davranır.
8. Anne odaya tekrar döner ve yabancı ayrılır, anne ile bebeğin birleşmesiyle de durum sonlandırılır (Ainsworth ve Bell, 1981).

2.1.2. Bağlanma Davranışı

Bağlanma, bebeğin annesiyle oluşturduğu ve onları birbirine bağlayarak zamanla kalıcı hale gelen duygusal bir bağdır. Bu bağ doğumda mevcut değildir, yaşamın ilk yılında oluşarak gelişir (Ainsworth, 1979b; Ainsworth ve Bell, 1981). Bağlanma sisteminin biyolojik işlevi, evrimsel uyum ortamında hayatta kalma avantajı sağlayan öngörülebilir sonuç olarak tanımlanır ve bu işlev türe özğü bazı davranışlarla desteklenir (Ainsworth vd., 1978; Ainsworth, 1979b). Bağlanma, duygusal bir bağdır ve kalıcıdır; bebeklikteki bağlanmayı yansıtan ayrılık davranışlarının zamanla değişip kaybolmasına rağmen duygusal bağ devam eder (Eder ve Mangelsdorf, 1997; Sroufe ve Waters, 1977). Sroufe ve Waters (1977) bağlanmanın, duygusal bir bağ olduğuna kanıt olarak da küçük çocukların bağlanma figürüyle ayrıldığında gösterdiği duygusal sıkıntıyı ileri sürerler.

Bağlanma ve bağlanma davranışları birbirlerinden farklı şeylerdir. Bebeğin, hayatın ilk dönemlerinde kendisine bakım verenle iletişimde kullandığı davranışlar, bağlanma davranışlarıdır (Tüzün ve Sayar, 2006). Bağlanma davranışları, bir çocuğun yakınlığı elde etmek veya sürdürmek için gösterdiği çeşitli davranış biçimlerini ifade eder (Rice, 1990). Bowlby (2013), bağlanma davranışları olarak gülümseme, bakma, seslenme, takip etme ve sarılma gibi davranışları belirlemiştir. Çocuğun ayrılığa ilk tepkisi bağlanma davranışını yoğunlaştırmak, ayrılığı protesto etmek ve bakım verenle teması yeniden sağlamaya çalışmaktır (Ainsworth vd., 1978). Ayrılık uzadığca bağlanma davranışı aralıklarla ortaya çıkar, zamanla sessizleşir ve tamamen ortadan kalkabilir. Bakım verene karşı bağlanma davranışının tamamen ortadan kalkmasına rağmen bebekte bağlanmanın devam ettiği, bakım verenle bir araya geldiklerinde net bir şekilde gözlemlenir (Ainsworth vd., 1978).

Bağlanma davranışları, özellikle bakım verenle teması ve yakınlığı teşvik ederek sürdürmeyi sağlar (Ainsworth, 1979b). Bowlby ve Ainsworth bu tür davranışları bağlanma davranışları olarak tanımlayarak iki sınıfa ayırır: Ağlama, gülümseme gibi yakınlığı arttıran sinyal verme davranışları ve emme, kavrama gibi teması sürdüren aktif davranışlar (Ainsworth ve Bell, 1972; Ainsworth, 1979b; Ainsworth ve Bell, 1981). Bu erken davranışlar, kendi aktivasyon ve sonlanma

nedenleri olan sabit eylem kalıplarıdır (Ainsworth, 1979b). Bowlby, bağlanma davranışının biyolojik işlevinin hayatta kalma olduğunu savunurken beslenme hazzının bebeğin bağlanmasının temelini oluşturmadığını vurgular (Ainsworth, 1969). Ainsworth de gözlemleri sonucu beslenmenin, bağlanma davranışının temel hareket ettiricisi olamayacağını söylemiştir (Ainsworth ve Marvin, 1995). Ainsworth (1967) bebeklerin bakım verene bağlı olduğunu gösteren gülümseme, selamlama, ayrıldığında ağlama gibi karakteristik davranışlar aracılığıyla bağlanmayı geliştirdiklerini ve bu tepkilerin bir kez oluştuktan sonra bağlanmaya aracılık ettiğini söyler (Ainsworth, 1969). Çocuk birine önce bağlanıp sonra gülüp ondan ayrılınca ağlamaz; gülümseyerek, ağlayarak, onu takip ederek sonrasında bağlanır (Ainsworth, 1967). Bağlanmanın gelişmesinde bakım verenin davranışından daha önemli olan bağlanmanın gelişebileceği bir figürün varlığıdır çünkü bakım verenin davranışından bağımsız olarak bağlanma zaten meydana gelecektir (Ainsworth ve Marvin, 1995).

2.1.3. İçsel Çalışan Model

Bowlby'ye göre çocuk ve bakım veren arasındaki bağlanma, çocuğun yetişkin olduğunda dünyayla ilişki kurduğu zihinsel bir model olan içsel çalışma modelini oluşturur (Harlow, 2021). İçsel modeller, bireyin tüm yaşamı boyunca bütün ilişkilerinde, çocukluk dönemindeki bağlanma yaşantılarının etkili olmasını sağlayan mekanizma olarak tanımlanır (Bahadır, 2006). Bowlby'e göre çalışan içsel modeller ve bunlardan etkilenen davranış kalıpları, kişiliğin merkezi bileşenleridir (Hazan ve Shaver, 1987). İçsel modeller birbiriyle ilişkili dört bileşenden oluşur: Geçmiş bağlanma yaşantısı anıları, bireyin kendisine ve diğerlerine dair beklentileri, bağlanma davranışına dair amaçları ve bu amaçları karşılayabilmek için kurdukları stratejiler (Bahadır, 2006).

Bireyin içsel çalışma modeli benliğine, diğerlerine, başkalarıyla ilişkilerine ve dünyaya yönelik zihinsel temsillerini ifade eder (Main vd., 1985). Bowlby, bir bebeğin kendisine bakım verenle tekrarlanan günlük işlemlerde, beklentilerine yanıt kalitesinin bilişsel “içsel çalışma modelleri” şeklinde düzenlendiğini söyler (Berlin vd., 1995). Bu modeller küçük çocuğun olayları algılamasına, yorumlamasına ve tahmin etmesine yardımcı olurken (Eder ve Mangelsdorf, 1997) ayrıca bireye deneyim kazandıracak

yeni durumlara, ilişkilere taşınırlar (Cassidy, 1988). Bebek stresli olduğunda duygusal olarak destek veren ebeveynler, bebeğin içsel çalışma modellerini değerli, diğerlerine güvenilir ve ilişki kurmaya değer olarak inşa ederken bakıcısı duyarsız bireylerde benlik, diğerleri ve onlarla ilişki hakkında olumsuz çalışma modelleri oluştururlar (Laible, 2007). Birey, bakım verenle reddedilen bir ilişki yaşadığına reddeden ebeveynin çalışma modelini, sevilmeyen olarak çalışan kendilik modeliyle tamamlaması muhtemeldir. Birey destekleyici bir ilişki yaşadığına seven ebeveynin çalışma modelini, destek ve sevgiye layık çalışan benlik modeliyle tamamlaması muhtemeldir (Bretherton, 1990). Yani temelde bebeğin korunma ve rahatlık ihtiyacına duyarlı bakım veren, bebekte güvenilir ve kendinin sevilmeye değer olduğu çalışma modeli geliştirirken bakım verenin duyarsızlığı bebekte değersizlik içsel modelinin gelişmesine neden olacaktır (Karakuş, 2012).

Bağlanma figürlerinin ve benliğin içsel çalışan modelleri, bir kez organize olduklarında bilinçli farkındalığın dışında işlemeye eğilimlidirler (Bretherton, 1985). Bebeklikte ilk bakım verenle ilişkide oluşan bu modeller, kişinin sonraki tüm ilişkilerindeki beklentilerini, duygularını, savunmalarını ve ilişki davranışlarını etkiler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Birey, yaşamının erken döneminde ilk kez kurduğu ilişkisindeki örüntüyü, yaşamın diğer dönemlerinde ortaya çıkarmak için çabalar. Örneğin annesine istediği zaman ulaşamamış bir çocuk reddedilme içsel modeli geliştirmiş olabilir. Yetişkin olduğu zaman yine bu içsel modeli ortaya çıkaracak ilişkiler kurmaya yoğun çaba sarf eder. Şefkat duygusu hissedeceği bir eş seçmek yerine kendisini reddedilmiş hissettirecek partnerlerle birlikte olarak her seferinde kendi içsel modelini doğrular (Uyar, 2019).

2.1.4. Bağlanma Stili

Bağlanma stili, doğuştan gelen bağlanma davranış sisteminin etkileşiminden kaynaklanan beklentiler, ihtiyaçlar, duygular, duygu düzenleme stratejileri ve sosyal davranış kalıpları olarak tanımlanır (Shaver ve Mikulincer, 2002). Bağlanma stili, bireylerin bağlanma geçmişleri ve erken dönemde kurduğu ilişkiler ile ilgili inançlarıyla doğrudan ilişkilidir (Feeney ve Noller, 1990). Bağlanma stili, bireyin kendisine bakım verenle ve diğer insanlarla yaşadığı deneyimlere yanıt olarak

oluşturulur. Oluşturulan bu bağlanma stili, bireyin kendine ve genel olarak ilişkilerine dair zihinsel temsillerini yansıtır (Meyer ve Pilkonis, 2001). Bağlanma stili, bireylerin bakım verenle kurdukları ilişkilere atıfta bulunur. Bireyin bir tehlike yokken dünyayı özgürce keşfedebileceği güvenli bir üs olarak ve sıkıntılı bir durumda ise destek, koruma ve rahatlık arayabileceği bir sığınak olarak kullanabileceği bağlanma figürünün varlığına duyduğu güveni tanımlar (Levy vd., 2011).

Ainsworth vd., (2015) garip durum deneyi ile bebekleri gruplara ayırmıştır ve benzer durumlara benzer tepkilerde bulunan bebeklerin gruplarına isimler vererek bağlanma stillerini oluşturmuştur. Çalışma sonucunda üç bağlanma stili ortaya konmuştur: Güvenli bağlanma stili, kaygılı-kaçınan bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili (Ainsworth vd., 1978; Ainsworth, 1979; Ainsworth vd., 2015).

Güvenli Bağlanma: Annesinin ihtiyaç duyduğunda yanıt vereceğine dair güven duyan çocuk, herhangi bir tehlikenin olmadığı bir durum ve ortamda annesini güvenli üs olarak kullanarak keşfedici davranışlarda bulunabilir (Ainsworth, 1967). Güvenli bağlanan bebekler, diğer gruptaki bebeklere göre annelerini güvenli üs olarak kullanmakta daha özgürdürler (Ainsworth, 1979b). Güvenli bağlanmaya sahip bebeklerin anneleri bağlanma sinyallerine daha duyarlı, erişilebilir ve kabul edici olma eğilimindedir (Ainsworth, 1969b). Annedeki bebeğin sinyallerine duyarlılık, çocukta hem içsel hem dışsal olaylara karşı tepkilerinde yumuşak beklentileri olmasını sağlamaktadır. Annenin sinyallere duyarlılığı bebekte annenin güvenilir ve erişilebilir içsel çalışan modeli inşa etmesini sağlar ki çocuğun güvenli bağlanmasının temelinde de bu yatmaktadır (Ainsworth, 1979). Garip durum deneyinde güvenli bağlanan bebeklerin, annesi odadan ayrıldığında rahatsız olsa da ayrılık sıkıntısından kolayca kurtulabildikleri ve anne dönünce ona yakınlık kurdukları, gülümsedikleri gözlemlenir (Sroufe ve Waters, 1977).

Kaçınan Bağlanma: Kaçınmacı bağlanan bebekler, anneleriyle yakın bedensel temasta yaşadıkları yaklaşma-kaçınma çatışması yönünden ayrılırlar (Ainsworth, 1979b). Bebek, annenin erişilemez ve tepkisiz olduğunu algılayarak endişeli bir bağlanma oluşturur. Bu bağlanmada annenin, bebeğin bağlanma sinyallerine tepkisizliği etkili olsa da asıl çatışmayı oluşturan annenin açık reddidir (Ainsworth,

1979b). Çalışma sırasında kaçınan bağlanma stiline sahip olarak tanımlanan bebeklerin, anneden ayrılmadan önce de keşif davranışı göstermedikleri görülmüştür (Ainsworth vd., 1978). Çünkü bebekteki yaklaşma- kaçınma çatışması, bebeğin bağlanma sisteminin yüksek yoğunlukta aktive olmasına neden olabilecek durumlardan kaçınmasına neden olur (Ainsworth, 1979b). Anne ortama yeniden döndüğünde de çocukta herhangi bir yakınlık arayışı görülmez, aksine bakım verenden kaçındıkları gözlemlenir (Bretherton, 1985; Sroufe, 1979).

Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Kararsız bağlanma gösteren çocukların anneleri, diğer gruptaki annelerden duyarsızlıkları bakımından ayrılırlar (Ainsworth, 1979b). Bu duyarsızlık nedeniyle bebek, annesinin ihtiyaç duyduğunda geleceğinden emin değildir çünkü anne nispeten erişilemez, tepkisizdir ve bebekteki kaygıyı da bu oluşturur (Ainsworth, 1979b). Bebeğin bağlanma davranışı güçlü bir şekilde etkinleştğinde annesinin tepkisine güven duymaz çünkü bakım veren bebeğin sinyallerine yoğun olsa da cevap vermeyebilir hatta kucağına alsa dahi çocuk tarafından bağlanma davranışlarının ipuçlarına cevap olarak alınmayabilir (Ainsworth, 1979b). Bebek bakım verenin tepkisizliği sonucu hüsrana uğradığını hissederek öfkeli davranışını bağlanma davranışıyla karıştırabilir; bu da bebeğin endişeli direncini, kararsızlığını oluşturur (Ainsworth, 1979b). Çocuktaki bu temas arama ve öfke nöbeti davranışı kombinasyonunun, bakım verenin ilk yıl boyunca çocuğa yanıt vermekteki tutarsızlığından kaynaklı olduğu ileri sürülür (Bretherton, 1985). Bu bebekler garip durum deneyinde anneden ayrılmadan önce çok az keşif davranışlarında buldukları, en ufak stres durumunda yakınlık aradıkları ve bakım verenle yeniden bir araya geldiklerinde temas arama davranışını tekme, vurma gibi dirençli davranışlarla karıştırdıkları gözlemlenir (Ainsworth vd., 1978).

2.1.5. Ergenlerde Bağlanma

Ergenlik kavramı, yetişkinliğe doğru yürüyen anlamına gelen Latin kökenli ‘adolescere’ kelimesinden türetilmiştir (Turan Akdağ, 2011). Ergenlik dönemi, bireyde çocukluk döneminin bitişi ile başlayan, erişkinliğe ulaşınca son bulan; psikolojik ve fizyolojik değişikliklerin yaşandığı bir gelişim dönemidir (Koç, 2004). Ergenlik dönemi, bireyleri yetişkinliğe hazırlayan bir geçiş sürecidir (Steinberg,

2007). Bu süreç, kendine özgü pek çok özellik barındırmasının yanında bireyin tüm hayatını etkileyen kritik süreçlerin ve bilişsel, fiziksel, sosyal değişimlerin meydana geldiği önemli bir gelişim dönemidir (Buist vd., 2004; Saka ve Ceylan, 2018). Bu süreci başarıyla geçiren ergenler ile sorun yaşayan ergenleri ayıran önemli bir faktör ergenin hem ebeveyni hem akranlarıyla ilişkisindeki kalitedir (Laible vd., 2000).

Erken dönem yaşantılar, bireyin inanç ve beklentilerini şekillendirerek yetişkinlik dönemine dair inanç kalıpları oluştururlar. Bu nedenle bağlanma, yaşam boyu etkisini sürdürmeye devam eder (Theodore, 2004). Bağlanma, gelişim sürecinde her zaman sonraki deneyimlerle bütünleşen ve asla kaybolmayan düzenleyici bir çekirdektir. Özellikle ergenlik gibi karmaşık ve önemli bir dönemde kişiliğin oluşumunda etkisini sürdürmeye devam eder (Sroufe, 2006). Literatür, kimlik oluşumunda bağlanma stiline etkili olduğunu gösteren pek çok çalışma sunmaktadır (Berman vd., 2006; Pace ve Zappulla, 2011).

Yaşamın erken dönemlerinde oluşmaya başlayan bağlanma, diğer insanlarla kurulan ilişki örüntüsünü belirler ve tüm yaşam boyunca etkisini sürdürür (Uytun vd., 2013). Theodore (2004), yaptığı çalışma sonucunda, erken dönem anneye bağlanma ile yaşamın sonraki dönemlerinde kurulan diğer ilişkiler arasında korelasyon olduğunu kanıtlamıştır. Ergenlik dönemi, bağlanma sürecinde yeni bir yolun oluşarak bu bağlanmanın akranlara yönlendirildiği bir dönemdir (Uytun vd., 2013). Ergenlik döneminde aile dışı ilişkiler yoğunlaşır, aileden bağımsızlığa doğru bir ilerleme olur ve akranlarla ilişkiler ön plana çıkar (Giordano, 2003; Uytun vd., 2013). Yaşamın ilk yıllarında temel bakım veren olarak anne birincil bağlanma figürü iken ergenlik döneminde akranlar bu yeri almaya başlar (Freeman ve Brown, 2001). Ergen birey daha az bağımlı hale gelse de ebeveynle bağlanması daha önemsiz bir hale gelmez. Bu bağlanma ilişkisi hayatı boyunca tüm ilişkilerini etkilemeye devam eder (Lee, 2003). Nickerson ve Nagle'nin (2005) yaptıkları çalışma ergenlik dönemindeki bireylerin akranlarıyla ilişki kurmaya yönelirken ebeveyn yaklaşımlarının hala önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Akran ilişkileri ergenlik döneminde çok önemlidir. Çalışmalar hem ebeveyn hem akranla bağlanmanın ergen uyumuna katkı sağladığını ve her ikisine de güvenli

bağlanma geliştiren ergenlerin en iyi uyumu sağladıklarını gösterir (Laible vd., 2000). Erken çocukluk dönemindeki bağlanma ilişkisi, bireyin diğeri insanlarla ilişkilerinde ve psikolojik uyumunda doğrudan etkilidir (Keskin ve Çam, 2007). Ergenlik dönemi, ebeveyn-çocuk bağlarının yavaşça terkedilerek akranlarla yeni duygusal bağların kurulmasıyla ilişkilerin yeniden organize edildiğı bir süreçtir. Bu süreçte ergenin akranlarıyla destekleyici ilişkiler kurabilmesindeki başarı, bağlanma stilinden etkilenir (West vd., 1998). Erken dönem bağlanma stili, ergenlik döneminde akran ilişkileri ve okul sorunlarında etkilidir çünkü birey erken dönemde öğrendiklerini akran ilişkilerine genelleme eğilimindedir (Meeus vd., 2002). Kaygı, depresyon, öfke gibi olumsuz durumlar bağlanma ilişkilerindeki güvensizlik kaynağından üretilebilir. Bağlanmanın kaliteli olması ise yaşam doyumu ve iyi oluşla ilişkilidir (Armsden ve Greenberg, 1987).

Bağlanma teorisi, bağlanma stilini oluşturan erken deneyimlerin kişinin zorlu yaşam olaylarına karşı direncini ve savunmasızlığını büyük ölçüde belirleyen içselleştirilmiş eğilimlerle sonuçlandığını söyler. Çünkü bu eğilimler bireyin sağlıklı ya da sorunlu gelişimine açılan yolları oluşturur (Lopez ve Brennan, 2000). Bağlanma stili, ergenlik dönemindeki pek çok değışim ve gelişimi doğrudan etkilemektedir. Ergenlik dönemindeki birey, güvenli bağlanma stiline sahipse kendini sevmeye layık, dünyayı güvenilir ve olumlu görürken güvensiz bağlanma stiline sahip olduğunda kendini değersiz, çevresini güvenilmez hatta düşmanca görme eğilimindedir (Buist vd., 2004).

Yapılan çalışmalar, güvensiz bağlanma stiline problemleri davranışlarla pozitif ilişkili olduğunu ve güvenli bağlanma stiline ise davranışsal problemleri düşüren bir faktör olduğunu göstermiştir (Duchesne ve Ratelle, 2014; Pace ve Zappulla, 2011). Literatürdeki bulgular, güvenli bağlanmanın saldırganlık ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Laible vd., 2000). Güvenli ergen bağlanması uyumlu düşünme, daha az kaygı gibi olumlu sonuçlarla ilişkiliyken güvensiz bağlanma depresyon, daha fazla içselleştirilmiş semptomlar gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilidir (Weaver, 2021). Güvenli bağlanma yaşam boyu iyi oluş, psikolojik uyum, sağlıklı ilişkileri destekleyici bir faktördür (Uytun vd., 2013). Güvenli bağlanma stiline sahip

ergenler, öğrendiği sıcak ve destekleyici bağlarla sosyal beceriler edinerek daha uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilirken daha az sosyal problemler göstermektedir (Kesebir vd., 2011; Meeus vd., 2002). Güvenli bağlanan ergenler olumsuz duygularla daha iyi baş edip daha sağlıklı arkadaşlıklar kurabilirken güvensiz bağlanmaya sahip ergenler sosyal ilişkilerinde beceri eksikliği ve öfke nöbetleri göstermektedir (Cooper vd., 1998). Güvensiz bağlanma stili ile saldırganlık gibi dışa vuran problem davranışlar arasında ise pozitif bir ilişki vardır (Buist vd., 2004; Gomez ve McLaren, 2007). Çünkü güvensiz bağlanma stiline sahip ergenler, ebeveynleriyle ilişkilerindeki olumsuz temsilleri diğer insanlara genelleme eğilimindedirler ve insanların güvenilir olduğuna inanmadıkları için düşük sosyallik gösterirler (Kerestes vd., 2019). Ayrıca güvensiz bağlanma stili, ergenlik döneminde görülen anksiyete ve depresyon ile doğrudan ilişkilidir (Kerestes vd., 2019). Güvensiz bağlanma stilinde yakınlık ve şefkat aramayla birlikte yakın ilişkilere duyulan ihtiyaç reddedilir (Freeman ve Brown, 2001). Güvenli bağlanma stilinin arkadaşlıklarda daha yüksek yakınlık kapasitesi sağladığı görülmüştür (Maysseless ve Scharf, 2007). Sağlıklı akran ilişkileri ve destekleyici arkadaşlıklar, ergenlik dönemindeki bireyin öz-kontrolünü geliştirici bir etkiye sahiptir (Mounts, 2010). Güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin ise güvensizlik duygularıyla meşgul olmaları, dürtülerini kontrol etmek için gerekli zihinsel kaynaklarını azaltabilmektedir (Kerestes vd., 2019).

2.1.6. Yetişkinlerde Bağlanma

Yetişkinlik dönemindeki ilişkilerin doğası ve kalitesi, çocukluk döneminde gelişen bağlanma ile güçlü şekilde ilişkilidir (Collins ve Read, 1990). Weiss (1988), ebeveyn bağlanması ile yetişkin dönemdeki çiftler arası bağlanmadaki farklılıklara rağmen yetişkin yaşamındaki bağlanma ilişkilerinin altında yatanın, çocuklukta bağlanma duygusal sisteminden türetildiğini savunur. Yetişkin bağlanmasını araştıran bağımsız iki hattan ilkinin Ainsworth'un gözlemsel tekniklerini kullanarak bağlanmayla ilgili zihinsel durumu, görüşmeler yaparak inceleyen Main, Kaplan ve Cassidy gibi klinisyenler oluştururken ikinci hattını ise Bowlby ve Ainsworth'ün fikirlerini, romantik ilişkiler çalışmasına uygulayan Hazan ve Shaver gibi sosyal psikologlar oluştururlar (Shaver vd., 2000) .

Main vd., (1985) yaptıkları gözlemlerle bağlanma ilişkilerindeki bireysel farklılıkları, içsel çalışan modellerdeki farklılıklarla ortaya koymayı amaçlamışlardır. Bağlanmadaki bireysel farklılıkları, zihinsel temsildeki farklılıklar şeklinde kavramlaştırmaları sayesinde bağlanmanın sadece bebeklerde değil yetişkinlerde de araştırılabileceğini savunmaktadırlar (Main vd., 1985).

Hazan ve Shaver (1994) ise yakın ilişkiler kurmaya yönelik evrensel eğilimlerle birlikte bebeklikten yetişkinliğe kadar süren duygusal bağlardaki benzerlik ve farklılıkları açıklamaya çalışmışlardır. Bowlby ve Ainsworth tarafından bebeklikteki duygusal bağların gelişimini açıklamak için geliştirilen bağlanma teorisinin temel yapısını, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilere uyarlamışlardır. Yaptıkları çalışmalarda, yetişkin bağlanmasının da çocuklukta üç ana bağlanma stiline ve içsel modellere dayandığını ortaya koyarak güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin yetişkinlikteki paralellliğini incelemişlerdir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Hazan ve Shaver'ın (1987) yaptığı çalışmalar, bireyin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerinde, çocuklukta geliştirdiği bağlanma stiline etkili olduğunu göstermiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanma stili, ihtiyaç anında bağlanma figürlerinin ulaşılabilirliğine duyulan güven, yakınlık ve rahatlık ile tanımlanırken kaçınma bağlanma stili başkalarına karşı güvensizlik, duygusal mesafeyi tercih etmeyle karakterizedir ve kaygılı kararsız bağlanma stili ise yakınlık için güçlü bir arzunun yanında diğerinin bu arzuya yönelik tepkilerine karşı güvensizlik, yüksek reddedilme korkusuyla tanımlanır (Mikulincer, 1995). Kararsız bağlanma stiline sahip kişiler yakın olmaya, kabul edilmeye ve desteklenmeye yoğun bir ihtiyaç duyarken kaçınma bağlanma stiline sahip bireyler ise yakınlık ve duygularını açma konusunda güçlü arzuları olan bir partner için de zorluk oluşturması muhtemel olan bağımlılıktan rahatsız olurlar (Shaver ve Mikulincer, 2002).

Romantik aşk, bir bağlanma sürecidir ve bireylerin geçmişteki bağlanma stillerine göre her bireyde farklı deneyimlenir (Hazan ve Shaver,1987). Hazan ve Shaver'ın (1994) modeline göre bağlanma yakınlık arayışı ile başlar; ebeveyne yöneltildiğinde güvenlik ihtiyacı tarafından ve akrana yönlendirildiğinde ilişki ihtiyacı tarafından motive edilir. Rahatlığın arandığı ve sağlandığı tekrarlanan etkileşimler,

bireyin yanıt verene karşı güvenini oluşturur. Ebeveynler bağlanma figürü olarak hiçbir zaman terk edilmese de hiyerarşik yerleri akranlarla doğal olarak değişir (Hazan ve Shaver, 1994),

Bartholomew ve Horowitz (1991), kaçınma bağlanma stiline yetişkinlik döneminde farklı şekillerde ortaya çıkabileceği düşüncesiyle, Bowlby'nin çalışan modeller kavramını temel alarak “Dörtlü Bağlanma Modeli”ni oluşturmuşlardır. Bireylerin “kendilik modeli” ve “başkaları modeli” kombinasyonlarından oluşan, 4 gruplu bir yetişkinlik dönemi bağlanma stili ortaya koymuşlardır: Güvenli bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili, korkulu bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili. Güvenli bağlanma, bireyin kendisini sevmeye layık ve değerli gördüğü diğer insanlara karşı da olumlu duygular barındırdığı bağlanma modelidir. Saplantılı bağlanma, bireyin kendisini değerli ve sevmeye layık olarak görmediği diğer insanları ise olumlu şekilde değerlendirdiği bir bağlanma stildir. Diğerlerinin değerli olduğuna kendisinin ise değersiz olduğuna inanan bu bireyler, kendilerini değerli hissedebilmek için diğerlerinin onayına ve kabulüne ihtiyaç duyarlar. Korkulu bağlanma, bireyin hem kendisini değersiz ve sevmeye layık olmadığına hem de diğer insanların güvenilmez ve reddedici olduğuna inandığı bağlanma stildir. Bu bağlanma stiline sahip yetişkin, diğer insanlarla ilişki kurmaktan kaçınarak başkaları tarafından reddedilme beklentisine karşı kendisini korumak ister. Kayıtsız bağlanma ise bireyin kendisini sevmeye layık görürken diğerlerini değersiz görerek olumsuz eğilimlere sahip olduğu bağlanma stildir. Bu bireyler özerkliğe önem verip ilişkileri gereksiz görürler, diğer bireylerle yakın ilişkiler kurmaktan kaçınarak bağımsızlık ve dokunulmazlık duygularını sürdürerek hayal kırıklıklarına karşı kendilerini korumak isterler (Bartholomew ve Horowitz,1991).

2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.2.1. Bağlanmayla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Cömert ve Ögel (2004), ergenlik dönemindeki madde kullanımının bağlanma stili ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmaya, yaşları 15, 16, 17 ve 18 arasında değişen ağırlıklı 15 yaşında 1045 kız ve 1095 erkek toplam 2150 öğrenci dâhil edilmiştir. Öğrencilerin %10,5'i herhangi bir madde kullanmış olduğunu söylerken %9,7'si

birden fazla madde kullandığını ve ve %3,8'sinin ise sürekli esrar kullandığı bulunmuştur. Araştırma sonucu yapılan analiz bulgularına göre, ebeveyne güvensiz bağlanmanın ergenlik döneminde madde kullanımını açısından bir risk oluşturduğu görülmüştür.

Yöntem ve Totan (2007), 346 kız ve 249 erkek toplam 595 lise öğrencisiyle ergenlerde görülen zorbalıkta, ebeveynleri ile olan ilişkilerinin etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda ergenlerin anne babaları ile olan olumlu ilişkileri arttıkça zorba davranışlar gösterme ve zorbalığa maruz kalma olasılıklarının azaldığı görülmüştür.

Kocayörük (2009), ebeveyn ve akran bağlanmasının, ergenlik dönemindeki bireylerin uyum düzeyleriyle ilişkisini incelemiştir. Yaşları 14-18 arasında 126 kız ve 101 erkek toplam 227 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Çalışma sonucunda ergenlik dönemindeki bireyin uyum düzeyini yordamada en etkili faktörün anne ile güvenli bağlanma duygusu olduğu görülmüştür. Babaya güvenli bağlanma ergen uyumunu etkilemede ikinci sırada gelirken akrana bağlanmanın ise ergenin uyum düzeyini üçüncü sırada etkilediği bulgusu ortaya çıkmıştır.

Özen ve Aktan (2010), 197 kız ve 213 erkek toplam 410 ergenlik dönemindeki bireyle yaptıkları çalışmada zorbalık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi bakmışlardır. Bulgular, zorbalıkta zorba ya da kurban olmanın ebeveyne güvenli bağlanma ile olumsuz yönde ilişkili olduğu literatür bulgularıyla tutarlı bulunmuştur.

Özdemir ve Koruklu (2013), ergenlik dönemindeki bireylerin, ebeveynlerine bağlanmaları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada yaş ortalaması 12.71 olan 79 kız ve 74 erkek toplam 153 ergenden veri toplamışlardır. Çalışmanın sonucunda hem anne hem babaya güvenli bağlanmanın yaşam doyumunu ile olumlu bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Yolalan (2013), 15-16 yaşındaki 280 kız ve 129 erkek toplam 409 lise öğrencisiyle bağlanma stili ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda bağlanma stilleri ile depresyon arasında doğrudan ilişki olduğu görülmüştür. Ergenlik dönemindeki bireylerin güvenli bağlanma puanları arttıkça depresyon düzeyi ve belirtilerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Kara (2016), üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılığını incelemiştir. 426 kadın ve 382 erkek toplam 808 üniversite öğrencisinden veri topladığı çalışmada, bireylerin depresyon düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma öz-kontrol aracılığıyla depresyonu negatif yönde yordarken güvensiz bağlanma stilleri öz-kontrol aracılığıyla depresyonu pozitif yordamaktadır

Bindan (2018), 14-16 yaş 453 241 kız 212 erkek ergenlerin psikolojik sağlamlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için 14-16 yaş arası 241 kız ve 212 erkek toplam 453 lise öğrencisinden veri toplamıştır. Yapılan analizler sonucu ergen bireylerin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlımlıkları arasında anlamlı düzeyde ilişki ortaya çıkmıştır. Anneye karşı duyulan güven ve babayla kurulan iyi iletişimin ergen bireyin psikolojik sağlamlılığında olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

Kaya ve Öz (2020), ergenlerin benlik algısı üzerinde bağlanma stillerinin rolünü inceleyen bir yapısal eşitlik modellemesi çalışmışlardır. 13-18 yaş arası 700 ergenin katıldığı çalışmada ergenlik dönemindeki bireyin bağlanma stiline, benlik algısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Atış-Akyol (2020), 60-71 aylık 164 kız ve 145 erkek toplam 309 okul öncesi çocuktan veri topladığı araştırmasında, öz-kontrol, sosyal yetkinlik, kaygı, öfke ve bağlanma stillerinin birbirleriyle doğrudan ilişkili kavramlar olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları, güvenli bağlanan çocukların güvensiz bağlanan çocuklara göre öz-kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Barkale-Şahin ve Hamarta (2022), 13-18 yaş aralığındaki ergen bireylerin yaşam doyumları ile bağlanma stillerini araştırmıştır. 213 erkek ve 300 kadın olmak üzere toplamda 513 kişilik çalışma sonuçlarına göre güvensiz bağlanma stili ile yaşam doyumu puanı arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

2.2.3. Bağlanmayla İlgili Yurt Dışında Yapılan alışmalar

Gamble ve Roberts (2005), ergenlik dönemindeki bireylerin bilişsel stilleri ile bağlanma stillerini araştırmışlardır. Yapılan çalışmada yaş ortalaması 16,2 olan 9., 10., 11. ve 12. sınıf 77 kız ve 57 erkek toplam 134 ergenden veri toplanmıştır. Analizler sonucunda bulgular, güvensiz bağlanma stilinin, duşuk benlik saygısı ve işlevsiz-olumsuz tutumlara neden olduğunu ortaya koymuştur.

Fearon vd. (2010), tarafından yapılan meta analiz çalışması, bireylerin yaşamın ilk yıllarında geliştirdikleri bağlanmanın; davranış problemleri göstermelerinde rol oynadığını ortaya koymuştur. Yaptıkları meta analiz çalışması, içsel çalışan modellerin problemlili davranışlarla özellikle saldırganlık ve öz kontrolle ilişkili olduğu fikrini desteklemiştir.

Koiv (2012), 10-18 yaş arası 1.006 kız ve 915 erkek toplam 1.921 ögrenci ile zorbalık ve bağlanma stillerini incelemiştir. Araştırma bulguları, bağlanma ile zorbalık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu ve ergenlik dönemindeki bireyin güvensiz bağlanma stilleri zorbalık davranışının gelişiminde bir risk olduğunu göstermiştir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip ogrencilerin zorba davranışlar sergiledikleri, güvensiz bağlanma stiline sahip ogrencilerin zorbalığa maruz kaldıkları gorulmuştur.

Heydari vd. (2015), 152 erkek ve 184 kadın toplam 336 üniversite ogrencisiyle yaptıkları çalışmada intihar ile bağlanmanın dolaylı, öz-kontrolün ise doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bireylerin bağlanma stillerinin, öz-kontrol düzeyleri aracılığıyla intihar olasılıklarını yordadığı gorulmuştur.

Gusic vd. (2016), 13-20 yaş arası 111 kız ve 126 erkek toplam 239 katılımcıdan veri toplamışlardır. Ergenlerin dissosiyatif deneyimleriyle ilgili bu çalışmanın veri analizleri sonucunda, güvensiz bağlanma stili ile zorbalık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre daha yüksek düzeyde zorbalık bildirdikleri gorulmuştur.

Nunes ve Mota (2017), yaşları 15-18 arasında 330 kız ve 274 erkek toplam 604 ergenle bağlanma üzerine bir araştırma yapmışlardır. Ebeveynlik tarzları ile bağlanma stillerininin, intihar düşüncesiyle ilişkisini inceledikleri çalışmada otoriter ebeveynlik tarzının güvenli bağlanmayı desteklediğini ortaya koymuşlardır. Yapılan analizler sonucunda güvensiz bağlanma stiline, intihar düşünme riskini arttırırken güvenli bağlanma stiline ise intihar düşüncesine karşı koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür.

Murphy vd., (2017) akran ve ebeveynle bağlanmanın zorbalık davranışıyla ilişkisini incelemiştir. Çalışmada yaş ortalaması 16 olan 99 kız ve 49 erkek toplam 148 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Çalışma bulguları, ebeveyn ve akranla güvenli bağlanan ergenlerin, zorbalığa daha az maruz kaldıkları ve kurbanları daha fazla savunduklarını göstermiştir.

Agbaria (2021), İsrail’de yaşayan İsraili-Filistinli ergenlerin, stresle başa çıkma yeteneklerinde öz-kontrol ve bağlanma stillerinin etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini %54’ünün kız öğrencilerden oluştuğu 10., 11. ve 12. sınıfta eğitim gören toplam 487 ergen birey oluşturmaktadır. Bulgular, düşük öz-kontrol ve güvensiz bağlanmanın stresle başa çıkma becerilerini zayıflattığını göstermiştir.

Maalouf vd. (2022), bağlanma stilleri ile öfke ifadesi (öfke, düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve sözlü saldırganlık) arasındaki ilişkiyi araştırma amacıyla 966 kız ve 844 erkek toplam 1810 Lübnanlı ergenle kesitsel bir çalışma yapmışlardır. Analiz sonuçları güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerden daha düşük öfke puanı aldıkları görülmüştür. Güvensiz bağlanma stiline daha yüksek saldırganlık, düşmanlık ve daha fazla öfke ile doğru ilişkili olduğunu göstermiştir.

2.3. ÖZ-KONTROL

Öz-kontrol, bireyin dürtülerine hâkim olarak duruma göre uyarlama becerisi ve bilinçli şekilde duygu, düşünce ve performansını yönlendirme isteğidir (Şimşir-Gökalp ve Koç, 2022). Öz-kontrol, bireyin benliği ile dünya arasında daha iyi bir uyum sağlamak için benliğini değiştirme ve uyarlama kapasitesidir (Rothbaum vd., 1982).

Duckworth vd. (2019), öz-kontrolü, anlık haz sağlayan alternatifler yerine uzun vadeli hedeflere ulaşmak için duygu, düşünce ve davranışların düzenlenmesi şeklinde tanımlarlar. Öz-kontrol kişilerin çevreyi ve kendi tepkilerini ihtiyaçlarına uyacak şekilde değiştirme yeteneğidir. Öz-kontrol insanların düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını değiştirmek için kullanılabilir (Baumeister ve Alquist, 2009). Bandura (1989) öz-kontrolü, kişinin kendi düşünce süreçlerini, motivasyonlarını ve eylemlerini kontrol edebilme kapasitesi olarak tanımlar. Öz-kontrol, bireylerin bilinçli olarak kendi davranışlarının sorumluluğunu almaya karar verme sürecini ifade eder (Rosenbaum, 1993). Öz-kontrol, kendilik tarafından benlik üzerinde denetim uygulanmasıdır ve kişi farklı bir şekilde düşüneceği, hissedeceği ya da davranacağı yolu değiştirmeye çalıştığında ortaya çıkar (Muraven ve Baumeister, 2000). Öz-kontrol kavramının merkezinde, bireyin içsel tepkilerini değiştirme yeteneğinin yanı sıra istenmeyen davranış eğilimlerini kesintiye uğratarak bunlara göre hareket etmekten kaçınma yeteneği de vardır (Tangney vd., 2004). Öz-kontrol, istenmeyen bir davranışı gerçekleştirirken veya ortaya çıkan olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etme mekanizması olarak da çalışabilir (Kabadayı, 2018).

Öz-kontrol, bireyin hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için stratejiler geliştirmesini ve yürürlüğe koymasını sağlayan; ilerlemeyi değerlendirerek hedef ve stratejilerde revizyon yapmasına yönelik dinamik bir motivasyon sistemidir (Vohs ve Baumeister, 2016). Öz-kontrol, rekabet halindeki motivasyonlar karşısında bireyin eylemlerini niyetleriyle uyumlu hale getirme kapasitesidir (Henden, 2008). Öz-kontrol, bireylerin duygu, düşünce, davranış ve dürtüleri üzerinde kontrol sağlayarak kendini izlemesini ve düzenlemesini kolaylaştırıp uzun vadeli hedeflerine ilerlemesinde destek olur (Baumeister, 2002b; Baumeister vd., 2006; Baumeister vd., 2007; de Ridder ve de Wit, 2006; Maranges ve Baumeister, 2016). Aynı zamanda öz-kontrol bireyin, dürtülerinin üstesinden gelmesine destek olan zihinsel süreçleri ifade eder (Inzlicht vd., 2014). Öz-kontrol, bireyin ahlak gibi soyut standartlara uymasını ya da uzak hedeflerin peşinden gitmesini sağlamak için acil, kısa vadeli, somut dürtü ve tepkileri geçersiz kılma becerisidir (Baumeister ve Exline, 2000).

İnsanlar, diğer canlılardan farklı olarak içgüdüsel dürtü ve tepkileri aşma yeteneğine sahiptir. Yani bireylerin kendi davranışlarını değiştirme, kontrol etme yeteneği vardır ki bu da insanların tepki seçeneklerini ve sonuçlarını ciddi biçimde genişletir (Vohs ve Baumeister, 2016). Dürtüler, belirli bir durumda kişinin daha somut ve yakın olan motivasyonlarıyla uyumlu bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerdir. Engellenmeden bırakılan ayartıcı dürtüler öz-kontrol başarısızlığına neden olduğu için öz-kontrol, bu dürtüleri istenmeyen olarak tanıyıp engellemek gerektiğini söyler (Fujita, 2011). Öz-kontrolün başarılı olabilmesinde daha büyük, soyut, uzak ödül için baskı yapan güdü ile tutarlı hareket etmek önemlidir. Çünkü daha küçük ödülün somutluğu ve yakınlığı öz-kontrol eylemini zorlaştırır. Diyet yapan birinin çikolatalı kekle karşı karşıya kaldığında sağlıklı ve iyi fiziksel görünüm diyeti motive ederken bu motivasyonun soyutluğu ve uzaklığı, bireyin daha somut ve hemen tatmin edilebilir olan çikolatadan alacağı zevk motivasyonu ile tamamen zıttır. Bu nedenle başarılı bir öz-kontrol için bireyin, daha soyut ve uzak motivasyonlarıyla tutarlı şekilde hareket etmesi gerekir (Fujita, 2011).

Çoğu öz-kontrol teorisi öz-kontrolü, değişen çevre koşullarında hedeflerine ulaşmak için duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirme amacıyla bilinçli çabaları içeren sistematik bir süreç olarak tanımlar (Zeidner vd., 2000). Öz-kontrol teorileri, bireyin hedeflerine ulaşmak için duygu ve davranışlarına odaklanarak stres gibi duygusal kışkırtıcılara tepkilerini anlayabilmeleri için dinamik bir çerçeve sağlar (Cameron ve Leventhal, 2003). Etkili öz-kontrol, sağlıklı psikolojik işleyişin temelidir. İnsanların duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebildiği etkin bir öz-kontrol, uyumlu işlevselliğin esasıdır (Hoyle, 2010). Etkili öz-kontrol en az üç bileşene bağlıdır: Standartlar, izleme ve değişim kapasitesi (Baumeister ve Heatherton, 1996; Baumeister, 2002). Standartlar; hedefleri, idealleri, norm ve diğer yönergeleri tanımlar. Örneğin diyet yapan kişinin ideal kilosu bir standarttır. Standartlar önemlidir çünkü belirsiz ve çelişen hedefler öz-kontrolü zayıflatır. İsteddiği davranışı takip etme anlamına gelen izleme süreci, öz-kontrolün ikinci bileşenidir. İnsanlar davranışlarının izini kaybettiklerinde öz-kontrol bozulur. Üçüncü bileşen olan değiştirme kapasitesi, bireyin eylemlerini hedeflerine göre uyarlama becerisidir. Değiştirme kapasitesi başarılı bir öz-kontrol için oldukça önemlidir. Çünkü birey ne istediğini bilse ve

davranışlarının farkında olsa da değişim için gerekli eylemi yapmadığı sürece istediği sonuca ulaşamaz (Baumeister, 2002). Öz-kontrol kasıtlı bilinç ve çaba gerektiren bir beceridir (Friese vd., 2017). William James, öz-kontrol kavramının merkezinde dikkat süreçlerinin yer aldığını söyler (Mischel vd., 1972). Dikkatin öz-kontrol üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, ödüllerle ilgili tamamlayıcılara dikkat çeken deneklerin daha başarısız öz-kontrol sahibi oldukları görülmüştür (Mischel ve Baker, 1975).

Öz-kontrol kapasitesi, insan ruhunun en güçlü ve faydalı uyarlamalarından biridir. Bu kapasite, bireyin yaşamında olumlu sonuçlar üretmesine katkı sağlar (Tangney vd., 2004). Benlik, kendisi ve dış dünya üzerinde kontrol uygular. Tüm insan davranışları, benliğin planlı ve kasıtlı kontrolünü içermese de içeren davranışlar, bireyin uzun vadeli sağlık, mutluluk ve başarısı için çok önemlidir. Öz-kontroldeki başarısızlıklar ise çoğu kişisel ve sosyal soruna katkıda bulunur (Baumeister vd., 1998; Baumeister, 2002b). Tüm yaşam alanlarındaki başarının merkezinde yer alan öz-kontrol, yaşamın erken dönemlerinde şekillenen bir özellik olsa da çaba gösterip çalışarak egzersizlerle geliştirilebilen bir beceridir (Baumeister vd., 1998; Friese vd., 2017; Inzlicht vd., 2014). Ronen ve Rosenbaum (2009), 447 lise öğrencisiyle yaptıkları çalışmada öz-kontrolün geliştirilebilir bir özellik olduğunu ortaya koymuşlardır.

Öz-kontrol, benliğin merkezi bir işlevidir ve yaşamdaki önemli bir anahtardır (Baumeister vd., 2007). Öz-kontrol sadece belirli kural ve standartlara uymada değil aynı zamanda akademik başarı, çevresiyle iyi uyum ve başarılı ilişkiler gibi sayısız alanda etkili olan bir kavramdır (Maranges ve Baumeister, 2016). Kişisel refah ve azalmış sosyal problemlerle de doğrudan ilişkili bir beceridir (Baumeister ve Exline, 2000). Öz-kontrol, istenmeyen davranışları engelleme ve durumsal taleplere yanıt vermenin yanında davranış değişikliğinin hem başlatılmasını hem de sürdürülmesini içerir. Sosyal duygular, insanların kabul görmek için davranışlarını değiştirmesine izin veren öz-kontrolü destekler (Heatherton, 2011). Öz-kontrol, insanların sosyal çevreleriyle etkin şekilde başa çıkabilmeleri ve kendilerini geliştirebilmeleri için gerekli olan psikolojik bir bedel olarak düşünülebilir (Kuhl ve Fuhrmann, 1998).

Ancak insanlar, daha belirgin teşvik ve ödüllerle karşı karşıya kaldıklarında ona direnmez ve uzun vadeli amaçlarını kaybederler. Bu başarısızlıklarının ise hem birey hem toplum için bağımlılık, saldırganlık gibi büyük maliyetleri vardır (Fujita, 2008). Maranges ve Baumeister (2016), öz-kontrol eksikliğinin beş alanda (kontrollü biliş ve karar verme, duygu ve dürtü düzenleme, sağlık ve diyet, madde kötüye kullanımı ve bağımlılık, riskli davranışlar) etkisini incelemişlerdir ve öz-kontrolün bu alanlarda doğrudan etkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bireylerin öz-kontrol kapasiteleri birbirlerinden farklıdır ve yüksek öz-kontrol bireylere pek çok beceri kazandırırken olumsuzluklara karşı da koruyucu bir faktördür. Yüksek öz-kontrole sahip bireylerin depresiflik düzeylerinin daha düşük olduğu bilinmektedir (Kara ve Ceylan, 2017). Yüksek öz-kontrol psikolojik sağlamlık ve akademik başarı ile pozitif, depresyon ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir (Boyalı, 2020; Kaçar, 2022; Kara, 2016). Düşük öz-kontrol ise ergenlerde dürtüsel davranışları arttırarak riskli davranışlarda bulunma olasılıklarını arttırır (Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020). Öz-kontrol yetersizliği, sağlıksız kişilerarası ilişkilerin yanında kendine zarar verme, şiddet gibi toplumsal maliyetler de oluşturur. (Vohs ve Baumeister, 2016). Araştırmalar, öz-kontrolü düşük bireylerin akademik erteleme davranışını ve sürekli öfke halini daha fazla gösterdiklerini ayrıca medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Ekşi vd., 2019; Kuzucu vd., 2015; Şimşir-Gökalp vd., 2022).

2.3.1. Öz-kontrol Modelleri

Öz-kontrol Güç Modeli: Öz-kontrol Güç Modeli, öz-kontrol gücünün herhangi bir öz-kontrol girişimi için gerekli olduğunu savunur. İnsanların duygu, düşünce, davranış, dürtü ve arzusunu engellerken daima öz-kontrol kullandıklarını belirtir (Muraven vd., 2002). İlk olarak Baumeister vd. (1994) tarafından önerilen Öz-kontrol Güç Modeli, tüm öz-kontrol başarısızlıklarının nedeni olarak bireyin öz-kontrol kaynaklarının yetersizliğini gösterir. Güç modeli, tepkileri düzenleme yeteneğinin sınırlı bir kaynağı olduğunu ve bu düzenleyici kaynak tükendiğinde öz-kontrol başarısızlıklarının daha olası olduğunu söyler (Baumeister vd., 1994; Friese vd., 2017; Muraven vd., 2005; Vohs ve Baumeister, 2016). Öz-kontrol, davranışlar üzerinde

değişiklik için kullanılan güce benzer sınırlı bir kaynağa dayanır ve bu güç kullanıldığında birey öz-kontrol üzerinde artık daha az başarılı olduğu bir ego tükenmesi yaşar (Baumeister vd., 2006). Ego tükenmesi ise kişinin öz-kontrolü başarılı şekilde uygulayamadığı ya da öz-kontrol gerektiren bir uygulamadan sonra azalan kaynakların durumunu tanımlar (Baumeister vd., 2007). Öz-kontrol kaynakları, ego tükenmesine yol açabilecek sayısız görev ve işlevlerin gerçekleştirilmesinde kullanılır (Maranges ve Baumeister, 2016).

Baumeister vd., (1998) tarafından öz-kontrol eylemlerinin ego tükenmesine neden olacağı fikrini kanıtlamak için dört deney düzenlenmiştir. 1. deney alakasız iki alanda öz-kontrolü inceler: İlk aşamada çikolata yemeye direnç gösterip turp yemesi istenen deneklerin 2. aşamada sinir bozucu bulmaca çözmede, ilk aşamada çikolata yiyen deneklere göre daha çabuk vazgeçtikleri görülmüştür. 2. deneyde, kişilere bir seçim yaptırılmış ve yine deneyin 2. aşamasında bulmaca verilmiştir. Seçimde bulunan kişilerin seçim yapmayan gruptakilere göre daha çabuk pes ettiği görülmüştür. 3. deneyde katılımcılar, öz-kontrol gerektiren basit bir eylemden sonra bile öz-kontrol gerektiren başka bir görevde düşük performans göstermişlerdir. 4. deney ise aktif yanıt ile öz-kontrolün aynı kaynaktan kullanıldığını göstermek için yapılmıştır. Kişilere aktif ya da pasif yanıt verecekleri bir seçim sunulduktan sonra 2. aşamada sunulan seçeneklerden pasif olanı seçme eğiliminde artış görülmüştür. Bu deneyler, öz-kontrol kapasitesinin sınırlı olduğunu ve ilgisiz bir dizi eylemin ortak kaynağı kullandığını göstermiştir (Baumeister vd., 1998).

Öz-kontrol bir kas gibi çalışır; yapılan bir efordan sonra zayıflar, dinlenerek yenilenir ve tekrarlanan egzersizlerle yavaşça güçlenir (Baumeister ve Exline, 2000; Baumeister vd., 2007; Muraven vd., 1999). 69 üniversite öğrencisine 2 hafta boyunca öz-kontrol egzersizleri yaptırılan bir çalışmada, öz-kontrol egzersizi yapan katılımcıların öz-kontrol kapasitelerinde anlamlı bir gelişme olduğu görülmüştür (Muraven vd., 1999). Öz-kontrol uygulamış kişinin öz-kontrol gücü artık daha azdır ve bu nedenle de sonraki öz-kontrol görevlerinde daha önce öz-kontrol kullanmamış bireylere göre daha kötü performans gösterebilirler. Ayrıca öz-kontrolün enerji/güce benzer sınırlı bir kaynağa bağlı olduğunu ve öz-kontrol gerektiren durumların bu

kaynağı tüketip benliğin işlev yeteneğini bozduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Baumeister, 2002b). Maranges ve Baumeister (2016), yaptıkları çalışmada öz-kontrol kullanımının sonraki bir görevde öz-kontrolü zayıflattığını görmüşlerdir. Ego tükenmesi üzerine yapılan çalışmalarda da katılımcıların, öz-kontrol gerektiren bir görevden sonra verilen başka bir öz-kontrol görevinde daha çabuk pes ettikleri görülmüştür (Vohs ve Baumeister, 2016).

Öz-kontrol Suç Kuramı: Öz-kontrol Suç Kuramı, Gottfredson ve Hirschi (1990) tarafından suçluları ve davranışlarını incelemek, bunların öz-kontrolle ilişkisini tanımlamak için oluşturulmuştur. Gottfredson ve Hirschi (1990), suçun temel unsurunun öz-kontrol eksikliği olduğunu söylerler. Öz-kontrol sahibi kişiler davranışlarının uzun vadeli sonuçlarını düşünürken öz-kontrolü zayıf kişiler bunu yapamazlar. Öz-kontrolün yaşamın erken dönemlerinde ebeveyn eylemleri etkisiyle öğrenildiğini ve bir kez öğrenildikten sonra değişime dirençli olduğunu belirtirler (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Yaptıkları yaş incelemesi, suç oranlarındaki farklılıkların ergenlikten önce oluştuğunu ve yaşam boyu devam ettiğini göstermiştir. Bu durum da kişinin öz-kontrol düzeyinin çocuklukta kazanıldığını ve sonraki deneyimlerden etkilenmediği yönündeki görüşlerini destekler (Hirschi, 2004).

Öz-kontrolü yüksek kişiler hazzı erteleme eğilimindeyken öz-kontrolü düşük bireyler somut uyarılara tepki verme eğilimindedirler. Bu da suçun doğasını anlamada öz-kontrolün önemli bir yeri olduğunu gösterir. Çünkü suç eylemleri, arzuların basit ve hemen tatmin edilmesini sağlar (Hirschi, 2004). Suç teorisine göre yüksek öz-kontrole sahip bireyler suç davranışıyla ilgili anlık zevklere direnirken düşük öz-kontrol, suç fırsatıyla birleştiğinde durum suç işleme davranışıyla sonuçlanır (Hay, 2001).

Öz-kontrol Süreç Modeli: Öz-kontrol Süreç Modeli, dürtülerin nasıl ortaya çıktığına, ortaya çıkan bu dürtülerin nasıl düzenlenebileceğine ve kontrol edilebileceğine ilişkin bir model ortaya koymaktadır (Duckworth vd.,2014). Teori, dürtü oluşum sürecinin çeşitli aşamalarında istenmeyen dürtülerin, kasıtlı ve stratejik müdahalelerle nasıl engellenebileceğini ele almaktadır (Duckworth vd., 2016). Öz kontrol Süreç Modeli, istenmeyen ve istenen dürtülerin zaman içinde güç kaybettiği veya güç topladığı

süreçte, sıralı aşamalara karşılık gelen beş öz-kontrol stratejisini tanımlar: Ortam seçimi, ortam değiştirme, dikkati başka yöne çevirme, bilişleri başka yöne çevirme ve tepki değişikliği (Duckworth vd., 2014). Ortam seçimi ve ortamı değiştirme stratejileri, bireylerin dışsal koşulları değiştirdiği stratejilerdir. Bu stratejiler dürtülerle başa çıkmada en etkili stratejilerdir. Çünkü kişinin hedefine ulaşmasına engel olan ortamlar yerine hedefine uygun ortamları seçmesini sağlar. Dikkati başka yöne çevirme, dışsal koşulların değiştirilemeyeceği durumlarda insanların, durum hakkında düşünme biçimlerini değiştirerek öz-kontrol göstermesini sağlayan stratejidir. Tepki değişikliği ise son çare olarak istenmeyen dürtü geliştikten sonra istenen dürtüyü harekete geçirmek için çabaladığı stratejiyi tanımlar (Duckworth vd., 2019).

Öz-kontrol, benliğin kendi kendini zahmetli şekilde düzenlemesidir. Öz-kontrolü yüksek bireyler uzun vadeli hedeflerine ulaşmak için duygu, düşünce, davranış ve dürtülerini düzenlemede daha başarılıdırlar (Duckworth, 2011). Öz-kontrol, bireyde yaşanan zihinsel zıtlığın, hedefleri önündeki engellerin üstesinden gelmesine ve arzu edilen geleceğe ulaşmak için gereken enerjiyi sağlar (Gollwitzer vd., 2011). Öz-kontrol Süreç Modeli, , mevcut gerçeklik ile engellerle dolu arzulan geleceğin bilişsel detaylandırması olan zihinsel zıtlığın, hedeflere bağlı kalmayı güçlendireceğini söyler (Duckworth vd., 2011).

Sıcak/Soğuk Sistem Modeli: Metcalfe ve Mischel (1999) tarafından geliştirilen Sıcak/Soğuk Sistem Modeli, öz-kontrolü sağlayan ve zayıflatan süreçleri anlamak için oluşturulmuştur. Modele göre öz-kontrol, kişinin amacına bağlılığını bozan dürtüsel bir tepkiyi engelleme yeteneğidir (Metcalfe ve Mischel, 1999). Model, biri sıcak biri soğuk varsayımsal iki sistem etkileşiminin, bireyin bir uyarıcı gücünü nasıl alt edebileceğini ve böylece güçlü uyarımları kasıtlı olarak nasıl önleyebileceğini gösterir. Soğuk sistem; bilişsel, duygusal olarak tarafsız, derin düşünceye dayalı bir öz-kontrol yeridir. Sıcak sistem ise doğuştan gelen uyarımlarla kontrol edilen, duygusal, öz-kontrol çabalarını baltalayan bir sistemdir. Öz-kontrol için önemli olan şey sıcak ve soğuk sistemin dengeli şekilde etkileşimidir (Metcalfe ve Mischel, 1999). Öz-kontrolü yüksek bireylerin günlük yaşamlarında daha az duygulanım bildirdikleri gibi

sıcak/soğuk sistem modeli hipotezini destekleyen bulgular mevcuttur (Zabelina vd., 2007).

2.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.4.1. Öz-Kontrolle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Eryılmaz ve Ercan (2010), üniversite öğrencilerinin algılanan kontrol düzeylerinin öznel iyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Çalışmada, 19-25 yaş arası 170 kadın ve 170 erkek olmak üzere toplam 340 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Yapılan analizlere göre, bireylerin algılanan kontrol düzeyleri öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu çalışmanın bulguları, bireylerin öznel iyi oluşlarını arttırmada öz-kontrol çalışmalarının önemini göstermektedir.

Özbay vd., (2012), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarıyla duygusal düzenleme, mizah, öz-yeterlik ve başa çıkma davranışlarıyla ilişkisini incelemiştir. 248 kız ve 171 erkek toplam 419 üniversite öğrencisinden veri toplanan çalışmada, öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörler incelenmiştir. Araştırma sonucunda bireylerin öznel iyi oluşlarını etkilemede duygusal düzenleme, öz yeterlik ve başa çıkma stratejilerinin önemli faktörler olduğu görülmüştür. Bireylerin öz-yeterlik inançlarıyla iyi oluş düzeyleri arasında önemli bir korelasyon görülmüştür; bireylerin öz-yeterlik inançlarının yükselmesiyle öznel iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir.

Karataş (2013), polis memurlarının sosyal sorun çözme becerileri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatında görev yapan 200 polis memuru ile bir çalışma yürütmüştür. Yapılan çalışma sonucunda polis memurlarının öz kontrol düzeylerinin arttıkça sosyal sorun çözme düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Akın vd., (2015), 18-27 yaş arası 158 kadın ve 151 erkek toplam 309 üniversite öğrencisiyle öz-kontrol/öz-yönetim ile internet bağımlılığı ilişkisini incelemiştir. Yapılan çalışmanın sonuçları bireylerin öz-kontrol ve öz-yönetim becerilerinin internet bağımlılıklarıyla negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bireylerin öz-kontrol becerilerini geliştirmenin internet bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olabileceği ortaya konmuştur.

Kuzucu vd., (2015) kişiler arası ilişkilerde bilişsel çarpıtma ile öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin rolünü incelemişlerdir. Çalışmada yaş ortalaması 21 olan 150 kadın ve 106 erkek toplam 256 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçları sürekli öfkenin, bilişsel çarpıtma ve öz-kontrol arasında kısmi aracılık etkisini göstermiştir. Bulgular, sürekli öfkenin negatif sonuçlarına karşı öz-kontrolün koruyucu bir faktör olarak işlediği sonucunu göstermiştir.

Peker (2017), öz-kontrol ile siber zorbalık arasındaki ilişkiyi incelemek için 9, 10, 11 ve 12. sınıf 209 kız 144 erkek toplam 353 lise öğrencisinden veri toplamıştır. Çalışma sonucunda öz-kontrol ile siber zorbalık arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Siber zorbalıkta kurban olmaya karşı öz-kontrol yüksekliğinin koruyucu bir faktör olduğu ortaya konmuştur.

Kara ve Ceyhan (2017), üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolünü incelemişlerdir. Bu amaçla yaş ortalaması 21 olan 808 üniversite öğrencisinden veri toplamışlardır. Yapılan analiz sonuçları bilinçli farkındalığın yüksek öz-kontrol ve düşük depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek bilinçli farkındalık sahibi bireylerin öz-kontrol düzeylerinin de yüksek olduğu ve bunların sonucu olarak daha düşük depresyon düzeylerine sahip oldukları ortaya konmuştur.

Korkman (2020), üniversite öğrencilerinde ruminasyon ile öz-kontrol arasındaki ilişkileri incelemiştir. 259 kız ve 184 erkek olmak üzere toplam 442 bireyden veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ruminasyon ile düşük özdenetim toplam puanları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ruminatif düşünmenin artmasıyla kişinin düşünceleri üzerinde öz-kontrolünün düşeceği sonucu anlaşılmaktadır.

Şimşir-Gökalp vd., (2022) yaş ortalaması 16 olan 296 kız ve 94 erkek toplam 390 lise öğrenciyle öz-kontrolün çoklu ekran bağımlılığı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda öz-kontrolün erteleme ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür, erteleme davranışı yüksek bireylerin öz-kontrollerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Yine bulgular öz-kontrolün, sorunlu

teknoloji kullanımındaki koruyucu bir faktör olabileceğini göstermiştir. Şimşir Gökcalp (2022), 556 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada düşük öz-kontrolün ekran bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

2.4.2. Öz-Kontrolle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Miller ve Sandler (1992), öz-kontrol ve benlik saygısının, stresle arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşları 8 ile 16 arasında değişen 95 kız ve 143 erkek toplam 238 bireyden veri toplanmıştır. Çalışmanın sonuçları, çocuk ve ergenlerin sahip olduğu kontrol odağının ve benlik saygısının stresli yaşam olaylarına ve psikolojik semptomlara karşı koruyucu faktörler olduğunu göstermiştir.

Unnever ve Cornell (2003), 1315 ortaokul öğrencisiyle düşük öz kontrol ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun (DEHB); zorbalık üzerindeki etkisini araştırmışlardır. DEHB tanılı öğrencilerin zorbalığa karşıma açısından yüksek riskli olduğu görülmüştür ve bu sonuç öz-kontrol ile açıklanmıştır. Yapılan analizlerin sonucu bu açıklamayı desteklemiştir; düşük öz-kontrol ile zorbalık arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Cheung ve Cheung (2008), genel suç teorisinin testini gerçekleştirdikleri bir çalışma yapmışlardır. 552 kız ve 463 erkek toplam 1015 Çinli ergenin öz-kontrol düzeyleri ile suçluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın bulguları, düşük öz-kontrolün suçluluk oranını arttırdığını göstermiştir. Ayrıca çalışmada düşük öz-kontrolün bozulmuş sosyal ağlar, olumsuz okul deneyimleri, olumsuz akran ilişkileri, stresli yaşam olayları gibi bir dizi olumsuz sosyal durumla doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür.

Kaya ve Kampen (2010), yaşları 15-20 arasında 105 kadın ve 96 erkek toplam 201 lise öğrencisinden veri toplamışlardır. Araştırmalarının sonucunda yüksek öz-kontrolle sahip ergen bireylerin daha sağlıklı beslenme düzenine sahip oldukları, fiziksel olarak daha aktif oldukları ve daha düşük vücut ağırlıklarına sahip oldukları görülmüştür.

Li vd., (2013), öz-kontrol ile sorunlu internet kullanımını ilişkisini araştırmak için yaş ortalaması 14 olan 2758 Çinli ergen bireyden veri toplamışlardır. Yapılan çalışmanın sonucu, öz-kontrol kavramının ergenlik dönemindeki bireyler için sorunlu internet kullanımına karşı koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür.

Moon ve Alarid (2015), 300 genç bireyle öz-kontrolün zorbalık davranışına etkisini incelemişlerdir. Yaptıkları çalışma sonucu, düşük öz-kontrole sahip kişilerin fiziksel ve psikolojik olarak zorbalık yapma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Öz-kontrol seviyesi azaldıkça gençlerin diğerlerine göre daha fazla fiziksel ve psikolojik zorbalık yapma olasılıklarının yükseldiği bulunmuştur.

Chui ve Chan (2015), öz-kontrol ile zorbalık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada 10-17 yaş arası 365 ergenden veri toplamışlardır. Yapılan çalışma sonucunda zorbalık düzeyi yüksek bireylerin düşük öz-kontrol gösterdikleri bulunmuştur.

Alvarez-Rivera vd., (2017) 14-19 yaş arası 295 lise öğrencisiyle öz-kontrol ve bağlanma ilişkisini araştırdıkları bir çalışma yapmışlardır. Yetişkinlere serbest ancak reşit olmayanlara suç sayılan evden kaçma, ebeveyne itaatsizlik, alkol bulundurma gibi statü suçlarıyla bağlanma ve öz-kontrol ilişkisini incelemişlerdir. Ebeveyne bağlılık ile öz-kontrol ilişkili bulunmuştur ve ebeveyne bağlanma ile öz-kontrolü düşük öğrencilerin daha fazla statü suçuna karıştıklarını ortaya koymuştur.

Cho vd. (2018), ergenlerin öz kontrollerini etkileyen faktörleri aile yapılarına göre karşılaştırmışlardır. 115 tek ebeveynli ailede yaşayan, 65 büyük anne- babasıyla kalan ve 764 iki ebeveynle yaşayan toplam 944 ergenden veri toplamışlardır. Çalışma sonucunda öz-kontrolün, aile yapısına göre farklılık gösterdiği görülmüştür. İki biyolojik ebeveyn içeren ailede yaşayan katılımcıların, öz kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Sonuçlar ayrıca öz-kontrolü etkileyen en güçlü faktörün stres olduğunu ve öz-kontrolün gelişiminde ebeveyn tutumlarının çok önemli bir etken olduğunu göstermiştir.

Sun vd., (2021), ergenlik dönemindeki bireylerin bağlanma, öz-kontrol ve saldırganlık ilişkilerini incelemişlerdir. Çalışma için 13-17 yaş arasında 352 kız 353

erkek toplam 705 Çinli ergenlik dönemindeki bireyden veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin bağlanma ile öz-kontrolleri ilişkili bulunurken; bağlanmanın öz-kontrol aracılığıyla saldırganlığı negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Hoareau vd. (2021), ergenlerle yaptıkları bir çalışmada zorbalık, öz-kontrol ve teknolojik cihazların kullanımıyla ilgili bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada 11-15 yaş aralığında 142 kız ve 122 erkek toplam 264 ergenden veri toplanmıştır. Yapılan analiz sonuçları, düşük öz-kontrol ile siber zorbalık arasında anlamlı düzeyde doğrusal bir ilişki göstermiştir. Yine çalışmanın ortaya koyduğu bir diğer bulgu da internet bağımlılığı ile siber zorbalıkta kurban olma arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğudur.

2.5. ZORBALIK

Zorbalık ilk olarak “mobbing” kavramıyla tanımlanmış, sonrasında “bullying” olarak değiştirilmiştir (Olweus, 1997). Zorbalık, orantısız bir güç ilişkisi ve tekrarlayıcılık gibi özelliklere sahip saldırgan bir davranıştır (Espelage ve Swearer, 2019; Olweus, 2013). Çocukların saldırgan davranışlarının bir alt türü olarak tanımlanabilen zorbalık, olumsuz eylemlerle karakterize edilir (Slee, 1994). Zorbalık, bireyin kendisinden daha güçsüz bir kişiye yönelik yaptığı fiziksel, sözel veya psikolojik baskıdır (Farrington, 1993). Nansel vd. (2001) zorbalığı, tekrarlı şekilde zarar verme veya rahatsız etme amacıyla güç dengesizliğinin de olduğu bir saldırganlık türü olarak tanımlarlar. Olweus (1994b) bir davranışın zorbalık olabilmesi için üç kriter olduğunu söyler: Davranış kasıtlı bir zarar verme amacı taşımalı, bu davranış zaman içinde tekrar tekrar gerçekleştirilmeli ve ilişkide bir güç dengesizliği olmalıdır. Şiddetten farklı olarak zorbalıkta bir güç dengesizliği vardır (Arslan ve Savaşer, 2009). Bu güç dengesizliği fiziksel ve psikolojik olabileceği gibi önemli olan kurbanın, kendini savunmakta güçlük çekmesidir (Olweus, 1995; Slee, 1994).

Atlas ve Pepler (1998) tarafından ortaya konan Sistemik Gelişimsel Kuram, saldırgan davranışın gelişimine katkıda bulunabilecek bireysel özellikler, kişiler arası etkileşim, kültürel ve ekolojik ilişkiler gibi çeşitli faktörlerin değerlendirilmesini içerir. Model, zorbalık davranışını zorba ve kurban arasında meydana gelerek sosyal-

ekolojik bir bağlamda ortaya çıkan etkileşim olarak tanımlar. Model, zorbalığın ortaya çıkmasında etkili olan faktörleri tanımlar: Zorba ve kurbanın bireysel özellikleri, zorba ve kurban arasındaki ikili etkileşim süreci, akran ve öğretmen gibi diğer kişilerin tutumları, zorbalık davranışının ortaya çıktığı sınıf, koridor, servis gibi bağlamlar (Atlas ve Pepler, 1998). Sistemik gelişimsel kurama göre zorbalık davranışını anlamada, bireyin kişilik özellikleri önemli olsa da zorbalığın meydana geldiği bağlam da oldukça önemli bir faktördür (Atlas ve Pepler, 1998; Coie ve Jacobs, 1993). Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin, bağlamsal olarak daha fazla risk altında olduğu bilinmektedir (Cairns vd., 1989). Ergenlikle birlikte ortaya çıkan sosyal birimler, saldırgan davranış için birbirlerine destek sağlayabilir. Yakın ilişkiler ağıyla kurulan sosyal kümelerin içinde zorbanın bulunması, akran tarafından kabul gibi aidiyet kalıpları; zorbalık davranışını pekiştirebilir. (Cairns vd., 1988).

2.5.1. Zorbalık Türleri

Akran zorbalığı fiziksel, sözel, duygusal ve siber zorbalık olmak üzere dört şekilde görülebilmektedir:

Fiziksel zorbalık, fiziksel anlamda ortaya çıkan amaçlı ve sürekli davranışlardır. Fiziksel zorbalık davranışları: Vurmak, tokat atmak, yumruklamak, tekmelemek, tırmalamak, tükürmek, itmek, saç çekmek, eşyasını zorla almak, korkutmak gibi davranışlardır (Aslan ve Tuğrul; 2013; Çankaya, 2011).

Sözel zorbalık ise lakap takmak, alay etmek, küçük düşürmek, hakaret etmek, dedikodu çıkarmak, tehdit etmek ve küfür etmek gibi sözel saldırı davranışlarıdır (İlgül, 2022).

Duygusal zorbalık ise dışlamak, görmezden gelmek, faaliyetlere dâhil etmemek, konuşmamak, yardım etmemek, yalnız bırakmak gibi ilişkisel alandaki zorbalık davranışlarıdır (Aslan ve Tuğrul; 2013; Çankaya, 2011).

Siber zorbalık, sanal iletişimin gerçekleştiği ortamlarda görülen bir zorbalık türüdür ve zorba ile kurban doğrudan kişisel bir temasta bulunmasa da kurban, psikolojik olarak zarar görmektedir (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007). Elektronik iletişim yoluyla yapılan siber zorbalık, kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyen bir saldırganlık

türüdür (Olweus ve Limber, 2018). Ergenlik dönemindeki bireyler, yıllardır birbirlerine zorbalık yapmaktadırlar ancak son yıllarda oluşan siber zorbalık kavramı, elektronik cihazların kullanımıyla kasıtlı ve tekrarlı şekilde zarar verme olarak tanımlanmaktadır (Hinduja, ve Patchin, 2005). Son yıllarda siber zorbalık büyük ilgi görmektedir çünkü diğer zorbalık türleri gibi ciddi sonuçlar doğurabilecek bir problem olduğu bilinmektedir (Hinduja ve Patchin, 2010; Olweus, 2012). Beran ve Li (2005), ergenlerle yaptıkları çalışmada katılımcıların dörtte birinin siber zorbalığa uğradığını görmüşlerdir. Ayrıca zorbalığa maruz kalan kurbanların özellikle öfke ve üzüntü gibi olumsuz sonuçlar gösterdiklerini ortaya koymuşlardır.

2.5.2. Okul Zorbalığı

Okul zorbalığı, fiziksel olarak daha güçlü veya yaşça daha büyük öğrencilerin kendilerinden güçsüz çocuklara karşı sürekli bir hırpalama, eziyet etme ve rahatsız etme davranışları olarak tanımlanır (Pişkin, 2002). Zorba öğrenciler, fiziksel açıdan akranlarından daha güçlü olan, başka insanlarla duygularını paylaşmayan, dürtülerine göre hareketlerini belirleyen, otorite kurmayı amaçlayan saldırgan bireylerdir (Aydın, 2019). Salmivalli vd., (1999) okul zorbalığını, bireyin bir ya da birden fazla öğrenci tarafından tekrar tekrar rahatsız edilmesi ve saldırıya maruz kalmasıyla oluşan bir saldırganlık türü olarak ifade ederler. Okul zorbalığı konusunda ilk çalışmaları yapan Olweus (1978), başlangıçta okul zorbalığını bir grup tarafından yapılan şiddet anlamında tanımlamıştır ve bu tanımın iki kriteri olduğunu belirtmiştir: Yapılan davranış birine yönelik olumsuz bir eylem olmalı ve olumsuz faaliyetler iki ya da daha fazla kişi tarafından bir bireye yönelik olmalıdır (Anatol, 1975; Pişkin, 2002). Okul zorbalığı, kurbanların ve zorbaların yaşamlarında ciddi olumsuz sonuçlar doğurabilecek endişe verici bir kavram olarak tanımlanır. Araştırmalar, zorbalık davranışı ile kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal refahı arasında önemli ilişkiler bulmuştur (Dake vd., 2003; Wong, 2009). Aynı zamanda okul zorbalığı, okul iklimi ve güvenli bir ortamda öğrenme hakkı açısından olumsuz sonuçlara neden olabilecek evrensel bir sorundur (Banks, 1997). Bunun yanında okul zorbalığının oluşumunda okul iklimi, öğrencilerin şiddet hakkındaki inançları, yetişkinlerin davranışları ve bireyin kişilik özelliği önemli faktörlerdir (Espelage ve Swearer, 2019).

2.5.3. Akran Zorbalığı

Akran zorbalığı, genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde yakın yaşlarda olan bireylerin birbirlerine karşı ya da yalnızca belirli bir kişiye yönelik fiziksel, sözel veya davranışsal olarak zarar verme niteliği taşıyan davranışlar göstermesidir (Alkan, 2019). Akran zorbalığı, daha büyük, güçlü ve popüler birinin ya da bir grubun daha güçsüz birine sistematik şekilde amaçlı olarak zarar vermesidir (Uysal ve Dinçer, 2012). Akran zorbalığı bireyin sosyal alanda kendisini kötü hissetmesine, değersiz görmesine ve akademik anlamda da beklenen başarıyı göstermede zorluk yaşamasına sebep olmaktadır (Sezen ve Murat, 2018). Akran zorbalığı, okullarda düşük düzey şiddetin en yaygın biçimidir (Genç, 2007). Akran zorbalığı, bir öğrencinin bir ya da daha fazla öğrenci tarafından tekrar tekrar olumsuz eylemlere maruz kalmasıdır (Olweus, 1994a; 2001). Güç dengesizliği ve tekrarlı eylemlerle karakterize olan akran zorbalığı farklı çeşitlerde görülebilir (Arslan ve Savaşer, 2009; Besag, 1989). Saldırgan davranışın tanımında ima edildiği gibi bir kişinin başka birine kasıtlı olarak zarar vermesi veya rahatsız etmesi olumsuz bir eylemdir (Olweus, 1995). Olumsuz eylemler lakap takma, tehdit gibi sözel olabileceği gibi vurma şeklinde fiziksel ve söylenti çıkarma, bir gruptan kasıtlı olarak dışlama gibi psikolojik de olabilir (Nansel vd., 2001).

2.5.3.1. Akran Zorbalığıyla İlgili Kavramlar

Akran zorbalığına karışan bireyler dört kategoride tanımlanır:

Zorba: Zorbalar, kendilerinden daha zayıf akranlarına karşı sistematik şekilde saldırganlığı kullanan kişilerdir (Kutlu, 2005). Zorbalar, problem çözme becerileri zayıf, saldırgan ve sorunlarını dışsallaştırma eğiliminde olan, zorbalığı başlatarak kurbanı karşı zarar vermekten zevk alan kişilerdir (Gürhan, 2017; Kartal, 2008). Zorbalar kurbanla empati kurmaktan yoksun, atılgan ve diğer öğrencilere göre daha fazla saldırgan olma eğilimindedirler (Perry vd., 1988).

Kurban: Kurbanlar, zorbaların olumsuz eylemlerine maruz kalan bireylerdir. İçerme, kolayca ağlama, zorbaya boyun eğme gibi içselleştirme davranışları; fiziksel olarak zayıf olma ve etkisiz saldırganlık gibi dışsallaştırma sorunları zamanla kurban

olmaya zemin hazırlayan özelliklerdir (Hodges ve Perry, 1999; Schwartz vd, 1993). Zorbalık durumunda bir güç dengesizliği vardır ve bu dengesizlikte kurbanlar, zorbalıların tekrarlı olarak sürdürdükleri saldırganlığa karşı kendilerini savunamazlar (Espelage ve Swearer, 2019; Kartal, 2008). Kurbanın hedef olarak seçilmesinde belirleyici olan faktör genellikle bu güç dengesizliğidir (Salmivalli, Kaukiainen vd., 1999). Kurbanlar, okulda kendilerini daha mutsuz ve yalnız hissettiklerini ve daha az arkadaşına sahip olduklarını bildirirler (Boulton ve Underwood, 1992). Kurbanların bu yalnızlıkları da zorbalığa uğrama risklerini arttıran bir faktördür (Uludağlı-Pekel ve Uçanok, 2005). Kurban öğrencilerde, intihar düşüncesi gibi olumsuz sonuçlar daha yaygındır (Hinduja ve Patchin, 2010).

Zorba-kurban: Çoğu kurban, boyun eğici, ketlenmiş sosyal davranışlar sergilerken bir grup kurban ise aynı zamanda saldırgan bir davranış tarzı sergilemektedir (Schwartz, 2000). Zorba-kurbanlar, sadece kendileri zorbalığın hedefinde değildir aynı zamanda kendileri de zorbadır (Salmivalli ve Nieminen, 2001). Kurbanlar, zorbaca davranışlara maruz kalan kişiler iken zorba-kurbanlar hem zorbalığı yapan hem de zorbalığa uğrayan kişilerdir (Yıldırım, 2019). Zorba-kurbanlar kendilerinden güçlüler tarafından kendilerine uygulanan zorbalık davranışlarını, daha güçsüz bireylere karşı gösterirler (Gürhan, 2017).

Seyirciler: Seyirciler/izleyiciler, zorbalık sürecine kurban ya da zorba olarak dahil olmayan kişilerdir (Morkan-Şahin, 2021). Seyirciler doğrudan zorbalık göstermemelerine ve zorbalığa maruz kalmamalarına rağmen akran zorbalığı sürecinde çok önemli bir role sahiptirler. Özellikle akran zorbalığının engellenmesi konusunda büyük katkılarda bulunabilirler (Uysal ve Dinçer, 2012). Çünkü seyirciler tepkisiz kaldıklarında okul içerisinde bu davranışın normalleşerek yayılmasına neden olabilirler (Öztuna, 2018). Çalışmalar, seyircilerin etkin müdahalelerinin akran zorbalığını azalttığını göstermektedir (Demirbaş ve Öztemel, 2020).

2.6. AKRAN ZORBALIĞI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.6.1. Zorbalıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Arslan vd., (2011) ergenlik döneminde akran zorbalığının sıklığı ve zorbalık döngüsündeki ilişkileri incelemek için 9. ve 10. sınıf 650 kız ve 1020 erkek toplam 1670 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Çalışma sonucunda yapılan analizlerde, erkeklerin daha doğrudan zorbalık yöntemleri kullanırken kızların daha dolaylı yöntemleri kullandıkları bulunmuştur. Yine zorbalıkta zorba davranışlarının oranı erkeklerde daha yüksekken mağdur olma ise kızlarda daha yüksektir. Araştırma ayrıca zorbalık olaylarına karışan öğrencilerin devamsızlık yaptığı ve okulu sevmediklerini belirttiği görülmüştür.

Öksüz vd., (2013) ilkokul 4. ve 5. Sınıfa giden 136 kız 158 erkek toplam 294 öğrenciyle, çeşitli değişkenlere göre zorbalık davranışını incelemiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun zorbalık yaptığı ya da zorbalığa maruz kaldığı tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, öğrencilerin en fazla karşılaştıkları zorbalık türünün sırasıyla sözel, fiziksel zorbalık olduğunu ve hem okul içinde hem okul dışında bir erkek öğrenci ya da erkek öğrenci grubu tarafından zorbalığa maruz kaldıklarını göstermiştir. Ayrıca jimnastik gibi sosyal kulüplerin kurban öğrenciler tarafından daha çok tercih edildiği de çalışma bulguları arasındadır.

Hesapçioğlu vd., (2018) 1173 lise öğrencisinden topladıkları verilerle zorbalık ile depresif belirtiler, benlik saygısı ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Analiz sonuçları, zorba, kurban ya da zorba-kurbanların; zorbalığa dâhil olmamış ergenlere göre daha yüksek depresif belirtilere sahip oldukları, benlik saygılarının daha düşük olduğu ve intihar eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Çetin (2019), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle siber zorbalık ya da siber kurban ilişkisini incelemek için 11 farklı bölümden 345 kadın ve 104 erkek toplam 449 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Çalışmanın sonucunda ortaya konan bulguya göre, siber zorbalıkta hem zorba olma hem kurban olma, psikolojik iyi oluşla negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Kılınç ve Uzun (2020), ergenlik dönemindeki bireylerin akran zorbalığında zorba ya da mağdur olmasının öznel iyi oluşlarına etkisini incelemişlerdir. Yaş ortalaması 15 olan 215 kız ve 191 erkek toplam 406 lise öğrencisinden veri toplamışlardır. Verilerin analizi sonucunda, akran zorbalığı ile öznel iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Akran zorbalığında hem zorba olmanın hem kurban olmanın öznel iyi oluşla negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

2.6.2. Zorbalıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Ahmed ve Braithwaite (2004), 9-12 yaş çocuklar ve onların ebeveynleri toplam 610 kişiyle yaptıkları çalışmada, zorba ve mağdur olma ile yetkili ebeveyn tarzı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca zorbalık sorununa karşı en etkili yöntemin okul ve aile işbirliği ile gerçekleştirilebileceğini ortaya koymuşlardır.

Hay ve Meldrum (2010), yaş ortalaması 15 olan 426 öğrenciyle kendine zarar verme davranışlarıyla ilgili bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucu zorbalığa karışmanın zarar verme ve intihar düşüncesiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmanın diğer bir sonucu ise ebeveyn etkisinin aracı bir değişken olarak çalıştığını göstermiştir. Yetkili ebeveynlik tarzı, zorbalık durumunda kendine zarar verme ve intihar düşüncesinin etkisini azaltan bir değişken olarak görülmüştür. Yine öğrencilerin sahip oldukları yüksek öz-kontrol, zorbalık durumunda intihar düşüncesini azaltmaktadır.

Kokkinos (2013), yaşları 10-12 arası 296 erkek ve 305 kız toplam 601 öğrenciyle zorbalık ve bağlanma ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar hem zorba davranışlar göstermede hem zorbalığa uğramada algılanan ebeveynliğin etkili olduğunu göstermiştir. Güvensiz bağlanma stiline sahip çocukların zorbalık olaylarına daha fazla dâhil oldukları, daha düşük duygusal sıcaklık ve daha yüksek düzey reddedilme bildirdikleri görülmüştür.

Chui ve Chan (2015), 10-17 yaş arası 365 erkek öğrenciyle yaptıkları çalışmada katılımcıların zorbalık davranışları ile öz-kontrol düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca katılımcıların

demografik özelliklerine bakıldığı zaman düşük öz-kontrol göstergesi olan risk arayan davranışlar, benmerkezcilik ve öfkenin zorbalık düzeylerinde önemli etkileri olduğunu belirtmişlerdir.

Coyle vd., (2017) zorbalığın içselleştirme davranışlarıyla ilişkisini inceledikleri çalışmada ilkokul 4., 5. ve 6. sınıf öğrencisi 155 kız ve 217 erkek toplam 372 öğrenciden veri toplanmıştır. Zorbalık davranışının, bireyin sosyal ve duygusal iyi oluşuna zarar veren bir faktör olduğu görülmüştür.

Cho (2019), 11 yaşında 1524'ü erkek ve 1320'si kız toplam 2844 Güney Koreli öğrenci ile 4 yıl süren boylamsal bir çalışma yürütmüştür. Zorbalık, öz-kontrol ve riskli yaşam tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 2004-2008 yıllarında öğrencilerden veri toplamıştır. Düşük öz-kontrole sahip öğrencilerin sonraki yıllarda riskli yaşam tarzları düşüş gösterirken zorbalığa karşma oranlarında bir düşüş olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar, düşük öz-kontrolün zorbalık üzerindeki güçlü etkisine bir kanıt oluşturmaktadır.

Lee vd., (2021) zorbalığın depresif belirtiler ve anksiyeteye ilişkisini incelemek için 21-24 yaş arası 835 üniversite öğrencisiyle bir çalışma yürütmüşlerdir. Analiz sonuçlarına göre zorbalık, anksiyete belirtileri için risk oluşturmaktadır. Ayrıca zorbalık ile anksiyete ve depresif semptomlar arasında pozitif bir ilişki görülmüştür. Diğer bir bulgu da öğrencilerin akrana bağlılıkları arttıkça zorbalık düzeyleri düşmektedir.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz-kontrol düzeyleri ve zorbalık düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışma, nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi, birbirini etkileyip etkilemediklerini ve değişkenlerin birlikte değişimini ve bunun derecesini belirlemeye yönelik olarak kullanılmaktadır (Creswell, 2017).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Niğde ilinde resmi bir Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. 269 kız (% 58.5) ve 191 erkek (% 41.5) toplam 460 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Katılımcıların 105'i 9. sınıf, 246'sı 10.sınıf ve 109'u 11. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların yaş ortalaması 16.01'dir (ss.68).

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, sınıf, cinsiyet ve okul türü ile ilgili sorular bulunmaktadır.

3.3.2 Akran Zorbalığı Ölçeği: Shaw vd.'nin (2013) geliştirdiği akran zorbalığı ölçeği, Arslan (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 5'li likert tipinde toplam 10 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler (1) Yapmadım, (2) Bir ya da iki kez yaptım, (3) Ayda bir kez yaptım, (4) Haftada bir kez yaptım ve (5) Haftada birkaç kez yaptım seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliği değerlendirilmiş ve Bartlett testi χ^2 katsayısı 192,22 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, $\chi^2=198.22$, $sd=33$, $p=0.00$, $RMSEA=.11$,

NFI=.94, NNFI=.93, CFI=.95, IFI=.95, IFI=.95, SRMR=.61 olarak hesaplanmıştır. Yapılan güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach's Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği: Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği, Erzen (2016) tarafından bağlanma stillerini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçek 18 madde ve üç boyuttan oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 3 faktörlü modelin yapısal geçerlik değerleri; GFI .93, AGFI .90, CFI .90, RMSEA .05 ve χ^2/sd : 2.48 şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık sonuçları güvenli bağlanma için .69; kaçınan bağlanma için .80 ve kaygılı-kararsız bağlanma için .71 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı güvenli bağlanma için .55, kaygılı-kaçınan bağlanma için .77, kaygılı-kararsız bağlanma için .74 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Tangney vd. (2004) tarafından düşünce, duygu, dürtü ve performansı kontrol etme gibi öz-kontrolü kapsayan durumları ölçmek için geliştirilmiştir (Kara ve Ceyhan, 2017). Nebioğlu vd. (2012) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçek, 5'li likert tipi 4 pozitif ve 9 negatif toplam 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 65'tir; alınan yüksek puan öz kontrol düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Yetişkinler üzerinde uygulanan ölçekte disiplin ve dürtüsellik olmak üzere iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Şimşir-Gökçalp, Sarıtepeci vd. (2022) ergen katılımcılar üzerinde uygulayarak 13 maddelik tek faktörlü bir sonuç elde etmişlerdir. Ergenlerde yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır

3.4. Verilerin Toplanması

2021-2022 eğitim öğretim yılında Niğde ili resmi bir Anadolu lisesi öğrencilerinden gönüllü olan ergen bireylere "Kişisel Bilgi Formu", "Akran Zorbalığı Ölçeği", "Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği" ve "Kısa Öz-Kontrol Ölçeği" yüz yüze uygulanmıştır. Başlangıçta ölçekler toplamda 462 ergen bireye uygulanmıştır.

Ancak bu verilerden 2 bireyin cevapları, çok fazla boş madde bıraktıkları için analiz dışında bırakılmıştır. Verilerin analizi toplam 460 ergen bireyle tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Ergenlerde bağlanma stili, öz-kontrol ve akran zorbalığının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız gruplar *t*-testi, sınıf düzeyine göre farklılaşma olup olmadığını test etmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerde kimin lehine farklılık olduğunu görmek için Post-Hoc analizi yapılmıştır. Ergenlerde öz-kontrol, bağlanma stilleri ve zorbalık arasındaki ilişkileri test etmek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu Katsayısı hesaplanmıştır. Akran zorbalığının yordayıcılarını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi, bağımlı değişken ile ilişkili olan iki veya daha fazla bağımsız değişkene bağlı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik yapılan bir analiz türüdür (Creswell. 2017). Verilerin analizi IBM SPSS 22 Programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Verilerin analizinde ilk olarak ölçeklerden elde edilen veriler düzenlenmiş ve bilgisayar ortamında analize hazır hale getirilmiştir. Verilerin analizine geçmeden önce Mean Substitution yöntemiyle veri setindeki kayıp veriler ortalamaları alınarak tamamlanmıştır. Uç değerlerin tespit edilmesi amacıyla gövde-yaprak grafiği incelenmiş ve aşırı uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Değişkenlerden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Son olarak da değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin (multicollinearity) olup olmadığını değerlendirmek için varyans artış faktörleri (VIF) ve bağımsız değişkenler içi tolerans değerleri (TV) incelenmiştir.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde yapılan araştırmanın amacına uygun olacak şekilde toplanan verilerin istatistiksel işlemleri sonucunda elde edilen bulgular verilmiştir.

Tablo 1.

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	\bar{X}	*SS	Basıklık	Çarpıklık	**VIF	***TV
Öz-kontrol	40.45	8.44	-.21	-.02	1.00	1.00
Güv. Bağ.	18.24	3.82	.10	-.56	.95	1.06
Kaçınan	18.12	6.04	.30	.35	.87	1.15
Kaygılı- Kararsız	19.02	5.63	.73	.01	1.09	.82
Zorbalık	18.12	6.92	1.02	1.18		

*Standart Sapma **Varyans Artış Faktörleri ***Tolerans Değerleri

Değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayılarının 1,023 ile 1,181 arasında olduğu görülmüştür. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında olması veri dağılımının normalliğe yakın olduğunu işaret etmektedir.

Bağımsız değişkenler arasında kuvvetli ilişkilerin olmasına çoklu bağlantı adı verilir ve çoklu regresyon analizlerinde çoklu bağlantı sorunu incelenmektedir (Can Ceyhan, 2019). Değişkenler arasındaki çoklu bağlantı sorununun tespiti için VIF ve TV değerlerine bakıldığında araştırmanın değişkenlerine ilişkin VIF değerleri .87 ile 1.09 arasında; TV değerleri 0.82 ile 1.15 arasında olduğu görülmüştür. Çoklu bağlantı probleminin olmaması için VIF değerinin 10'dan küçük TV değerinin ise .02'den büyük olması gerekmektedir (Çokluk vd, 2018). VIF ve TV değerlerine bakıldığında araştırmanın değişkenleri arasında çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmüştür.

Tablo 2.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Bağlanma Stili, Öz-Kontrol ve Zorbalık Eğilimlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	T	p
Güvenli	Kız	269	18.33	3.95	.64	.525
	Erkek	191	18.10	3.64		
Kaçınan	Kız	269	17.99	6.09	.77	.58
	Erkek	191	18.31	5.98		
Kaygılı-Kararsız	Kız	269	19.91	5.34	.16	.00*
	Erkek	191	17.77	5.79		
Öz-Kontrol	Kız	269	40.14	8.25	-.93	.35
	Erkek	191	40.89	8.71		
Zorbalık	Kız	269	17.26	6.51	-3.14	.02*
	Erkek	191	19.34	7.32		

*p<.05

Tablo 2'deki bulgular incelendiğinde güvenli bağlanma alt boyutunda kız öğrencilerin ortalamasının $\bar{X}=18.33$ erkek öğrencilerin ortalamasının ise $\bar{X}=18.10$ olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=.636$, $p>.05$) gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir. Yani güvenli bağlanma, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Kaçınan bağlanma alt boyutunda kız öğrencilerin ortalamasının $\bar{X}=17.99$ erkek öğrencilerin ortalamasının ise $\bar{X}=18.31$ olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=.77$, $p>.05$) gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir. Yani kaçınan bağlanma, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutunda kız öğrencilerin ortalamasının $\bar{X}=19.91$ erkek öğrencilerin ortalamasının ise $\bar{X}=17.77$ olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=.16$, $p<.05$)

gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir. Yani kaygılı-kararsız bağlanma, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ve kızlar lehine anlamlı farklılık vardır. Bu bulguya göre kız öğrencilerin kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir

Öz-kontrol alt boyutunda kız öğrencilerin ortalamasının $\bar{X}=40.14$ erkek öğrencilerin ortalamasının ise $\bar{X}=40.89$ olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=-.93$, $p>.05$) gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir. Yani öz-kontrol cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Zorbalık alt boyutunda kız öğrencilerin ortalamasının $\bar{X}=17.26$ erkek öğrencilerin ortalamasının ise $\bar{X}=19.34$ olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=-3.14$, $p<.05$) gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir. Yani zorbalık cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ve erkekler lehine anlamlı farklılık vardır.

Tablo 3.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Bağlanma Stili, Öz Kontrol ve Zorbalık Eğilimlerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Sınıf	N	\bar{X}	SS.
Güvenli bağlanma	9.Sınıf	105	18.63	3.68
	10.Sınıf	246	18.26	3.78
	11.Sınıf	109	17.83	4.03
	Toplam	460	18.24	3.82
Kaçınan	9.Sınıf	105	17.08	5.99
	10.Sınıf	246	18.29	5.99
	11.Sınıf	109	18.75	6.11
	Toplam	460	18.12	6.04
Kaygılı-Kararsız	9.Sınıf	105	18.14	5.38
	10.Sınıf	246	19.24	5.60
	11.Sınıf	109	19.39	6.11
	Toplam	460	19.02	6.04
Öz-Kontrol	9.Sınıf	105	41.49	7.87
	10.Sınıf	246	40.50	8.39
	11.Sınıf	109	39.36	8.99
	Toplam	460	40.45	8.44
Zorbalık	9.Sınıf	105	16.32	5.73
	10.Sınıf	246	18.68	7.38
	11.Sınıf	109	18.59	6.67
	Toplam	460	18.12	6.92

Tablo 3'deki bulgular incelendiğinde sınıf seviyesine göre güvenli bağlanma alt boyutunda en yüksek ortalamanın $\bar{X}=18.68$ ile 9. sınıf öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Bunları sırasıyla $\bar{X}=18.26$ ile 10. sınıf öğrencileri, $\bar{X}=17.83$ ile 11. sınıf öğrencileri izlemektedir.

Sınıf seviyesine göre kaçınan bağlanma alt boyutunda en yüksek ortalamanın $\bar{X}=18.75$ ile 11. sınıf öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Bunları sırasıyla $\bar{X}=18.29$ ile 10. sınıf öğrencileri, $\bar{X}=17.08$ ile 9. sınıf öğrencileri izlemektedir.

Sınıf seviyesine göre kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutunda en yüksek ortalamanın $\bar{X}=19.39$ ile 11. sınıf öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Bunları sırasıyla $\bar{X}=19.24$ ile 10. sınıf öğrencileri, $\bar{X}=18.14$ ile 9. sınıf öğrencileri izlemektedir.

Sınıf seviyesine göre öz-kontrol düzeyinde en yüksek ortalamanın $\bar{X}=41.49$ ile 9. sınıf öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Bunları sırasıyla $\bar{X}=40.50$ ile 10. sınıf öğrencileri, $\bar{X}=39.36$ ile 11. sınıf öğrencileri izlemektedir.

Sınıf seviyesine göre zorbalık düzeyinde en yüksek ortalamanın $\bar{X}=18.68$ ile 10. sınıf öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Bunları sırasıyla $\bar{X}=18.59$ ile 11. sınıf öğrencileri, $\bar{X}=16.32$ ile 9. sınıf öğrencileri izlemektedir.

Tablo 4.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Güvenli Bağlanma Stilinin, Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	SS.	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p
9.sınıf	105	18.63	3.68	gruplararası	34.63	2	17.31	1.19	.30
10.sınıf	246	18.26	3.78	grupiçi	6663.07	457	14.58		
11.sınıf	109	17.83	4.03	toplam	6697.69	459			

*p<.05

Tablo-4 incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireylerin güvenli bağlanma stillerinin, öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (F=1.187, p>.05).

Tablo 5.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Kaçınan Bağlanma Stilinin, Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	SS.	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p
9.sınıf	105	17.08	5.99	gruplararası	534.27	2	82.49	2.26	.18
10.sınıf	246	18.29	5.99	grupiçi	37932.97	457	36.25		
11.sınıf	109	18.12	6.11	toplam	38467.24	459			

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireylerin kaçınan bağlanma stillerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=2.26, p>.05$).

Tablo 6.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilinin, Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	SS.	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p
9.sınıf	105	18.14	5.38	gruplararası	534.27	2	53.76	1.71	.10
10.sınıf	246	19.24	5.60	grupiçi	37932.97	457	31.54		
11.sınıf	109	19.39	6.11	toplam	38467.24	459			

* $p<.05$

Tablo 6 incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireylerin kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin. öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=1.71, p>.05$).

Tablo 7.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Öz-Kontrol Puanlarının, Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	SS.	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p
9.sınıf	105	41.49	7.87	gruplararası	243.27	2	121.63	1.71	.18
10.sınıf	246	40.50	8.39	grupiçi	32460.77	457	71.03		
11.sınıf	109	39.36	8.99	toplam	32704.04	459			

* $p<.05$

Tablo 7 incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireylerin öz-kontrol düzeylerinin, öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=1.187, p>.05$).

Tablo 8.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Zorbalık Puanlarının, Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	SS.	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p
9.sınıf	105	16.32	5.732	gruplararası	440.50	2	22.25	4.67	.01*
10.sınıf	246	18.68	7.379	grupiçi	21558.68	457	47.17		
11.sınıf	109	18.59	6.667	oplam	21999.18	459			

*p<.05

Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan f testi sonuçlarına göre hesaplanan f değeri ($f=4.669$, $p<.05$) gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle ergenlik dönemindeki bireylerin, zorbalık düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Bu farklılığın, kimin lehine olduğunu görmek için yapılan POST HOC analizi sonuçları şu şekildedir: (Tablo 8.1)

Tablo 8.1.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Zorbalık Puanlarının Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I)Sınıf Düzeyi	(J)Sınıf Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark(I-J)	p
Zorbalık	9.sınıf	10.sınıf	-2.36*	.03
		11.sınıf	-2.26*	.02
	10.sınıf	9.sınıf	2.36*	.03
		11.sınıf	.09	.90
	11.sınıf	9.sınıf	2.26*	.02
		10.sınıf	-.09	.90

*p<.05

Tablo 8.1'deki bulgular incelendiğinde ergenlerdeki zorbalık düzeyinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre LSD değerlerinin .05 düzeyinde anlamlı olup olmadığına bakıldığında; zorbalık düzeyinin 9.sınıf öğrencileri ile 10.sınıf öğrencileri arasında 10. sınıf öğrencileri lehine istatistiksel olarak ($p < .05$, .03) anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu durum 10.sınıf öğrencilerinin 9.sınıf öğrencilerine göre daha fazla zorbalık ortaya koyduklarını göstermektedir. Yine 9.sınıflarla 11.sınıflar arasında 11.sınıf öğrencileri lehine istatistiksel olarak ($p < .05$, .02) anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu durum, 11.sınıf öğrencilerinin 9.sınıf öğrencilerine göre daha fazla zorbalık ortaya koyduğunu göstermektedir.

Tablo 9.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Öz-Kontrol, Zorbalık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki (Korelasyon Analizi)

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.Güvenli bağlanma	-	-	-	-	-
2.Kaçınan bağlanma	-.34**	-	-	-	-
3.Kaygılı-kararsız bağlanma	-.12*	.23**	-	-	-
4.Öz-kontrol	.33**	-.23**	-.22**	-	-
5.Zorbalık	-.32**	.36**	.07	-.38**	-

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 9 incelendiğinde akran zorbalığının, güvenli bağlanma stili ($r = -.32$, $p < .01$) ile negatif, kaçınan bağlanma stili ($r = .36$, $p < .01$) ile pozitif, kaygılı-kararsız bağlanma stili ($r = .21$, $p < .01$) ile pozitif, öz-kontrol ($r = -.38$, $p < .01$) düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur.

Bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın kaçınan bağlanma stili ($r = -.34$, $p < .01$) ile negatif, kaygılı-kararsız bağlanma stili ($r = -.12$, $p < .05$) ile negatif, öz-kontrol düzeyi ($r = .33$, $p < .01$) düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur.

Öz-kontrol ile kaçınan bağlanma stiline ($r = -.23$, $p < .01$) negatif, kaygılı-kararsız bağlanma stili ($r = -.22$, $p < .01$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur.

Tablo 10.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerdeki Akran Zorbalığının, Öz-Kontrol ve Bağlanma Stilleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	df	B	β	p
Zorbalık	.50	.25	.24	36.98	4/455	28.67		.00**
Güvenli Bağlanma							-.14	.02*
Kaçınan Bağlanma							.26	.00**
Kaygılı Kararsız Bağlanma							-.07	.96
Öz-Kontrol							-.29	.00**

* $p < .05$ ** $p < .01$

Bağlanma stillerinin ve öz-kontrolün akran zorbalığını ne şekilde yordadığına ilişkin yapılan regresyon analizi sonucunda güvenli bağlanma stiline, kaçınan bağlanma stiline ve öz-kontrolün; akran zorbalığıyla anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür ($F(4/455) = 36.98$, $p < .01$). Bu sonuç güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve öz-kontrolün; akran zorbalığındaki toplam varyansın %24'ünü açıkladığını göstermektedir ($R = .50$, $R^2_{ch} = .24$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin akran zorbalığı üzerindeki önem sırası; öz-kontrol ($\beta = -.29$), kaçınan bağlanma ($\beta = .26$), güvenli bağlanma ($\beta = -.14$) şeklinde sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden güvenli bağlanma ($p < .05$), kaçınan bağlanma ($p < .01$) ve öz-kontrol

($p < .01$) değişkenlerinin, akran zorbalığı üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görölmektedir.

Sonuç olarak ortaya koyulan modelin ergenlik dönemindeki bireylerde görölen zorbalık davranışına ilişkin toplam varyansın %24'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ($R^2_{ch} = .24$, $p < .01$).



V. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, ergenlik dönemindeki bireylerin bağlanma stili ve öz-kontrol düzeylerinin akran zorbalığını yordamasına ait bulgular tartışılmıştır. Analiz sonuçlarının yorumlanması t-testi, Anova, değişkenler arasındaki korelasyon, regresyon analizi sonuçlarına göre ele alınmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Tartışma

5.1.1. Ergenlerde bağlanma stilleri, öz-kontrol ve akran zorbalığının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşma durumuna ilişkin tartışma

Bağlanmanın cinsiyete göre değişimine bakıldığında güvenli bağlanma stiline cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonucu destekleyen literatür bulguları mevcuttur (Yıldırım, 2022; Korkmaz, 2020; Morsünbül, 2005). Bayram (2022), 10-14 yaş aralığındaki 80 çocuk ve annesinden aldığı verilerle yaptığı çalışmada çocuğun cinsiyetine göre güvenli bağlanmanın anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Soyaltın (2022), 10-14 yaş arası 664 ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmasında güvenli bağlanma stiline cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Turan Akdağ (2011), 12-17 yaş arası 100 ergenle yaptığı çalışmada güvenli bağlanmanın cinsiyetler arasında anlamlı farklılık sergilemediğini ortaya koymuştur. Güvenli bağlanma stiline cinsiyete göre farklılaştığına yönelik bulgular da mevcuttur (Işınsoy, 2003; Kararımak ve Oğuz-Duran, 2008; Yılmaz, 2016). Gümüş (2020), 246 ortaokul öğrencisiyle yaptığı çalışmada kız öğrencilerin güvenli bağlanma stillerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Delikkulak (2022) ise yaptığı çalışma sonucunda, güvenli bağlanma stiline erkeklerde daha fazla görüldüğünü bulmuştur.

Literatürde güvenli bağlanmanın cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik bulguların heterojenlik gösterdiği söylenebilir. Bu farklılıkların araştırma grubunun özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmanın yapıldığı Niğde ili küçük bir bölgedir. Burada yaşayan bireylerin fiziksel ve duygusal açıdan benzer yaşam deneyimleri geçirdikleri, bu benzerliklerin de kız ve erkek öğrencilerin güvenli

bağlanma geliştirmeleri için eşit fırsat sağladığı söylenebilir. Okulun merkezi bir konumda olması yine eşit fırsatlara sahip ğrenci sayısını arttıran bir faktördür. Bunun yanında çalışma grubunu oluşturan örneklerin büyük kısmının sosyoekonomik düzeyi yüksek ve bilinçli ailelere sahip olduğu bilinmektedir. Bilinçli ebeveyn sayısının yüksek olması daha güven ortamında ocuk yetiştirilmesini desteklemektedir. Çalışma grubunun sahip olduğu bu avantajlar, cinsiyet fark etmeksizin öğrencilerin güvenli bağlanma geliştirmesinde katkı sağladığı söylenebilir.

Çalışmada gveniz bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma stiline cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Literatürde bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığına dair çalışmalar yer almaktadır (Arslan, 2021; Atik, 2013; Sancak, 2021; Soğancı, 2017). Shi (2003), niversitede öğrenim gören 448 öğrenciyle yaptığı çalışmada, bağlanma stillerinde cinsiyet farklılığına rastlamamıştır. Yazıcıoğlu (2011), 196 kadın ve 195 erkek toplam 391 niversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada kaçınan bağlanma stiline cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusunu ortaya koymuştur. Yaman (2019), 249 niversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada kaçınan bağlanma stiline, cinsiyet ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Kaçınan bağlanma stiline, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gösteren pek çok çalışma vardır (Biter, 2021; Kaba, 2021; Karadeniz, 2021; örsün, 2019; şeremet, 2019). Bunun yanında literatürde bu bulguyu desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Arpacı, 2022; Babahanoğlu, 2021; Balcı, 2019; Işımsu, 2003; Küçüker, 2022). Kızıldoğan (2021), 18-30 yaş arası 419 niversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada kadınların kaçınan bağlanma puanlarının, erkeklerin kaçınan bağlanma puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışma grubunun ergenlerden oluşması kaçınan bağlanma stiline cinsiyete göre farklılaşmamasını açıklamaktadır. Kaçınan bağlanma stiline bebekler, bakım verenin tepkisiz olduğunu algılayarak endişeli bir bağlanma oluştururlar. Ergenlik dönemi, bireylerin kendi varoluşlarını ortaya koymaya çalıştıkları ve artık birey olduklarını ispatlama çabasına girdikleri bir dönemdir. Kendisini tanımaya çalıştığı ve hayatında pek çok değişikliğin meydana geldiği ergen birey, bu süreçte ailesiyle de pek çok konuda anlaşmazlık yaşamaktadır. Ergenlik döneminde çocuğu olan ebeveynler ise çocuklarının bu sürece geçişlerini kabullenmekte zorlanırlar ve

büyüdüklerini görmezden gelirler. Çocuklarının davranışlarını kontrol altında tutmaya çalışarak sadece iyi olmalarını isterler ve bunu diretirken çocuğun duygularını gözden kaçırabilirler. Bu durum da ergen bireyin anne baba tarafından anlaşılmadığı düşüncesine neden olur. Bebeklik döneminde bakım verenin tepkisizliğini algılayarak kaygılı-kaçınan bağlanma geliştiren birey, ergenlik çağına geldiğinde anne babası tarafından anlaşılmadığını ve kendisine karşı duyarsız olduğunu düşündüğü ebeveynlerine karşı kaçınan bağlanma stilini gösterir. Bu durum da ergenlik döneminde kaçınan bağlanma stiline, cinsiyete göre farklılaşmamasını açıklamaktadır.

Araştırma analizlerinde kaygılı-kararsız bağlanma stiline kız öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Taşkaya (2019), ergenlik dönemindeki bireylerin bağlanma stillerini araştırdığı çalışmasında, kız öğrencilerin kararsız bağlanma düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Khosravi ve Kasaeiyan (2020), 376 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, kararsız bağlanma stiline kız öğrenciler arasında anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Literatürde kararsız bağlanma stiline kız öğrencilerde daha yüksek olduğunu göstererek araştırmanın bulgusunu destekleyen çok sayıda çalışma mevcuttur (Balcı, 2019; Ermiş, 2019; Karadeniz, 2021; Şeremet, 2019; Yiğit, 2021). Bunun yanında literatüre bakıldığında araştırmanın bu bulgusunu desteklemeyen sonuçlar da mevcuttur (Avcı, 2021; Duran, 2022; Kaya, 2017; Kaya ve Kalkan, 2019; Sancak, 2021).

Bağlanma stilleri, ebeveyn tutumları tarafından şekillenmektedir. Kültürel yapı da anne baba tutumlarını etkileyen faktörlerden biridir. Kız öğrencilerin kararsız bağlanma stiline daha yüksek olduğu bulgusu, Türk kültürü bağlamında değerlendirilerek açıklanabilir. Kültürel olarak bakıldığında ülkemizde kızlara daha müdahaleci ve tutarsız ebeveyn tutumlarının sergilendiği söylenebilir. Erken dönemde bakım verenin tutarsız yanıtları bebekte kaygılı-kararsız bağlanma oluşturur. Bu bireyler ergenlik dönemine geldiklerinde karşılaştıkları tutarsız ve müdahaleci tutumlar, kararsız bağlanma stillerini pekiştirir. Toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak kız çocuklarına daha fazla tutarsız ve baskıcı kurallar konduğu düşünülmektedir. Yine kızlara verilen izinler durumlara ve bulunulan ortama göre

daha fazla değişebilmektedir. Ayrıca ailesinde erkek bireylere yansıtılan tutum ile kendisine gösterilen ebeveyn tutumlarının farklılığı da kız öğrencilerde daha fazla tutarsızlık oluşturur. Ebeveynlerin gösterdiği ve toplumsal cinsiyet rollerine dayanan bu tutarsız davranışlar, kız öğrencilerin kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin daha yüksek olmasını açıklayabileceği düşünülmektedir.

Literatürde bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığını ve farklılaşmadığını gösteren çok sayıda farklı çalışma mevcuttur (Akoğlu-Günbatan, 2022; Ermiş, 2019; Işınsu, 2003; Kaya, 2022; Kızıl, 2022; Küçükaltun, 2022; Örenay, 2021; Pasyar vd., 2019; Yazıcıoğlu, 2011). Çok sayıda bulunan farklı sonuçlar bu alanda yapılan çalışmaların devam etmesi gerektiğini göstermektedir.

Kız ve erkek öğrencilerin öz-kontrol düzeylerine bakıldığında cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Literatürde öz-kontrolün cinsiyete göre farklılaşmadığını söyleyerek analiz sonucunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Aktaş, 2021; Aslan, 2019; Çelik, 2019; Kendir, 2021). Tüzer (2022), öğretmenlerle yaptığı çalışmada öz-kontrolün cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Ganong ve Coleman (1987) tarafından 140 erkek ve 116 kadın toplam 256 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışma, öz-kontrolün cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Literatürde öz-kontrolün kadınlar lehine anlamlı bir fark göstererek kadınlarda öz-kontrolün daha yüksek olduğunu gösteren çalışmaların yanında erkeklerde daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Boyalı, 2020; Duckworth vd., 2015; Higgins ve Tewksbury, 2006; Yıldırım, 2022). Bu bulgulara karşıt olarak çalışmada ortaya çıkan öz-kontrolün cinsiyete göre farklılaşmama nedeni olarak, çalışma grubunun aynı yaştaki ergen bireylerden oluşması söylenebilir. Ergenlik dönemi, bilişsel kontrolün zayıfladığı ve kısa süreli ödüllere daha fazla önem verildiği bir dönemdir. Bu dönemde her iki cinsiyet için de öz-kontrolde bir düşme meydana gelebilir. Ayrıca aynı şehirde yetişmiş aynı yaştaki ergen bireylerin öz-kontrol düzeylerinin cinsiyet ayrımı olmaksızın birbirine yakın olması da beklenmektedir. Bu da öz-kontrolün cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermeme nedenlerinden biri olabilir.

Cinsiyete göre zorbalık düzeyine bakıldığında erkek öğrencilerin daha fazla zorbalık davranışı gösterdiği bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu desteleyen pek çok çalışma vardır (Bulgurcu, 2011; Cook vd., 2010; DeSouza ve Ribeiro, 2005; Miller vd., 2013; Pepler vd., 2006). Ergün (2015), yaş ortalaması 11 olan 573 öğrenci ile aile, okul ve demografik değişkenlerin akran zorbalığına etkisini incelediği çalışmasında, zorbalık gösteren erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Ünal (2019), 343 lise öğrencisinde görülen akran zorbalığı ile aile işlevselliğini incelediği çalışmasında, erkeklerin akran zorbalığını daha fazla gösterdiğini bulmuştur. Morkan-Şahin (2021), 14-18 yaş arasındaki 303 ergenin, akran zorbalığına dair algılarını incelediği çalışmasında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla akran zorbalığı gösterdiğini bulmuştur. Literatürde zorbalığın cinsiyete göre farklılaşmadığına dair bulgular da yer almaktadır (Boulton vd., 2002; Chapell vd., 2006; Karatoprak, 2017; Satan, 2016). Ancak çalışmaların büyük çoğunluğu zorbalığın, erkeklerde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu açıdan çalışma sonucu ulaşılan bulgunun, literatür tarafından desteklendiği söylenebilir.

Sosyal Rol Teorisi (Eagly ve Wood, 2012) davranışlardaki cinsiyet farklılıklarını ve benzerliklerini, bireylerin içinde bulunduğu toplumda kadın ve erkeğe yüklenen sosyal rollere yönelik algıları temsil eden cinsiyet rolü inançlarıyla açıklar. Kültürümüzdeki cinsiyet rollerine baktığımız zaman kız çocuklarının saldırganca davranışları daha çok bastırılarak cezalandırılırken erkek çocukların saldırganca tutumlarının daha fazla desteklendiği bilinmektedir. Kız çocukları öfkelerini yansıtmada konusunda daha fazla bastırıldıkları için olumsuz davranışlarını daha fazla içe yansıtmayı öğrenirler. Ergenlik dönemine geldiklerinde ise saldırganlığın bir türü olan zorbalık gibi dışallaştırma davranışları yerine daha fazla içselleştirme davranışlarına başvururlar. Erkek çocukların ise öfkelerini yansıtmada daha özgür olduğu bilgisi erken dönemde rol modeller tarafından sıkça aklına işlenmektedir. Bu yetiştirilme tutumu da ergenlik dönemine gelen erkeklerin daha fazla işlevsel olmayan baş etme yöntemlerini kullanacaklarını ve daha rahat bir şekilde akranlarına zorbalık göstereceği düşünülmektedir.

5.1.2. Ergenlerde bağlanma stilleri, öz-kontrol ve akran zorbalığının sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşma durumuna ilişkin tartışma

Sınıf düzeyine göre bağlanma stilleri incelendiğinde güvenli bağlanma stiline, kaçınan bağlanma stiline ve kararsız bağlanma stiline sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Ermış, 2019; Göktepe, 2015; Hayta, 2021; Karataş, 2022; Soğancı, 2017). Göktepe (2015), 181 erkek ve 222 kız toplamda 403 lisede eğitim gören ergen bireyle yaptığı çalışmada, bağlanma stillerinin yaşla birlikte farklılaşmadığını bulmuştur. Yolalan (2013) 15 ve 16 yaşında toplam 409 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada, yaş değişkenine göre ergenlerin bağlanma stillerinde anlamlı düzeyde farklılık olmadığını görmüştür. Onur (2006), 479 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada bağlanma stillerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bağlanma, yaşamın erken döneminde oluşarak etkisini hayat boyu sürdürme eğilimindedir ve erken dönemde oluşan bağlanma stilleri değişime dirençlidir. Bu açıdan bakıldığında ergenlik dönemindeki bireylerin bağlanma stillerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmaması literatür bulgularıyla örtüşmektedir.

Literatürde bu bulgunun desteklemediği çalışmalar da bulunmaktadır (Çetin ve Alkan-Ersoy, 2017; Kahraman, 2015; Kaya, 2010). Avcı (2021), 18-26 yaşlarında 400 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada; güvenli, kaçınan ve kararsız bağlanma stillerinin yaşa göre farklılaştığını bulmuştur. Yaman (2019), 249 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada güvenli bağlanmanın yaşla birlikte farklılaştığını belirtmiştir. Bağlanma stillerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulgusunun literatürdeki çalışmalardan farklı olma nedeni çalışmayı oluşturan örneklemin yaş grubu olarak düşünülmektedir. Üniversite eğitimi almış bireylerin bağlanma stillerinde farklılaşmalar meydana gelebilir. Ancak bu çalışma örneklemini henüz lise öğrencisi olan 460 birey oluşturmaktadır. Bu bireylerin halen ailelerinin yanından ayrılmamış olmaları bağlanma stillerinde sınıf farklılığı oluşturmamıştır. Her gün aynı ebeveyn tutumuna maruz kalan ve bunu değiştirme gücü bulunmayan ergenin bağlanma stili aynı şekilde devam edecektir. Yine küçük bir şehirde yaşayan bu öğrenciler benzer düşüncelere sahip benzer tutumlarla yetişmiş kişilerle görüşmektedirler. Farklı bir ortama girmemiş olmaları da bağlanma stillerinin değişmeden kalmasının nedeni olarak düşünülmektedir.

Öz-kontrol düzeyinin öğrenim görülen sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Tüzer (2022), siber aylaklık düzeyi ile öz-kontrol ve öz-yönetim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öz-kontrolün yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Bucak (2021), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öz-kontrolün sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Literatürde bu bulgudan farklı olarak öz-kontrolün yaşa göre farklılaştığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Çelik, 2019; Türkeş, 2004). Bu çalışmada sınıf düzeyine göre öz-kontrolün farklılaşmaması, tüm öğrencilerin aynı bölgede yetiştikleri için benzer gelişim dönemleri geçirmeleri nedeniyle olabilir. Çalışma grubunu oluşturan bireyler aynı eğitim kademesinde bulunan yakın yaşlara sahip öğrencilerdir. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin öz-kontrol düzeylerinin sınıf seviyesine göre farklılaşmama nedeni aynı eğitim düzeyine sahip benzer yaşta olmaları olabilir. Bunun yanında Gottfredson ve Hirschi (1990) tarafından ortaya konan öz-kontrol suç teorisi, öz-kontrol becerisinin yaşamın erken dönemlerinde ebeveniler tarafından kazandırıldığını ve değişime dirençli olduğunu savunmaktadır. Öğrencilerin herhangi bir öz-kontrol eğitimi almadıkları da bilinmektedir. Bu açıdan da araştırma grubunu oluşturan ergenlerin, erken dönemde sahip oldukları öz-kontrol düzeylerinin yaşla birlikte değişmediği için sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği söylenebilir.

Çalışmanın sonuçları, 11. sınıf öğrencilerinin 9.sınıf öğrencilerine göre daha fazla zorbalık ortaya koyduğunu göstermektedir. Literatürde zorbalık davranışının, sınıf düzeyi arttıkça yani yaşla birlikte daha fazla görüldüğünü destekleyen çalışma sonuçları bulunmaktadır (Bektaş, 2007; Cassidy vd., 2009; Chapell vd., 2006; Coşkun, 2018; Çiloğlan, 2022; Kocatürk, 2014; Özgür vd., 2011; Pellegrini ve Long, 2002; Smith ve Ananiadou, 2003; Walrave ve Heirman, 2011). Burnukara ve Uçanok (2012), 12-18 yaş arası 868 ergenle akran zorbalığı deneyimlerini, akran zorbalığının gerçekleştiği yerleri ve baş etme yollarını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda yaşla birlikte zorbalık göstermenin arttığını ortaya koymuşlardır. Junger (2012), 1741 ergen bireyle yaptığı çalışmada yaş ve sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin zorba ve kurban olma oranlarının da arttığını bulmuştur. Totan ve Kabakçı (2010), 276 kız ve 271 erkek toplam 547 ortaokul öğrencisiyle yaptıkları çalışma zorbalığın, sınıf düzeyi arttıkça arttığını göstermektedir. Totan (2008), 9., 10. ve 11. sınıf toplam 595 lise öğrencisiyle

yaptığı çalışmada sınıf seviyesi arttıkça zorbalık düzeyinin de arttığını göstermiştir. Zorbalığın sınıf düzeyine göre farklılaşmadığına dair ise daha az sayıda çalışma bulunmaktadır (Kıldırın, 2019; Satan, 2016).

Ergenlik döneminde, çocukluk çağına göre daha fazla zorbalık davranışları görülür (Pouwels vd., 2018). Çünkü dışsallaştırma davranışları, ergenlik döneminde çocukluk çağına göre önemli derecede yüksektir (Cook vd., 2010). Bu durum, yaşla birlikte dışsallaştırma davranışlarının arttığını gösterir. Ergenlik dönemi bireyin davranış kontrolü, plan yapma ve karar verme gibi bilişsel işlevlerini düzenleyen beyin bölgesinin; motor görevlerle ilişkili beyin bölgelerine göre daha geç olgunlaştığı için beyin yapılarında dengesizliğin görüldüğü bir dönemdir (Konrad vd., 2013). Bu durum da ergenlik dönemine özgü riskli davranışların ortaya çıkmasıyla ilgili olabilir (Konrad vd., 2013). Sınıf düzeyi yükseldikçe dışsallaştırma davranışları artan ergenin bunları kontrol edebilecek becerileri tam olarak gelişmediği için yaş arttıkça bu davranışları zorbalık olarak gösterebileceği düşünülmektedir. Ayrıca akran zorbalığı, ergenlik dönemindeki birey tarafından popüler bir olgu olarak görülür. Ergenler, okul ortamında akran zorbalığı göstererek güçlerini kanıtladıklarını düşünürler. Sınıf düzeyi arttıkça da bireylerin zorbalık yapma fırsatlarının arttığı söylenebilir. Okulu daha iyi tanıdıkça ve yaşça okulda daha büyük konuma gelen ergenin, daha düşük sınıf seviyelerindeki öğrencilere akran zorbalığı gösterme oranının da artacağı fikri, çalışmanın bulgusunu desteklemektedir.

5.1.3. Ergenlerde bağlanma stilleri, öz-kontrol ve akran zorbalığı arasındaki ilişkilere dair tartışma

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucu akran zorbalığı ile bağlanma stillerinin ilişkili kavramlar olduğu görülmüştür. Akran zorbalığı ile güvenli bağlanma stili arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlik dönemindeki bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri arttıkça zorbalık gösterme davranışlarının düşeceği söylenebilir. Literatürde zorbalık ile erken dönem yaşantılarının önemini gösteren çalışmalar mevcuttur (Kaplan ve Aksel, 2013; Soydan vd., 2021; Zaklama, 2003). Şirvanlı-Özen ve Aktan (2010) tarafından 410 öğrenci ile yapılan çalışma, güvenli bağlanmanın akran zorbalığıyla negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Karataş vd., (2019) 227 kız ve 173 erkek toplam 400 lise

öğrencisiyle yaptıkları çalışmada bağlanma stillerinin zorbalık üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Zorba bireyin problem çözme becerileri yetersiz, sosyal ilişkileri zayıf ve saldırganlık eğilimleri yüksektir. Zorba birey, bu özelliklerini kendisinden daha güçsüz gördüğü akranlarına karşı olumsuz davranışlar şeklinde yansıtabilir. Güvenli bağlanma stili ise bireyin sosyal yeterliğini arttırarak daha olumlu ilişkiler kurmasını sağlar (Çetin vd., 2010; Schneider vd., 2001). Zorba birey, herhangi bir anlaşmazlık durumunda dışsallaştırma davranışlarına başvururken güvenli bağlanmaya sahip birey ise daha yapıcı baş etme stratejilerine başvurarak duygularını daha iyi düzenler ve yapıcı şekilde ifade ederler (Gentzler vd., 2005; Kerns vd., 2007; Yağcı, 2017). Bu nedenle güvenli bağlanmanın, akran zorbalığına karşı koruyucu ve önleyici bir kalkan olduğu söylenebilir.

Zorbalığın, en önemli yordayıcılarından birinin aile ile ilişkili faktörler olduğunu gösteren çok sayıda literatür çalışması vardır (Ayran, 2013; Ertan, 2012; Tuğran, 2020; Yaban, 2017; Yazıcı, 2018; Gök, 2017). Zorbalık, ilişki içerisinde bir bağlamda ortaya çıkar. Erken dönemde bakım verenle kurulan ilişkiler, bireylerin kendisine ve başkalarına yönelik zihinsel temsillerin kurulduğu en güçlü mekanizmadır. Bağlanma teorisinin temel söylemi, erken dönemde kurulan çocuk-ebeveyn bağının güvenliğinin, çocuğun yaşam boyu kişilerarası ilişkilerine yansıdığıdır. Bakım verenle kurulan güvenli bağlanma, ergenlik dönemindeki bireyin akranlarıyla ilişkilerini doğrudan etkiler (Bowers, Smith vd., 1994; Doğan, 2010; Nickerson vd., 2008). Güvenli bağlanan birey, annesinin erken dönemdeki duyarlılığı sayesinde hem içsel hem dışsal olaylara karşı daha yumuşak tepkiler gösterir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyin erken dönemde öğrendiği yumuşak tepkiler verme, akranlarıyla ilişkilerinde saldırganlığın bir türü olan zorbalığa başvurmasını önleyecek bir özelliktir. Ayrıca yaşamın erken döneminde oluşan dünyanın ve diğerlerinin güvenilir olduğu içsel modeli, ergenlik dönemindeki bireyin arkadaşlarıyla daha iyi ilişkiler kurmasını sağlamaktadır. Anlaşıldığını ve kabul edildiğini erken dönemde öğrenen birey, ergenlik dönemine geldiği zaman akranlarına yönelik de daha olumlu yaklaşarak zorbalıktan kaçınacağı düşünülmektedir. Bu çalışmalar ışığında güvenli

bağlanma stili ile akran zorbalığının negatif yönde ilişkili olduğu bulgusunun, literatür tarafından desteklendiği söylenebilir.

Akran zorbalığı ile bağlanma stillerinin ilişkisine dair diğer bir bulgu, akran zorbalığının güvensiz bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma stili ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğudur. Yıldırım (2019), 11-14 yaşları arasında 306 kız ve 307 erkek olmak üzere toplam 613 öğrenciyle akran zorbalığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonunda güvensiz bağlanma ile akran zorbalığının doğrudan ilişkili olduğunu bulmuştur. Türk vd. (2021), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, güvensiz bağlanma stili puanları arttıkça zorbalığın da arttığını ortaya koymuşlardır. Literatürde güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin daha zayıf akran ilişkileri olduğunu ve daha fazla saldırgan davranışlar gösterdiklerini ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır (Bost vd., 1998; Fagot ve Kavanagh, 1990; LaFreniere ve Sroufe, 1985; Monks vd., 2005). Erken dönemde oluşan güvensiz bağlanma stiline, akran zorbalığına neden olduğunu gösteren araştırma sonuçları (Ünal, 2019), çalışmada ulaşılan akran zorbalığı ile güvensiz bağlanma stillerinin pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusunu desteklemektedir.

Zorbalık, düşük düzey şiddetin okullardaki en yaygın biçimidir. Erken dönemde bakım veren tarafından kabul edildiği ve ihtiyaçlarının karşılandığı güvenli bir bağlanma geliştirememiş birey, öfke nöbetlerini ergenlik dönemine taşıyacaktır. Erken dönemde diğerlerinin güvenilmez ve duyarsız olduğu temel inancıyla büyüyen bireyin, akran gruplarıyla sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanacağı düşünülmektedir. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler duygusal ve davranışsal sorunları geliştirmeye daha yatkındırlar (Caspers vd., 2005). Erken dönemde bakım veren tarafından kabul edilmediği güvensiz bir şekilde yetişen birey, akranları tarafından kabul edilmenin işlevsiz yollarına başvuracaktır. Akranlarına zorbalık yaparak güç gösterisinde bulunan ergen, bu şekilde popülerliğe ulaşarak akranları tarafından kabul edileceğini düşünebilir Zorba bireyler, güvenli bir bağ kuramadıkları için sağlıklı iletişim yolları yönünden zayıf kişilerdir. Akranlarıyla iletişim kurarken saldırganca davranışlara daha sık başvururlar. Yine güvensiz bağlanan bireylerin okul ortamında akranlarına karşı daha fazla dışsallaştırma davranışları gösterdiği bilinmektedir (Allen vd., 2007). Bu dışsallaştırma davranışları da büyük oranda akran zorbalığı olarak

karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenlerle akran zorbalığı ile güvensiz bağlanma stillerinin pozitif ilişkili olduğu bulgusunun, literatürle tutarlı olduğu söylenebilir.

Yapılan diğer bir analiz sonucuna göre akran zorbalığı ile güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı kararsız bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında, akran zorbalığı ile kaygılı kararsız bağlanma stiline anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların daha yoğunlukta olduğu görülmüştür (Hood vd., 2017; Ireland ve Power, 2004; Troy ve Sroufe, 1987). Lüteratürden farklı görülen bu sonuç çalışmayı oluşturan grupla açıklanabilmektedir. Yapılan analizlerde zorbalığın erkek öğrencilerde daha fazla görülürken kaygılı kararsız bağlanmanın ise kız öğrencilerde daha fazla görüldüğü sonucu ortaya çıkmıştır. Bu nedenle mevcut çalışmada, akran zorbalığı ile kaygılı kararsız bağlanma arasında anlamlı düzeyde bir ilişki çıkmadığı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmanın analizleri sonucunda akran zorbalığı ile öz-kontrol arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Zorbalık puanları yüksek bireylerin öz-kontrol düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir (Archer ve Southall, 2009; Holt vd., 2014; Setiawan ve Alizamar, 2019; Shadmanfaat vd., 2018). Öz-kontrol ile zorbalık arasındaki negatif ilişkiyi destekleyen araştırma sonuçları literatürde yer almaktadır (Chui ve Chan, 2015; Moon ve Alarid, 2015; Peker ve Yıldız, 2021). Moon ve Alarid (2015), 296 ergen bireyle yaptığı çalışmada düşük öz kontrole sahip gençlerin, daha yüksek oranda zorbalık gösterdiği bulunmuştur. Cho vd. (2019) tarafından 2844 bireyin 11 ile 15 yaş arasında incelendiği boylamsal çalışmada, düşük öz-kontrole sahip ergenlerin daha fazla zorbalık gösterdiği görülmüştür. Fenny (2021), 1192 ortaokul öğrencisiyle yaptığı kesitsel çalışmada, öz-kontrol düzeyi düşük öğrencilerin akran zorbalığını daha fazla gösterdiğini ortaya koymuştur. Peker (2017), 353 ortaokul öğrencisiyle yaptığı çalışmada, öz-kontrolün zorbalık ile negatif yönde güçlü düzeyde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Öz-kontrol ile zorbalık arasında bulunan negatif anlamlı ilişki literatür tarafından desteklenmektedir. Çünkü yüksek öz-kontrol zorbalığa karşı koruyucu bir faktördür (Denson vd., 2012)

Düşük öz-kontrol sahibi kişiler daha dürtüsellerdir ve duygularını saldırganlık gibi daha olumsuz davranışlarla yansıtabilirler (Jiang vd., 2022; Kulig vd., 2017;

Moon vd., 2011). Öz-kontrol bireylerin dürtülerine hâkim olarak eylemlerini kontrol edebilme becerisidir. Daha dürtüsel şekilde hareket eden zorba bireyler için öz-kontrol önemli bir inhibitördür. Birey, farklı bir şekilde düşünmesi ve davranması gerektiğinde öz-kontrol gücüne başvurur. Öz-kontrolü düşük bireyler ise işlevsiz bir davranış olan zorbalığı değiştirme noktasında yetersiz kaynağa sahiptir. Bu nedenle düşük öz-kontrol, akran zorbalığının ortaya çıkmasında önemli bir risktir.

Öz-kontrol uyumlu işlevselliğin en önemli gerekçelerinden biridir. Çünkü insanlar duygu, düşünce, davranışlarını kontrol ederek bunları düzenleyebildiği ölçüde sağlıklı ilişkiler kurabilir. Zorba kişilerin akranlarına göre daha zayıf psikososyal becerileri olduğu bilinmektedir (Haynie vd., 2001). Sosyal ilişki becerileri yetersiz bireylerin, kendisinden güçsüz gördüğü akranları üzerinde sürekli bir baskı kurarak iletişimini sürdürdükleri düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında araştırma sonucu ulaşılan akran zorbalığı ile öz-kontrol arasında negatif ilişkinin, literatür tarafından desteklendiği söylenebilir.

Analizler sonucunda bağlanma stilleri ile öz-kontrol arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma ile öz-kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken güvensiz bağlanma stilleri (kaçınan ve kaygılı-kararsız) ile öz-kontrol arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani öğrencilerin güvenli bağlanma stiline sahip olmaları öz-kontrol düzeylerinin de yüksek olacağını göstermektedir. Bunun yanında güvensiz bağlanma düzeyi arttıkça öz-kontrol düzeyinin düştüğü de görülmüştür. Literatürde bu bulguyu destekleyen pek çok çalışma mevcuttur (Agbaria, 2021; Atış-Akyol, 2020; Li vd., 2020; Zhang vd., 2020). Mesbahi ve Rahimi (2020) tarafından 245 kişiyle yapılan çalışma, bağlanma stillerinin öz-kontrol düzeyi üzerinde önemli derecede etkili olduğunu göstermiştir. Kara (2016), 808 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada öz-kontrol ile güvenli bağlanmanın pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyarken öz-kontrol ile güvensiz bağlanma stiline negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Hibbard (2015), 151 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada öz-kontrolü yüksek kişilerin güvenli bağlanma stiline sahip olduklarını, öz-kontrolü düşük bireylerin ise güvensiz bağlanma stillerine sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Bağlanma stili, öz-kontrol düzeyinde önemli bir belirleyicidir (Sun vd., 2022). Erken dönemde sağlanan güvenli bağlanma yaşam boyu olumlu sonuçlarla ilişkilirken oluşan güvensiz bağlanma ise uzun vadeli olumsuz sonuçlarla ilişkilidir (Hayslett-McCall ve Bernard, 2002). Öz-kontrol suç teorisi, etkisiz ebeveynliğin düşük öz-kontrolle sonuçlanacağını savunur. Ayrıca teori, erken dönemde kazanılan öz-kontrol düzeyinin değişime dirençli olduğunu söyler (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Bu açıdan kuram, araştırma bulgumuzu desteklemektedir. Erken dönemde ebeveyn ile ilişkinin kalitesini gösteren bağlanma, ergenlik dönemine gelen bireyin öz-kontrol düzeyini önemli derecede etkilemektedir. Ebeveyni tarafından güvenli bir ilişki bağlamında öz-kontrol becerisi kazanan birey, ergenlik dönemine geldiğinde bu beceriyi daha fazla ortaya koyarak yüksek bir öz-kontrol gösterecektir (Drake vd., 2014; Sebghati ve EmamiPour, 2015). Yine teori, güvensiz bağlanma stiline öz-kontrol ile negatif ilişkili olduğu bulgusunu da desteklemektedir. Erken dönemde güvensiz şekilde ilişki kurmuş bireyin, yoğun bağlanma kaygısı altında öz-kontrol becerisinin zayıf kaldığı düşünülmektedir (Hibbard, 2015; Yelpaze, 2020). Bu açıdan bakıldığında güvensiz bağlanma stili yüksek bireylerin öz-kontrol düzeylerinin düşük olması, literatür bilgisiyle tutarlıdır.

Güvenli bağlanma stiline sahip birey, erken dönemde herhangi bir tehlike durumunda bakım veren güvenli bir üs olarak kullanmayı öğrenir. Bu güvenli üs sayesinde keşfedici davranışlarda daha fazla bulunur. İhtiyaç duyduğunda onu destekleyecek birinin varlığı, bireyleri daha fazla keşif davranışlarında bulunmasını ve bu davranışları kontrol edebilme özgürlüğünü sağlar. İhtiyaç ve isteklerine ulaşabilen, duyarlı ebeveyni sahip birey tepkilerini kontrol etmeyi daha iyi öğrenmiştir. Erken dönemde güvenli bir alanda kontrol davranışları tekrar tekrar deneyimleyen çocuk, öz-kontrol becerisini de böylece içselleştirmektedir. Ebeveynleriyle sağlıklı bir ilişki geliştiren birey, kendisine güvenmeyi ve sorumluluk alarak kontrol duygusunu, erken dönemde keşfedecektir. Çevresi ve kendisi üzerinde kontrol sahibi olduğu inancını, bakım verenin kendisine duyarlılığı sayesinde zihnine işleyecektir. Bu zihinsel model de yaşam boyu öz-kontrol becerisini kullanmasında destekleyici bir faktör olmaktadır. Bu nedenle güvenli bağlanan bireylerin, öz-kontrol düzeylerinin de yüksek olmasının literatürle tutarlı olduğu söylenebilir.

Erken dönemde ihtiyaçlarına gerektiği şekilde yanıt alamayan bebek, kendisine bakım verenin erişilemez ve tepkisiz olduğunu algılayarak endişeli bir bağlanma oluşturur. İhtiyaç duyduğunda bakım verenin kendisine yanıt vereceğine güven duymaz ve böylece güvensiz bağlanma stili geliştirmiş olur. Erken dönemde dönebileceği güvenli bir üs olmadığını bilen birey, bağlanma davranışını aktive edebilecek her türlü keşif davranışından kaçınır. Dünyanın güvenilmez bir yer olduğu içsel modeli geliştiren güvensiz birey, kontrol edebileceği durumların olmadığını düşünür. Bağlanma stili, yaşam boyu etkisini sürdürdüğü için bu kaçınma davranışları ergenlik dönemine geldiğinde de kendisini gösterir. Yanıt alamayacağını ya da dünyanın güvenilmez olduğunu düşünen ergen, herhangi bir başarısızlık ya da olumsuzlukla karşılaşmamak için hiçbir girişimde bulunmayacaktır. Bu durum da kişinin kontrol edebileceği hiçbir faaliyette bulunmadığı için öz-kontrol becerisinin gelişmemesine neden olacaktır. Bu açıdan güvensiz bağlanma stiline yükselmesiyle öz-kontrolün düşeceği söylenebilir.

5.1.4. Ergenlerde bağlanma stilleri, öz-kontrol ve akran zorbalığına yönelik yapılan regresyon analizine ilişkin tartışma

Ergenlerde bağlanma stilleri ve öz-kontrolün, akran zorbalığını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde, bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma stili ile öz-kontrolün; akran zorbalığını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre bağlanma stilleri ile öz-kontrolün akran zorbalığına ilişkin varyansın %24'ünü açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin akran zorbalığı üzerindeki önem sırası öz-kontrol, kaçınan bağlanma ve güvenli bağlanma şeklinde sıralanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre öz-kontrolün, akran zorbalığını negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç, öz-kontrol puanlarının artmasıyla akran zorbalığı puanlarının düştüğünü göstermektedir. Chui ve Chan (2015), 10-17 yaş arası 365 ergenle yaptıkları çalışmada öz-kontrolün akran zorbalığını düşürücü bir faktör olduğunu göstermişlerdir. Kim vd., (2022) Koreli ergen bireylerle yaptıkları siber zorbalık ve öz-kontrol ilişkisi çalışmasında, düşük öz-kontrolün siber zorbalığının yordayıcı olduğunu söylemişlerdir. Literatürde bu bulguyu destekleyen pek çok çalışma yer almaktadır (Rebellion vd., 2008; Unnever, 2015; Vazsonyi vd., 2012). Öz-

kontrolün, akran zorbalığının önemli bir yordayıcı olduğu bulgusu öz-kontrol kavramının önemini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, ergenlik dönemindeki bireylerin öz-kontrol becerilerini arttırarak şiddetin okullardaki en yaygın türü olan zorbalığın azaltılabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucu ise kaçınan bağlanma stilinin, akran zorbalığını pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Analiz sonuçlarında, ergenlik dönemindeki bireylerin kaçınan bağlanma puanları arttıkça akran zorbalığı puanlarının da arttığı görülmüştür. Literatürde güvensiz bağlanma stilinin akran zorbalığını arttırıcı bir faktör olduğunu gösteren sonuçlar mevcuttur (Kaplan, 2012; Monks vd., 2005). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, sağlıklı ilişkiler kurma yollarını erken dönemde deneyimlememiş kişilerdir. Bağlanmada kaçınma düzeyi yüksek bireyler, reddedilme korkularıyla birlikte ilişkilerinde mesafelidirler. Duygusal olarak akranlarıyla mesafeli olan zorba, yaptığı davranışın akranı tarafından nasıl hissedildiğini anlamayacağı için zorbalık eylemini sürdürecektir. Yine ilişkilerinde karşı tarafın tepkilerine yönelik bir güven duymayacağı için paylaşım yapmaktan kaçınarak ilişkilerini hep saldırganca tutumlarla devam ettirecektir. Ayrıca güvensiz bağlanma stiline sahip kişiler yapıcı olmayan başa çıkma stratejilerini benimserler (Dede, 2015). Bu özellikler de güvensiz bağlanma stiline sahip ergenin, zorbaca davranışlar gösterme olasılığını arttıran faktörlerdir.

Yapılan regresyon analizi sonucu ulaşılan diğer bir bulgu da güvenli bağlanma stilinin, akran zorbalığını negatif yönde yordadığıdır. Güvenli bağlanma puanları yüksek bireylerin akran zorbalığı puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanmanın, akran zorbalığını düşüren bir faktör olduğunu gösteren çalışmalar yapılmıştır (Aracı, 2012; Marcus ve Betzer, 1996; Özen ve Aktan, 2010; Verma ve Talebi, 2007). Güvenli bağlanma uyum için önemlidir ve dışsallaştırma sorunlarını düşürücü bir etmendir (Rubin vd., 2004). Yapılan analiz sonucuna göre güvenli bağlanma puanı yüksek ergenlerin akran zorbalığı puanlarının düştüğü görülmüştür. Bu bulgu, erken dönemde oluşan bağlanmanın önemini ortaya koymaktadır. Bakım verenle kurulan ilişkinin güvenli olması, bireylerin sonraki ilişkilerinde de koruyucu bir faktör olarak düşünülebilir. Yine güvenli bağlanma, empati ile ilişkili bir kavramdır

(Balşık-Kaya, 2019). Güvenli bağlanma stiline sahip birey, akranlarının hissettiklerine yönelik empati yapabilecek beceriye sahip olduğu için, zorbalık gibi bir şiddet türünün karşı tarafı nasıl olumsuz etkileyebileceğini daha iyi bilir. Bu durum da güvenli bağlanmaya sahip ergenin, akran zorbalığına başvurmasında koruyucu bir özelliktir.

Sonuç olarak çalışmada araştırılan bağlanma stilleri ve öz-kontrolün, akran zorbalığını açıklama düzeyine bakıldığında değişkenlerin akran zorbalığının %24'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Akran zorbalığını açıklamada bağlanma stilleri ve öz-kontrol etkisinin incelendiği bu çalışmada kaçınan bağlanma stiline, akran zorbalığını arttırırken öz-kontrol ve güvenli bağlanmanın ise akran zorbalığını düşürdüğü görülmüştür. Cho vd., (2019) yaşları 11 ile 15 arası 2844 ergenlik dönemindeki bireyle yürüttükleri boylamsal çalışmada, düşük öz-kontrolün ve güvensiz bağlanmanın, akran zorbalığı için önemli derecede risk oluşturduğunu ortaya koymuşlardır. Sun vd., (2022) 13-17 yaş arasında 705 ergenle yaptıkları çalışmada güvenli bağlanmanın, öz-kontrol yoluyla saldırganlık davranışlarıyla negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma kişilerin hazzı geciktirme kapasitelerini arttırır ve daha yapıcı baş etme stratejilerini kullanmasını destekler (Gilliom vd., 2002). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerdeki öz-kontrol, kişinin daha prososyal davranışlarda bulunmasını desteklemektedir (Nie vd., 2016). Güvensiz bağlanan bireyler ise dünyayı ve diğerlerini güvenilmez gördükleri için duygu ve davranışlarını yönetmekte güçlük çekerler bu durum da bireyin öz-kontrolünü düşürür. Davranışlarını kontrol etmede başarısız olan birey, akranlarıyla ilişkilerinde daha saldırganca bir tutum gösterecektir. Bu durum da okullarda akran zorbalığı olarak karşımıza çıkabilmektedir. Böylece bağlanma stillerinin ve öz-kontrolün, akran zorbalığında önemli belirleyiciler olduğu ve ilişkili kavramlar olarak birbirlerini etkiledikleri söylenebilir.

5.2. Sonuç

Bu araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri, öz-kontrol düzeyleri ve akran zorbalığı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek ve bu değişkenlerin cinsiyet ile sınıf düzeyine göre değişkenlik gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Güvenli bağlanma stilinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
2. Kaçınan bağlanma stilinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
3. Kaygılı-kararsız bağlanma stilinin kız öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür.
4. Öz-kontrol düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
5. Akran zorbalığının erkek öğrencilerde daha fazla olduğu görülmüştür.
6. Güvenli bağlanma stilinin sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
7. Kaçınan bağlanma stilinin sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
8. Kaygılı-kararsız bağlanma stilinin sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
9. Öz-kontrolün sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
10. Akran zorbalığının sınıf düzeyine göre arttığı görülmüştür.
11. Akran zorbalığı ile güvenli bağlanma stili arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır.
12. Akran zorbalığı ile kaçınan bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır.
13. Akran zorbalığı ile kaygılı-kararsız bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
14. Akran zorbalığı ile öz-kontrol arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

15. Güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma stiline, öz-kontrolle birlikte akran zorbalığını anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

5.3.Öneriler

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda alanda çalışma yapacak araştırmacılara, alanda çalışan uzmanlara ve okul çalışanlarına önerilerde bulunulmuştur.

1. Araştırmanın örneklemini Niğde ilinde eğitim gören lise öğrencileriyle sınırlıdır. Yapılacak farklı çalışmalarda farklı illerden veri toplanarak örneklem genişletilerek genellenebilirliği artırılabilir.

2. Araştırmanın demografik değişkeni olarak seçilen cinsiyete ek olarak yaş, sosyoekonomik düzey, ebevenlerin eğitim düzeyi, kardeş sayısı gibi değişkenler de eklenerek akran zorbalığının farklı yordayıcıları belirlenebilir.

3. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin yaşları büyüdükçe güç kullanma, olumsuz yansıtma ve başkalarını üzme davranışlarında artış olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin öncelikle okul öncesi dönemde okullarda empati yeteneklerini geliştirici eğitimler verilebilir.

4. Araştırmanın sonucunda erkek öğrencilerin akran zorbalığını daha fazla gösterdikleri görülmüştür. Ailelere, okul personellerine akran zorbalığı konusunda bilgilendirmeler yapılarak öğrencilere bu konuda hizmet sunmaları sağlanabilir.

5. Araştırmanın sonucunda güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin, daha fazla akran zorbalığı gösterdikleri ortaya konmuştur. Ebeveynlere ve ebeveyn adaylarına sunulacak eğitici seminerler, ebeveyn stillerine yönelik eğitimler akran zorbalığını azaltıcı bir etki gösterebilir.

6. Araştırmanın sonucunda öz-kontrol düzeyi yüksek bireylerin akran zorbalığı gösterme oranlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Ebeveynlere, okul personellerine ve öğrencilere verilecek öz-kontrol geliştirici çalışmaların akran zorbalığı görülmesinde koruyucu bir faktör olabilir. Ayrıca öğrencilere yönelik öz-

kontrol psikoeğitim programları geliştirilip uygulanabilir. Bu programlara veli ve 6đretmen eğitimi de dahil edilebilir.

7. Araştırmacılar gelecekte akran zorbalığıyla ilgili nitel ve boylamsal çalışmalar y6r6tebilir.



KAYNAKÇA

- Agbaria, Q. (2021). Coping with stress among Israeli–palestinian high school students: the role of self-control, religiosity, and attachment pattern. *Journal of Religion and Health*, 60(2), 692-708.
- Ahmed, E., ve Braithwaite, V. (2004). Bullying and victimization: Cause for concern for both families and schools. *Social Psychology of Education*, 7, 35–54.
- Akduman, G. G. (2010). 7-14 yaş grubu çocuklarda akran istismarı ve kendi çözüm önerileri. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 3(2), 13-26.
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., ve Sahraç, Ü. (2015). Self-control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95-100.
- Akoğlu Günbatan, M. (2022). *Bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, S. (2021). *Fen liseleri ve fen-sosyal bilimler proje imam hatip liseleri öğrencilerinin akademik başarı ve öz kontrollerinin duygusal zeka düzeylerini yordama gücünün belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Akyel, B., Kayış, H. ve Yüncü, Z. (2018). Ergenlikte beyin gelişimi, risk alma ve bağımlılığa yatkınlık. *Türkiye Klinikleri*, 134-139.
- Alkan H. (2019). *Lise öğrencilerinin sosyal başarı hedefleri ve akran zorbalığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Allen, J. P., Moore, C., Kuperminc, G., ve Bell, K. (1998). Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child Development*, 69(5), 1406-1419.

- Allen, J. P., Porter, M., McFarland, C., McElhaney, K. B. ve Marsh, P. (2007). The relation of attachment security to adolescents' paternal and peer relationships, depression, and externalizing behavior. *Child Development*, 78(4), 1222-1239.
- Alper, S. İ. (2008). *İlköğretimde zorbalık*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Alvarez-Rivera, L. L., Price, A. M., ve Ticknor, B. (2017). The effect of attachment and self-control on status offending among Puerto Rican high school students. *American Journal of Criminal Justice* , 42, 329–349.
- Ainsworth, M. D. S. (1967). Infancy in Uganda: Patterns of attachment behavior. Retrieved from <http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/uganda20.pdf>
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40 (4), 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S. (1969b). Individual Differences in Strange-Situational Behaviour of One-Year-Olds. ERIC, /data/Content/pdf_wrapper/DanM/input/ED056742.tif
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M. ve Stayton, D. J. (1972). Individual differences in the development of some attachment behaviors. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 18(2), 123-143.
- Ainsworth, M. D. S. ve Bell, S. M.(1972). Infant crying and maternal responsiveness. *Child Development*, 43(4), 1171-1190.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Attachment as related to mother-infant interaction. *Advances in the Study of Behavior* , 9, 1-51.

- Ainsworth, M. D. S. (1979b). Attachment as related to mother-infant interaction. *Advances in the Study of Behavior*, 9, 1–51. [http:// doi:10.1016/s0065-3454\(08\)60032-7](http://doi:10.1016/s0065-3454(08)60032-7).
- Ainsworth, M. D. S. ve Bell, S. M. (1981). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 13(44), 709-716.
- Ainsworth, M. D. ve Marvin, R. S. (1995). On the shaping of attachment theory and research: An interview with Mary DS Ainsworth (Fall 1994). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 60, 2-20.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Anatol, P. (1975). Treatment of mobbing in school: Principles for and the results of the work of an anti-mobbing group. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 19(1), 1–12. [http:// doi: 10.1080/0031383750190101](http://doi:10.1080/0031383750190101).
- Aracı, A. (2012). *Erken ergenlik dönemindeki bireylerde anne-baba ve arkadaşlara bağlanma ile saldırganlık düzeyinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Archer, J. ve Southall, N. (2009). Does cost–benefit analysis or self-control predict involvement in bullying behavior by male prisoners?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 35(1), 31-40.
- Armsden, G. C. ve Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.

- Arpacı, S.(2022). *Ergenlerde bağlanma stilleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Arslan, S. Ö. ve Savaşer, S. (2009). Okulda zorbalık. *Milli Eğitim Dergisi*, 39(184), 218- 227.
- Arslan, S., Savaşer, S. ve Yazgan, Y. (2011). Prevalence of peer bullying in high school students in Turkey and the roles of socio-cultural and demographic factors in the bullying cycle. *The Indian Journal of Pediatrics*, 78(8), 987-992.
- Arslan, N. (2017). Peer bullying among high school students: Turkish version of bullying scale. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*. Special Issue for INTE: 853-857.
- Arslan, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve bağlanma stillerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Aslan, Ö. M. ve Tuğrul, B. (2013). Okul öncesi dönemdeki çocukların oyunlarında ortaya çıkan zorbalık ve mağdur olma davranışlarının içerik analizi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi - Journal of Theoretical Educational Science*, 7(1), 60-77.
- Aslan, M. F. (2019). *Ergenlerde iyi oluş sosyal kaygı ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atlas, R. S. ve Pepler, D. J. (1998). Observations of bullying in the classroom. *The Journal of Educational Research*, 92(2), 86–99. <https://doi.org/10.1080/00220679809597580>.
- Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atış Akyol, N. (2020). *Okul öncesi dönem çocuklarda bağlanma ile sosyal yetkinlik, kaygı, öfke ve öz-kontrol değişkenlerinde akran ilişkilerinin aracı rolü*.

Doktora Lisans Tez, İlköğretim Ana Bilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Programı, Ankara.

Avcı, N. Ş. (2021). *Genç yetişkinlerde ebeveyn bağlanma stillerinin ilişkisel ihtiyaçları yordaması üzerine bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Aydın, B. T. (2019). *Ergenlerde zorbalıkla başa çıkma stratejileri ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Ayran, G. (2013). *Ergenlerde akran zorbalığı ile ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Babahanoğlu, R. (2021). Gençlerin bağlanma stilleri ile eş seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (17), 98-118.

Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Balcı, H. (2019). *Ortaokul 6. 7. 8. sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile algılanan problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Balışık Kaya, N. (2019). *Liseli ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri, empati düzeyleri ve saldırgan davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.

Banks, R. (1997). Bullying in schools. Eric Digest. <http://ERIC - ED407154 - Bullying in Schools. ERIC Digest., 1997-Apr.>

- Barkale Şahin, S. ve Hamarta, E. (2022). Ergenlerin duygusal özerklik ve yaşam doyumlarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 146-157.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment Theory and Close Relationships*, 25-45.
- Batsche, G. M. ve Knoff, H. M. (1994). Bullies and their victims: Understanding a pervasive problem in the schools. *School Psychology Review*, 23(2), 165–174.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. ve Tice, D. M. (1994). *Losing control how and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Baumeister, R. F. ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi:10.1037/0022-3514.74.5.1252>.
- Baumeister, R. F. ve Exline, J. J. (2000). Self-Control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 29–42. <https://doi:10.1521/jscp.2000.19.1.29>.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670–676. <https://doi:10.1086/338209>.
- Baumeister, R. F. (2002b). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1, 129-136.

- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N. ve Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1802. <http://doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. ve Tice, D. M. (2007). He strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Baumeister, R. F. ve Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control?. *Self and Identity*, 8(2-3), 115-130.
- Baumeister, R. F., de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C. ve Stok, F. M. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <http://doi:10.1177/1088868311418749>.
- Bayram, Z. (2022). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı olan çocukların bağlanma stilleri ve annelerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bektaş, M. (2007). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde okul zorbalığının yordanması*. Yüksek Lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Beran, T. ve Li, Q. (2005). Cyber-harassment: A study of a new method for an old behavior. *Paper Published at the Journal of Educational Computing Research*, 32(3), 265-277.
- Berlin, L. J., Cassidy, J. ve Belsky, J. (1995). Loneliness in young children and infant-mother attachment: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly*, 41(1), 91-103.
- Berman, S. L., Weems, C. F., Rodriguez, E. T. ve Zamora, I. J. (2006). The relation between identity status and romantic attachment style in middle and late adolescence. *Journal of Adolescence*, 29(5), 737-748.

- Besag, V. E. (1989). *Bullies and victims in schools. A guide to understanding and management*. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED397166.pdf>.
- Bost, K. K., Vaughn, B. E., Washington, W. N., Cielinski, K. L. ve Bradbard, M. R. (1998). Social competence, social support, and attachment: Demarcation of construct domains, measurement, and paths of influence for preschool children attending Head Start. *Child Development*, 69(1), 192-218.
- Boulton, M. J. ve Underwood, K. (1992). Bully/victim problems among middle school children. *British Journal of Educational Psychology*, 62(1), 73-87.
- Boulton, M. J., Trueman, M. ve Flemington, I. (2002). Associations between secondary school pupils' definitions of bullying, attitudes towards bullying, and tendencies to engage in bullying: Age and sex differences. *Educational Studies*, 28(4), 353-370.
- Bowers, L., Smith, P. K. ve Binney, V. (1994). Perceived family relationships of bullies, victims and bully/victims in middle childhood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(2), 215-232.
- Bowlby, J.(1960). Grief and mourning in infancy and early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*, 15, 9-52.
- Bowlby, J. ((2012). *Güvenli bir dayanak ebeveyn - çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi*. (S. Güneri, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. (T. V. Soylu, Çev.). Pinhan.
- Bowlby, J. (2014). *Ayrılık*. (M. Günay, Çev.). Pinhan.
- Bowlby, J. (2015). *Kaybetme*. (N. Nirven ve N. Diner, Çev.). Pinhan.
- Boyalı, C. (2020). *Öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Bischof, N. (1975). A systems approach toward the functional connections of attachment and fear. *Child Development*, 801-817.
- Biter, E. (2021). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin aile aidiyet düzeyinin bağlanma stilleri ve benlik saygısı bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Bucak, H. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halleri ile öz kontrol ve temel ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bulgurcu, S. (2011). *İstanbul ilinde bir ilköğretim okulunda 6–8. sınıflarda akran zorbalığı sıklığının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Buist, K. L., Deković, M., Meeus, W. ve van Aken, M. A. (2004). The reciprocal relationship between early adolescent attachment and internalizing and externalizing problem behaviour. *Journal of Adolescence*, 27(3), 251-266.
- Burnukara, P. ve Uçanok, Z. (2012). İlk ve orta ergenlikte akran zorbalığı gerçekleştiği yerler ve baş etme yolları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 68-82.
- Brandt, D. E. (1977). Separation and identity in adolescence. *Contemporary Psychoanalysis*, 13(4), 507–518. doi:10.1080/00107530.1977.1074551.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 3-35.
- Bretherton, I. (1990). Communication patterns, internal working models, and the intergenerational transmission of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 237-252.

- Bretherton, I. (1992). Theorigns of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5),759-775.
- Brown, B. B. ve Bakken, J. P. (2011). Parenting and peer relationships: Reinvigorating research on family–peer linkages in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 153-165.
- Can Ceyhan, H. (2019). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Cairns, R. B., Cairns, B. D., Neckerman, H. J., Gest, S. D. ve Garipey, J. L. (1988). Social networks and aggressive behavior: peer support or peer rejection?. *Developmental Psychology*, 24(6), 815-823.
- Cairns, R. B., Cairns, B. D., Neckerman, H. J., Ferguson, L. L., ve Garipey, J. L. (1989). Growth and aggression: I. Childhood to early adolescence. *Developmental Psychology*, 25(2), 320–330. <http://doi:10.1037/0012-1649.25.2.320>.
- Caspers, K. M., Cadoret, R. J., Langbehn, D., Yucuis, R. ve Troutman, B. (2005). Contributions of attachment style and perceived social support to lifetime use of illicit substances. *Addictive Behaviors*, 30(5), 1007-1011.
- Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six-year-olds. *Child Development*, 59(1), 121-134.
- Cassidy, W., Jackson, M. ve Brown, K. N. (2009). Sticks and stones can break my bones, but how can pixels hurt me? Students' experiences with cyber-bullying. *School Psychology International*, 30(4), 383-402.
- Cameron, L. D. ve Leventhal, H. (Eds.). (2003). *The self-regulation of health and illness behaviour*. Psychology Press.
- Chapell, M. S., Hasselman, S. L., Kitchin, T. ve Lomon, S. N. (2006). Bullying in elementary school, high school, and college. *Adolescence*, 41(164), 633.

- Chen, J. K. ve Avi Astor, R. (2010). School violence in Taiwan: Examining how Western risk factors predict school violence in an Asian culture. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(8), 1388-1410.
- Cheung, N. W. ve Cheung, Y. W. (2008). Self-control, social factors, and delinquency: A test of the general theory of crime among adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(4), 412-430.
- Cho, I. Y., Kim, J. S. ve Kim, J. O. (2018). Factors influencing adolescents' self-control according to family structure. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3520-3530.
- Cho, S. (2019). Self-control, risky lifestyles and bullying victimization among Korean youth: Estimating a second-order latent growth model. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2131–2144.
- Cho, S., Glassner, S., ve Lee, J. M. (2019). Impact of low self-control, parental involvement, and peer relationships on changes of bullying perpetration over time: A latent growth curve model of a sample of South Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 104, 104397.
- Chui, W. H. ve Chan, H. C. O. (2015). Self-control, school bullying perpetration, and victimization among Macanese adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1751-1761.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644.
- Coie, J. D. ve Jacobs, M. R. (1993). The role of social context in the prevention of conduct disorder. *Development and Psychopathology*, 5, 263-275. <http://doi:10.1017/s0954579400004387>.
- Cook, C. R., Williams, K. R., Guerra, N. G., Kim, T. E. ve Sadek, S. (2010). Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly*, 25(2), 65.

- Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Cornelius-White, J. H. (2000). Attachment Theory: Schaffer and Emerson. https://assessmentpsychologyboard.org/edp/pdf/Attachment_Theory--Schaffer_and_Emerson.pdf.
- Coşkun, A. (2018). *Ortaokula devam eden öğrencilerde akran zorbalığına neden olan etkenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Coyle, S., Demaray, M. K., Malecki, C. K., Tennant, J. E. ve Klossing, J. (2017). The associations among sibling and peer-bullying, social support and internalizing behaviors. In *Child ve Youth Care Forum*, 46(6), 895-922.
- Cömert, I. T. ve Ögel, K. (2014). Madde kullanan ergenlerin bağlanma stilleri. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 1(1), 9-40.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* (H. Ekşi, Çev.). EDAM Yayınları.
- Çankaya, İ. (2011). İlköğretimde akran zorbalığı. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 81-92.
- Çeker, B.(2021). *Romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin psikolojik zihinlilik ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, E. O. (2019). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

- Çetin, F. Ç., Tüzün, Z., Pehlivanürk, B., Ünal, F. ve Gökler, B. (2010). Attachment styles and self-images in turkish adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 20(4), 840-848.
- Çetin, A. ve Alkan-Ersoy, Ö. (2017). 12-14 Yaş arası ergenlerin sosyal beceri düzeyi ile ebeveynlerine bağlanma güvenliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 419-440.
- Çetinkaya, B. (2017). *Sevdiğinizize bağlı mısınız bağımlı mısınız?*. Pegem Akademi.
- Çetin, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve duyarlı sevgileri ile siber zorbalık ve siber mağduriyetleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çiloğlan, B. (2022). *9-12 yaş arası çocuklarda akran zorbalığı ve arkadaş ilişkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi
- Dake, J. A., Price, J. H. ve Telljohann, S. K. (2003). The nature and extent of bullying at school. *Journal of School Health*, 73(5), 173–180. <http://doi:10.1111/j.1746-1561.2003.tb03599.x>.
- Deci, R. M. ve Rain, E. L.(2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dede, F. (2015). *Lise öğrencilerinin çatışma çözme yaklaşımlarının bağlanma stilleri ve bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Delikkulak, İ. (2022). *Genç yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma stillerine göre bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Demirbaş, N. K. ve Öztemel, K. (2020). Zorbalığa seyirci müdahale psiko-eğitim programının ortaokul öğrencilerinin zorbalığa müdahale becerilerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(2), 1573-1604.
- Denson, T. F., DeWall, C. N. ve Eli J. Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 20–25.
- de Ridder, D. T. ve De Wit, J. B. (2006). Self-regulation in health behavior: Concepts, theories, and central issues. *Self-regulation in health behavior*, 1-23.
- DeSouza, E. R. ve Ribeiro, J. A. (2005). Bullying and sexual harassment among Brazilian high school students. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(9), 1018-1038.
- Doğan, A. (2010). Ekolojik sistemler kuramı çerçevesinde akran zorbalığının incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(3), 149-162.
- Doğan, T. (2016). Ergenlerde ana-babaya bağlanma: Türkiye profili. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 406-419.
- Drake, K., Belsky, J. ve Fearon, R. M. (2014). From early attachment to engagement with learning in school: The role of self-regulation and persistence. *Developmental Psychology*, 50(5), 1350-1361.
- Duchesne, S. ve Ratelle, C. F. (2014). Attachment security to mothers and fathers and the developmental trajectories of depressive symptoms in adolescence: Which parent for which trajectory?. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(4), 641-654.
- Duckworth, A. L. ve Seligman, M. E. P. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 198-208. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.198>.
- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639-2640.

- Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G. ve Gollwitzer, P. M. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educational Psychology, 31*(1), 17-26.
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S. ve Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist, 49*(3), 199-217. <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.926225>.
- Duckworth, A. L., Shulman, E. P., Mastrorade, A. J., Patrick, S. D., Zhang, J., & Druckman, J. (2015). Will not want: Self-control rather than motivation explains the female advantage in report card grades. *Learning and individual differences, 39*, 13-23.
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S. ve Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science, 11*(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/1745691615623247>.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M. ve Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology, 70*(1), 373-399.
- Duran, E. (2022). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluş, güvensiz bağlanma boyutları, kıskançlık algısı, aldatma ve aldatılma deneyiminin romantik kıskançlığı yordama gücü: Yakınlık tetikleyicileri, tepkileri ve nedenleri*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Eagly, A. H. ve Wood, W. (2012). Social role theory. *Handbook of Theories of Social Psychology, 2*, 459-476.
- Eder, R. A. ve Mangelsdorf, S. C. (1997). Handbook of Personality Psychology. R. İnsade Hogan, J. Johnson ve S. Briggs (Eds.), *The Emotional Basis Of Early Personality Development: Implications For The Emergent Self-Concept* (pp. 209-240). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50010-X>.

- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717-745.
- Eliot, M. ve Cornell, D. G. (2009). Bullying in middle school as a function of insecure attachment and aggressive attitudes. *School Psychology International*, 30(2), 201-214.
- Erdur-Baker, Ö. ve Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: Siber zorbalık. *Eurasian Journal of Educational Research*, 27, 31-42.
- Ergün, N. (2015). *Erken ergenlerde okul, aile ve demografik değişkenlere göre akran zorbalığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ermış, B. S. (2019). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ertan, D. (2012). *Akran zorbalığında aileye ve okula ilişkin risk ve koruyucu faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 952-959.
- Erzen, E. (2016). Three dimensional attachment style scale. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 17(3), 1-21. <http://doi: 10.17679/iuefd.17323631>.
- Espelage, D. L. ve Swearer, S. M. (2019). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here? *School Psychology Review*, 32(3), 365-383. <http://doi: 10.1080/02796015.2003.12086206>.

- Fagen, S. A., ve Long, N. J. (1979). A psychoeducational curriculum approach to teaching self-control. *Behavioral Disorders*, 4(2), 68-82.
- Fagot, B. I. ve Kavanagh, K. (1990). The prediction of antisocial behavior from avoidant attachment classifications. *Child Development*, 61(3), 864-873.
- Farrington, D. P. (1993). Understanding and preventing bullying. *Crime and Justice*, 17, 381-458.
- Fearon, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., Van IJzendoorn, M. H., Lapsley, A. M. ve Roisman, G. I. (2010). The significance of insecure attachment and disorganization in the development of children's externalizing behavior: A meta-analytic study. *Child Development*, 81(2), 435-456.
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291.
- Fenny, O. A. (2021). Low self-control and school bullying: testing the GTC in Nigerian sample of middle school students. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(13/14), 1-27. <http://doi: 10.1177/0886260521991286>.
- Flannery, D. C., Wester, K. L. ve Singer, M. I. (2004). Impact of exposure to violence in school on child and adolescent mental health and behavior. *Journal of Community Psychology*, 32(5), 559-573.
- Fossati, A., Borroni, S. ve Maffei, C. (2012). Bullying as a style of personal relating: Personality characteristics and interpersonal aspects of self-reports of bullying behaviours among Italian adolescent high school students. *Personality and Mental Health*, 6(4), 325-339.
- Freeman, H. ve Brown, B. B. (2001). Primary attachment to parents and peers during adolescence: Differences by attachment style. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 653-674.

- Friese, M., Frankenbach, J., Job, V. ve Loschelder, D. D. (2017). Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 12(6), 1077–1099. <http://doi:10.1177/1745691617697076>.
- Fujita, K. (2008). Seeing the forest beyond the trees: A construal-level approach to self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1475-1496.
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352–366. <http://doi:10.1177/1088868311411165>.
- Furniss, C. (2000). Bullying in schools: It's not a crime - is it?. *Education and the Law*, 12(1), 9–29. <http://doi:10.1080/713667559>.
- Gamble, S. A. ve Roberts, J. E. (2005). Adolescents' perceptions of primary caregivers and cognitive style: the roles of attachment security and gender. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 123–141. <http://doi:10.1007/s10608-005-3160-7>.
- Ganong, L. H. ve Coleman, M. (1987). Sex roles and yielded/expressed self-control. *Sex Roles*, 16(7/8), 401-408.
- Garnefski, N. (2000). Age differences in depressive symptoms, antisocial behavior, and negative perceptions of family, school, and peers among adolescents. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 39(9), 1175-1181. <http://doi:10.1097/00004583-200009000-00018>.
- Geçtan E. (2010). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları.
- Genç, G. (2007). *Genel liselerde akran zorbalığı ve yönetimi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Gentzler, A. L., Contreras-Grau, J. M., Kerns, K. A. ve Weimer, B. L. (2005). Parent–child emotional communication and children's coping in middle childhood. *Social Development*, 14(4), 591-612.

- Gilliom, M., Shaw, D. S., Beck, J. E., Schonberg, M. A. ve Lukon, J. L. (2002). Anger regulation in disadvantaged preschool boys: strategies, antecedents, and the development of self-control. *Developmental Psychology*, 38(2), 222-235.
- Giordano, P. C. (2003). Relationships in adolescence. *Annual Review of Sociology*, 29, 257-281.
- Goldberg, S. (1991). Recent developments in attachment theory and research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 36(6), 393-400.
- Gollwitzer, A., Oettingen, G., Kirby, T. A., Duckworth, A. L. ve Mayer, D. (2011). Mental contrasting facilitates academic performance in school children. *Motivation and Emotion*, 35(4), 403-412.
- Gomez, R. ve McLaren, S. (2007). The inter-relations of mother and father attachment, self-esteem and aggression during late adolescence. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(2), 160-169.
- Gottfredson, M. R. ve Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Gök, F. (2017). *Lise öğrencilerinde akran zorbalığına maruz kalma: temel psikolojik ihtiyaçlar ve anne-babaya duygusal erişilebilirlik*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gök, F. ve Cenkseven Önder, F. (2018). Lise öğrencilerinde akran zorbalığına maruz kalma: Temel psikolojik ihtiyaçlar ve anne-babaya duygusal erişilebilirlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 635-652.
- Göktepe, G. (2015). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri, kendilik algısı ve kişilerarası ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zeka yetenekler*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ.

- Gusic, S., Cardena, E., Bengtsson, H. ve Sondergaard, H. P. (2016). Adolescents' dissociative experiences: The moderating role of type of trauma and attachment style. *Journal of Child ve Adolescent Trauma*, 9(4), 341-351.
- Gümüş, G. (2020). *Ortaokul öğrencilerinin anneye bağlanma stilleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gürhan, N. (2017). Her yönü ile akran zorbalığı. *Türkiye Klinikleri J Psyciatri Nurs-Special Topics*, 3(2), 175-81.
- Hajjalialiani, V. ve Nouri, R. (2021). Bullying behaviors based on parenting and attachment styles: A review study. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 10(5), 195-208.
- Harlow, H. F. ve Zimmermann, R. R. (1958). The development of affectional responses in infant monkeys. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 102(5), 501-509.
- Harlow, E. (2021). Attachment theory: Developments, debates and recent applications in social work, social care and education. *Journal of Social Work Practice*, 35(1), 79-91.
- Hay, C. (2001). Parenting, self-control and delinquency: A test of self-control theory. *Criminology*, 39(3), 707-736. <http://doi:10.1111/j.1745-9125.2001.tb00938.x>.
- Hay, C. ve Meldrum, R. (2010). Bullying victimization and adolescent self-harm: Testing hypotheses from general strain theory. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 446-459.
- Haynie, D. L., Nansel, T., Eitel, P., Crump, A. D., Saylor, K., Yu, K. vd. (2001). Bullies, victims, and bully/victims: Distinct groups of at-risk youth. *The Journal of Early Adolescence*, 21(1), 29-49.

- Hayslett-McCall, K. L. ve Bernard, T. J. (2002). Attachment, masculinity and self-control: A theory of male crime rates. *Theoretical Criminology*, 6(1), 5-33.
- Hayta, B. (2021). *Ortaokul öğrencilerinde bağlanma stilleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Heatherston, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 62(1), 363-390.
<http://doi:10.1146/annurev.psych.121208.131616>.
- Henden, E. (2008). What is self-control?. *Philosophical Psychology*, 21(1), 69-90.
- Hesapçioğlu, S., Yeşilova Meraler, H. ve Ercan, F. (2018). Bullying in schools and its relation with depressive symptoms, self-esteem, and suicidal ideation in adolescents. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2). <http://doi:10.5455/apd.268900>.
- Heydari, A., Teymoori, A. ve Nasiri, H. (2015). The effect of parent and peer attachment on suicidality: The mediation effect of self-control and anomie. *Community Mental Health Journal*, 51, 359-364.
- Hibbard, A. (2015). *The relationship of attachment styles and self-control on cell phone reliance*. Doctoral Dissertation, California State University, Stanislaus faculty, California.
- Higgins, G. E. ve Tewksbury, R. (2006). Sex and self-control theory. *Youth & Society*, 37(4), 479-503. <http://doi:10.1177/0044118x05283423>.
- Hinduja, S. ve Patchin, J. W. (2005). Cyberbullying fact sheet. *Retrieved on November, 10, 2010*.

- Hinduja, S. ve Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221. <http://doi:10.1080/13811118.2010.494133>.
- Hirschi, T. (2004). Self-control and crime. In R. F. Baumeister ve K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research theory and applications* (pp. 537–552). The Guilford Press.
- Hoareau, N., Bagès, C. ve Guerrien, A. (2021). Cyberbullying, self-control, information, and electronic communication technologies: Do adolescents know how to exercise self-control on the internet?. *International Journal of Bullying Prevention*, 1-11.
- Hodges, E. V. ve Perry, D. G. (1999). Personal and interpersonal antecedents and consequences of victimization by peers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 677.
- Holt, T. J., Turner, M. G. ve Exum, M. L. (2014). The impact of self control and neighborhood disorder on bullying victimization. *Journal of Criminal Justice*, 42(4), 347-355.
- Holmes, J. (2000). Attachment theory and psychoanalysis: A rapprochement. *British Journal of Psychotherapy*, 17(2), 157–172. <http://doi:10.1111/j.1752-0118.2000.tb00572.x>.
- Hood, J. N., Jacobson, R. P. ve Jacobson, K. J. (2017). The impact of self-esteem and empathy on the relationship between workplace bullying and attachment style. *Review of Integrative Business and Economics Research*, 6(4), 104-118.
- Hoyle, R. H. (2010). Personality and self-regulation. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of personality and self-regulation* (pp. 1-18). Blackwell Publishing Ltd.
- Inzlicht, M., Legault, L. ve Teper, R. (2014). Exploring the mechanisms of self-control improvement. *Current Directions in Psychological Science*, 23(4), 302–307. <https://doi.org/10.1177/0963721414534256>.

- Ireland, J. L. ve Power, C. L. (2004). Attachment, emotional loneliness and bullying behaviour: A study of adult and young offenders. *Aggressive Behavior*, 30(4), 298–312. doi:10.1002/ab.20035.
- Işımsu, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İlgül, B. (2022). *Akran zorbalığı ile empatik eğilim, olumlu sosyal davranışlar ve saldırgan davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İncedal, Z. (2012). *Karaman il merkezindeki ilköğretim ikinci kademedeki okuyan öğrencilerde zorba ya da kurban olma sıklığı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Jiang, H., Liang, H., Zhou, H. ve Zhang, B. (2022). Relationships among normative beliefs about aggression, moral disengagement, self-control and bullying in adolescents: a moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 183-192.
- Junger, M. ve van Kampen, M. (2010). Cognitive ability and self-control in relation to dietary habits, physical activity and bodyweight in adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-12.
- Kaba, K. (2021). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve aldatma eğilimlerinin transaksiyonel analiz kuramındaki baskın ben durumları açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce.
- Kabadayı, F. (2018). *Benliğin kariyer araştırma öz-yeterliğini yordayıcı rolü: Öz-aşkınlık, öz-bilinç, öz-kontrol ve öz-yönetim*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- Kaçar, T. (2022). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kahraman, S. (2015). *Ergenlerde bağlanma stillerinin saldırganlık davranışları ve depresyon düzeyi ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalyencioğlu, D. ve Kutlu, Y. (2010). Ergenlerin aile işlevi algılarına göre uyum düzeyleri. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 18(2), 56-62.
- Kaplan, B. (2012). *Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kaplan, B. ve Aksel, E. Ş. (2013). Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(1), 20-49.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kara, E. ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14. <https://doi:10.5455/JCBPR.251016>.
- Karadeniz, Ü. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 23(2), 33-46.

- Karairmak, Ö. ve Oğuz Duran, N. (2008). Gender differences in attachment styles regarding conflict handling behaviors among turkish late adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 30, 220–234.
- Karataş, M. (2013). *Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı'nda çalışan polis teşkilatı mensuplarında öz denetim ve sosyal sorun çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karataş, A., Gündüz, B. ve Karabörk, R.(2019). Ergenlerde ahlaki kayıtsızlığın yordayıcısı olarak arkadaşça bağlanma stilleri ve akran zorbalığının incelenmesi. *EJER Congress 2019 Bildiri Kitabı*, 1270-1276.
- Karataş, Ş. (2022). *Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri, kişilik tipleri ve öz-yeterlik algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karatoprak, S. (2017). *Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları polikliniğine başvuran ergenlerde akran zorbalığı ve akran zorbalığının internet bağımlılığı ile ilişkisi*. Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Malatya.
- Kartal, H. (2008). İlköğretim okullarında zorbalık yapanlar ve zorbalığa uğrayanlar. *Education Sciences*, 3(4), 712-730.
- Kaya, B. (2010). *Yatılı ilköğretim bölge okulu II. kademe öğrencilerinin bağlanma stillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kaya, L.(2017). *Üniversite öğrencilerinde narsisistik eğilimler, bağlanma stilleri ve sosyal medya kullanımı*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kaya, L. ve Kalkan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde narsisistik eğilimler, bağlanma stilleri ve sosyal medya kullanımı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(2), 243-249.

- Kaya, Y. ve Öz, F. (2020). Ergenlerin benlik algısı üzerinde algılanan ebeveyn tutumlarının ve bağlanma stillerinin rolü: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(2), 106-114.
- Kaya, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde mizaç ve bağlanma stillerinin duygusal düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kaymaz, E. ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108.
- Kendir, S. (2021). *Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinde öz denetim, dürtüsellik, akıllı telefon bağımlılığı ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kerestes, G., Rezo, I. ve Ajdukovic, M. (2019). Links between attachment to parents and internalizing problems in adolescence: The mediating role of adolescents' personality. *Current Psychology*, 1-11.
- Kerns, K. A., Abraham, M. M., Schlegelmilch, A. ve Morgan, T. A. (2007). Mother-child attachment in later middle childhood: Assessment approaches and associations with mood and emotion regulation. *Attachment & Human Development*, 9(1), 33-53.
- Kerpelman, J. L. ve Pittman, J. F. (2018). Erikson and the relational context of identity: Strengthening connections with attachment theory. *Identity*, 18(4), 306-314.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145-158.

- Khosravi, M. ve Kasaeiyan, R. (2020). The relationship between neuroticism and suicidal thoughts among medical students: Moderating role of attachment styles. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(6), 2680-2687.
- Klein, M. (1946). Notas sobre alguns mecanismos esquizóides. *Obras completas*, 3, 10-33.
- Kliewer, W. ve Sandler, I. N. (1992). Locus of control and self-esteem as moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20(4), 393-413.
- Kıldırın, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin zorbalıkla baş etme düzeyleri ve zorbalık eğilimi düzeyleri ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılınç, M. ve Uzun, K. (2020). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının yordayıcıları olarak akran zorbalığı ve akran mağduriyeti. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 1400-1439.
- Kızıl, B. C. (2022). *Romantik ilişkilerde öfkeyi gösterme biçimleri ile bağlanma stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kızıldoğan, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile kullanılan savunma biçimleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim, J., Lee, Y. ve Jennings, W. G. (2022). A path from traditional bullying to cyberbullying in South Korea: Examining the roles of self-control and deviant peer association in the different forms of bullying. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(9-10), 5937-5957.
- Kocatürk, M. (2014). *Ortaokul öğrencilerinde akran zorbalığı ile siber zorbalık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Kocayörük, E. (2009). Anne-baba ve akran bağlanmasının ergenlerin uyum düzeylerini yordama gücü. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 8(15), 103-118.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Koiv, K. (2012). Attachment styles among bullies, victims and uninvolved adolescents. *Psychology Research*, 2(3), 160-165.
- Kokkinos, C. M. (2013). Bullying and victimization in early adolescence: Associations with attachment style and perceived parenting. *Journal of School Violence*, 12(2), 174-192.
- Korkman, H. (2020). Öz-kontrol ile ruminasyon arasındaki ilişki. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(5), 2575-2586.
- Korkmaz, İ. (2020). *Annelerin erken dönem uyumsuzluk şemalarının çocukların bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kuhl, J. ve Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The volitional components inventory. In J. Heckhausen ve C. S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span* (pp. 15-49). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527869.003>.
- Kulig, T. C., Pratt, T. C., Cullen, F. T., Chouhy, C. ve Unnever, J. D. (2017). Explaining bullying victimization: Assessing the generality of the low self-control/risky lifestyle model. *Victims & Offenders*, 12(6), 891-912.
- Kutlu, F. (2005). *The Effect of bullying management training on bullying behaviours of elementary school students*. Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kutlu Samet, H. (2018). *Ergenlerde bağlanma, şiddete maruz kalma yaşantıları ile saldırganlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin doğrudan ve dolaylı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ. ve Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56.
- Küçükaltun, T. (2022). *Bağlanma stilleri, üst-duygu ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problemlerle ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Küçükker, İ. S. (2022). *Madde kullanım bozukluğu olan ergenlerde bağlanma stilleri ve şiddet eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- LaFreniere, P. J. ve Sroufe, L. A. (1985). Profiles of peer competence in the preschool: Interrelations between measures, influence of social ecology, and relation to attachment history. *Developmental Psychology*, 21(1), 56-69.
- Laible, D. J., Carlo, G. ve Raffaelli, M. (2000). The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 45-59.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1185-1197.
- Lee, E. J. (2003). *The attachment system throughout the life course: Review and criticisms of attachment theory*. <http://www.personalityresearch.org/papers/lee.html> (Accessed at 1.2.2011).
- Lee, J., Cheung, H. S., Chee, G. ve Chai, V. E. (2021). The moderating roles of empathy and attachment on the association between latent class typologies of

bullying involvement and depressive and anxiety symptoms in Singapore. *School Mental Health, 13*, 518–534.

Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N. ve Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology, 67*(2), 193-203.

Li, D., Li, X., Wang, Y., Zhao, L., Bao, Z. ve Wen, F. (2013). School connectedness and problematic Internet use in adolescents: A moderated mediation model of deviant peer affiliation and self-control. *Journal of Abnormal Child Psychology, 41*(8), 1231-1242.

Li, J. B., Liberska, H., Salcuni, S. ve Delvecchio, E. (2019). Aggressive perpetration and victimization among Polish male and female adolescents: The role of attachment to parents and self-control. *Crime ve Delinquency, 65*(3), 401-421.

Li, J. B., Guo, Y. J., Delvecchio, E., ve Mazzeschi, C. (2020). Chinese adolescents' psychosocial adjustment: The contribution of mothers' attachment style and adolescents' attachment to mother. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(8-9), 2597-2619.

Lopez, F. G. ve Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology, 47*(3), 283-300.

Maalouf, E., Salameh, P., Haddad, C., Sacre, H., Hallit, S. ve Obeid, S. (2022). Attachment styles and their association with aggression, hostility and anger in Lebanese adolescents: a national study. *BMC Psychology, 10*(1), 1-14.

Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50*(1/2), 66-104.

Maranges, H. M. ve Baumeister, R. F. (2016). Self-control and ego depletion. In K D. Vohs ve R. F. Baumeister (Ed.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 42-61). The Guilford Press.

- Marcus, R. F. ve Betzer, P. D. (1996). Attachment and antisocial behavior in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 16(2), 229-248.
- Marcus, R. F. ve Sanders-Reio, J. (2001). The influence of attachment on school completion. *School Psychology Quarterly*, 16(4), 427-444.
- Maree, J. G. (2021). The psychosocial development theory of Erik Erikson: Critical overview. *Early Child Development and Care*, 191(7-8), 1107–1121. doi:10.1080/03004430.2020.1845163.
- Maysel, O. ve Scharf, M. (2007). Adolescents' attachment representations and their capacity for intimacy in close relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 17(1), 23-50.
- McLeod, S. (2009). Attachment theory. *Simply Psychology*, 1-6. Retrieved from, <http://www.psych205.com/uploads/2/6/3/0/26304200/simplypsychology.org-attachment.pdf>.
- Meeus, W. I. M., Oosterwegel, A. ve Vollebergh, W. (2002). Parental and peer attachment and identity development in adolescence. *Journal of Adolescence*, 25(1), 93-106.
- Mesbahi, M. ve Rahimi, G. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between attachment styles and self-control. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 8(11), 9-18.
- Metcalf, J. ve Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3–19. <http://doi:10.1037/0033-295x.106.1.3>.
- Meyer, B. ve Pilkonis, P. A. (2001). Attachment style. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 466-472.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1203.

- Miller, S., Williams, J., Cutbush, S., Gibbs, D., Clinton-Sherrod, M. ve Jones, S. (2013). Dating violence, bullying, and sexual harassment: Longitudinal profiles and transitions over time. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 607-618.
- Mischel, W., Ebbesen, E. B. ve Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204-218. <https://doi:10.1037/h0032198>.
- Mischel, W. ve Baker, N. (1975). Cognitive appraisals and transformations in delay behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(2), 254-261. <https://doi:10.1037/h0076272>.
- Moon, B., Hwang, H. W. ve McCluskey, J. D. (2011). Causes of school bullying: Empirical test of a general theory of crime, differential association theory, and general strain theory. *Crime & Delinquency*, 57(6), 849-877.
- Moon, B. ve Alarid, L. F. (2015). School bullying, low self-control, and opportunity. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(5), 839-856.
- Monks, C. P., Smith, P. K. ve Swettenham, J. (2005). Psychological correlates of peer victimisation in preschool: social cognitive skills, executive function and attachment profiles. *Aggressive Behavior*, 31(6), 571-588. <https://doi:10.1002/ab.20099>.
- Morkan Şahin, M. (2021). *Ergenlerin akran zorbalığı algıları ile öğretmenlerin akran zorbalığına ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Moss, E., Bureau, J. F., Béliveau, M. J., Zdebik, M. ve Lépine, S. (2009). Links between children's attachment behavior at early school-age, their attachment-

- related representations and behavior problems in middle childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 33(2), 155-166.
- Mounts, N. S. (2010). Parental management of peer relationships and early adolescents' social skills. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(4), 416–427. doi:10.1007/s10964-010-9547-0
- Muraven, M., Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 446-457.
- Muraven, M. ve Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. <http://doi:10.1037/0033-2909.126.2.247>.
- Muraven, M., Collins, R. L. ve Neinhaus, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: An initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16(2), 113–120. <https://doi:10.1037/0893-164x.16.2.113>.
- Muraven, M., Collins, R. L., Shiffman, S ve Paty, J. A. (2005). Daily fluctuations in self-control demands and alcohol intake. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(2), 140–147.
- Murphy, T. P., Laible, D. ve Augustine, M. (2017). The influences of parent and peer attachment on bullying. *Journal of Child and Family Studies*, 26(5), 1388-1397.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B. ve Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA*, 285(16), 2094-2100. <http://doi:10.1001/jama.285.16.2094>.
- Nebioğlu, M., Eroğlu, Y. ve Konuk, N. (2012). The investigation of reliability and validity of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 22(4), 340-351. <http://doi:10.5455/bcp.20120911042732>.

- Nickerson, A. B. ve Nagle, R. J. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 25(2), 223–249. <https://doi:10.1177/0272431604274174>.
- Nickerson, A. B., Mele, D. ve Princiotta, D. (2008). Attachment and empathy as predictors of roles as defenders or outsiders in bullying interactions. *Journal of School Psychology*, 46(6), 687-703.
- Nie, Y. G., Li, J. B. ve Vazsonyi, A. T. (2016). Self-control mediates the associations between parental attachment and prosocial behavior among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 96, 36-39.
- Nunes, F. ve Mota, C. P. (2017). Parenting styles and suicidal ideation in adolescents: Mediating effect of attachment. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 734-747. <https://doi:10.1007/s10826-016-0611-6>.
- Ocak, A.(2023). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve olumsuz değerlendirilme korkuları arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşlarının ve öz-anlayışın aracılık etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools: Bullies and whipping boys*. Hemisphere.
- Olweus, D. (1991). Bully/victim problems among school children: Basic facts and effects of a school based intervention program. In D. Pepler ve K. H. Rubin (Eds.). *The developmen and treatment of childhood aggression* (pp. 411–448). Erlbaum.
- Olweus, D. (1994a). Bullying at school. *Aggressive Behavior*, 97–130. http://doi:10.1007/978-1-4757-9116-7_5.
- Olweus, D. (1994b). Annotation: Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(7), 1171-1190.

- Olweus, D. (1995). Bullying or peerabuse at school: Facts and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 4(6), 196-200.
- Olweus, D. (1997). Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *European Journal of Psychology of Education*, 12(4), 495-510.
- Olweus, D. (2001). Bullying at school: Tackling the problem. *Observer*, 225, 24-26.
- Olweus, D. (2012). Cyberbullying: An overrated phenomenon?. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(5), 520-538.
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 751-780.
- Olweus, D. ve Limber, S. P. (2018). Some problems with cyberbullying research. *Current Opinion in Psychology*, 19, 139-143. <https://doi:10.1016/j.copsy.2017.04.012>.
- Onur, N. (2006). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öksüz, Y., Çevik, C. ve Kartal, A. (2012). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencileri arasındaki zorbalık olaylarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Rize ili örneği). *Electronic Turkish Studies*, 7(3), 1912-1934.
- Örenay, S. (2021). *14-17 yaş ergenlerin bağlanma stilleri ile anksiyete duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Örsün, E. (2019). *Bireylerin demografik özellikleri ile bağlanma yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve

- başarıma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2013). İlk ergenlikte ana-babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumu. *İlköğretim Online*, 12(3), 836-848.
- Özen, D. S. ve Aktan, T. (2010). Bağlanma ve zorbalık sisteminde yer alma: Başa çıkma stratejilerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 101-113.
- Özgür, G., Yörükoğlu, G. ve Baysan-Arabacı, L. (2011). Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 53-60.
- Öztuna, A. (2018). *Dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı göstermenin ve akran zorbalığına maruz kalmanın psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Pace, U. ve Zappulla, C. (2011). Problem behaviors in adolescence: The opposite role played by insecure attachment and commitment strength. *Journal of Child and Family Studies*, 20(6), 854-862.
- Pasyar, S., Rezaei, S. ve Mousavi, S. V. (2019). Stress-coping strategies, attachment styles, and resiliency of working children in Tehran, Iran. *Child Indicators Research*, 12(3), 1083-1105.
- Peker, A. (2017). An examination of the relationship between self-control and cyber victimization in adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(67), 1-15.
- Peker, A. ve Yıldız, M. N. (2021). Mediating Role of self-control in the relationship between aggressiveness and cyber bullying. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(1), 40.
- Pellegrini, A. D. ve Long, J. D. (2002). A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school. *British Journal of Developmental Psychology*, 20(2), 259-280.

- Pepler, D. J., Craig, W. M., Connolly, J. A., Yuile, A., McMaster, L. ve Jiang, D. (2006). A developmental perspective on bullying. *Aggressive Behavior*, 32(4), 376-384.
- Perry, D. G., Kusel, S. J. ve Perry, L. C. (1988). Victims of peer aggression. *Developmental Psychology*, 24(6), 807–814. <https://doi:10.1037/0012-1649.24.6.807>.
- Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı: Tanımı, türleri, etkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 531-562
- Pope, A. W. ve Bierman, K. L. (1999). Predicting adolescent peer problems and antisocial activities: the relative roles of aggression and dysregulation. *Developmental Psychology*, 35(2), 335.
- Pouwels, J. L., Lansu, T. A. ve Cillessen, A. H. (2018). A developmental perspective on popularity and the group process of bullying. *Aggression and Violent Behavior*, 43, 64-70.
- Rebellon, C. J., Straus, M. A. ve Medeiros, R. (2008). Self-control in global perspective: An empirical assessment of Gottfredson and Hirschi's general theory within and across 32 national settings. *European Journal of Criminology*, 5(3), 331-361.
- Rees, C. A. (2005). Thinking about children's attachments. *Archives of Disease in Childhood*, 90(10), 1058–1065. <http://doi:10.1136/adc.2004.068650>.
- Restubog, S. L. D., Garcia, P. R. J. M., Wang, L. ve Cheng, D. (2010). It's all about control: The role of self-control in buffering the effects of negative reciprocity beliefs and trait anger on workplace deviance. *Journal of Research in Personality*, 44(5), 655–660. <http://doi:10.1016/j.jrp.2010.06.007>.
- Rice, K. G. (1990). Attachment in adolescence: A narrative and meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(5), 511-538.

- Ronen, T. ve Rosenbaum, M. (2009). Developing learned resourcefulness in adolescents to help them reduce their aggressive behavior: Preliminary findings. *Research on Social Work Practice, 20*(4), 410–426. <http://doi:10.1177/1049731509331875>.
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M. ve Mishely-Yarlap, A. (2016). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies, 17*(1), 81–104. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>.
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy, 11*, 109- 121.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformatory and experiential. *Work&Stress, 7*(1), 33-46.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R. ve Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1), 5–37. <http://doi:10.1037/0022-3514.42.1.5>.
- Rubin, K. H., Dwyer, K. M., Booth-LaForce, C., Kim, A. H., Burgess, K. B. ve Rose-Krasnor, L. (2004). Attachment, friendship, and psychosocial functioning in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 24*(4), 326-356.
- Saka, A. ve Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 5*(1), 68-86.
- Salmivalli, C., Kaukiainen, A., Kaistaniemi, L. ve Lagerspetz, K. M. (1999). Self-evaluated self-esteem, peer-evaluated self-esteem, and defensive egotism as predictors of adolescents' participation in bullying situations. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*(10), 1268-1278.

- Salmivalli, C. ve Nieminen, E. (2001). Proactive and reactive aggression among school bullies, victims, and bully-victims. *Aggressive Behavior*, 28(1), 30–44. <http://doi:10.1002/ab.90004>.
- Sancak, Z. (2021). *Bağlanma stillerinin olumsuz otomatik düşünce sistemi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Santrock, J. W. (Ed.) (2016). *Yaşam boyu gelişim (G. Yüksel, Çev. Ed.)*. Nobel.
- Satan, A. (2016). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin zorba davranış eğilimlerinin okul türü ve bazı sosyo demografik değişkenler ile ilişkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schaffer, H. R. ve Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3), 1-77.
- Schaffer, H. R. ve Crook, C. K. (1980). Child compliance and maternal control techniques. *Developmental Psychology*, 16(1), 54–61. <http://doi:10.1037/0012-1649.16.1.54>.
- Schneider, B. H., Atkinson, L. ve Tardif, C. (2001). Child–parent attachment and children's peer relations: A quantitative review. *Developmental Psychology*, 37(1), 86-100.
- Schwartz, D., Dodge, K. A. ve Coie, J. D. (1993). The emergence of chronic peer victimization in boys' play groups. *Child Development*, 64(6), 1755–1772. <http://doi:10.1111/j.1467-8624.1993.tb04211.x>.
- Schwartz, D. (2000). Subtypes of victims and aggressors in children's peer groups. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(2), 181-192.
- Sebghati, A. R. ve EmamiPour, P. D. (2015). Self-control as a mediator between parental attachment styles and adolescents' coping strategies. *Quarterly Journal of Family and Research*, 12(1), 51-66.

- Setiawan, A. ve Alizamar, A. (2019). Relationship between self control and bullying behavior trends in students of smp n 15 padang. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4), 1-7.
- Sezen, M. F. ve Murat, M. (2018). Ergenlerde akran zorbalığı, internet bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 162-182.
- Shadmanfaat, S. M. S., Howell, C. J. M., Muniz, C. N., Cochran, J. K., Kabiri, S., ve Richardson, D. A. (2018). The predictive ability of self-control and differential association on sports fans' decision to engage in cyber bullying perpetration against rivals. *International Journal of Cyber Criminology*, 12(2), 362.
- Shaver, P. R., Belsky, J. ve Brennan, K. A. (2000). The adult attachment interview and self-reports of romantic attachment: Associations across domains and methods. *Personal Relationships*, 7(1), 25-43. <http://doi:10.1111/j.1475-6811.2000.tb00002.x>.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurreccion of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 22-45.
- Shaw, T., Dooley, J. J., Cross, D., Zubrick, S. R. ve Waters, S. (2013). The Forms of Bullying Scale (FBS): validity and reliability estimates for a measure of bullying victimization and perpetration in adolescence. *Psychological Assessment*, 25(4), 1045.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157. <http://doi:10.1080/01926180301120>.

- Slee, P. T. ve Rigby, K. (1993). Australian school children's self appraisal of interpersonal relations: The bullying experience. *Child Psychiatry and Human Development*, 23(4), 273-282.
- Slee, P. T. (1994). Situational and interpersonal correlates of anxiety associated with peervictimisation. *Child Psychiatry and Human Development*, 25(2), 97–107. <http://doi:10.1007/bf02253289>.
- Smith, P. K. ve Ananiadou, K. (2003). The nature of school bullying and the effectiveness of school-based interventions. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 5, 189-209.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Soyaltın, A. (2022). *Ortaokul dönemi öğrencilerinin bağlanma stilleri ile iletişim becerileri, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Soydan, S., Pirpir, D. A., ve Acar, Ş. (2021). Roman ve roman olmayan annelerin ebeveynlik stilleri ile çocukların saldırganlık davranışları arasındaki ilişki. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 15-36.
- Sroufe, L. A. (1979). The coherence of individual development: Early care, attachment, and subsequent developmental issues. *American Psychologist*, 34(10), 834-841.
- Sroufe, L. A. (2006). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367. <http://doi:10.1080/14616730500365928>
- Sroufe, L. A. ve Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Interpersonal Development*, 48(4), 109-124.

- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 55-59.
- Sun, Y., Li, J. B., Oktaufik, M. P. M. ve Vazsonyi, A. T. (2021). Parental attachment and externalizing behaviors among chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Journal of Child and Family Studies*, 1-11.
- Sun, Y., Li, J. B., Oktaufik, M. P. M. ve Vazsonyi, A. T. (2022). Parental attachment and externalizing behaviors among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 923-933.
- Şeremet, A. (2019). *Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Şimşir Gökalg, Z., Sarıtepeci, M. ve Durak, H. Y. (2022). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction. *Current Psychology*, 1-12.
- Şimşir Gökalg, Z. ve Koç, H. (2022). Adaptation of Turkish version of two different self-control scales. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 11(2), 338-350.
- Şirvanlı Özen, D. ve Aktan, T. (2010). Bağlanma ve zorbalık sisteminde yer alma: Başa çıkma stratejilerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 101-113.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality* 72(2), 272-322.
- Taşkaya, R.(2019). *Ergenlerin bağlanma stilleri, sorumluluk duygu ve davranışları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük.

- Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ölçeğinin geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(13), 169-185.
- Topal, F. (2019). *Beliren yetişkinlikte bağlanma ve kimlik stilleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Totan, T. (2008). *Ergenlerde zorbalığın anne, baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Totan, T. ve Kabakçı, Ö. F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sosyal duygusal öğrenme becerilerinin zorbalığı yordama gücü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 575-600.
- Troy, M. ve Sroufe, L. A. (1987). Victimization among preschoolers: Role of attachment relationship history. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 26(2), 166–172. [doi:10.1097/00004583-198703000-00007](https://doi.org/10.1097/00004583-198703000-00007).
- Turan Akdağ, S.(2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Uzmanlık Tezi, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Antalya.
- Tuğran, A. Z. (2020). *Lise öğrencilerindeki akran zorbalığının yordayıcıları olarak anne baba tutumu ve temel psikolojik ihtiyaçlar*. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türk, B., Yayak, A., ve Hamzaoğlu, N. (2021). The effects of childhood trauma experiences and attachment styles on cyberbullying and victimization among university students. *Kıbrıs Türk Psikiyatrisi ve Psikoloji Dergisi*, 3(4), 241-249.
- Türkeş, M.C. (2004). *Ergenlerde sapkın davranışın nedenleri olarak özdenetim ve aile içi denetim mekanizmalarının analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Tüzer, A. C. (2022). *Ortaokul ve lise öğretmenlerinin siber aylaklık düzeyleri ile öz-kontrol ve öz-yönetim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uludağlı Pekel, N. ve Uçanok, Z. (2005). Akran zorbalığı gruplarında yalnızlık ve akademik başarı ile sosyometrik statüye göre zorba/kurban davranış türleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(56), 77-95.
- Uludağlı Pekel, N. ve Sayıl, M. (2009). Orta ve ileri ergenlik döneminde risk alma davranışı: Ebeveyn ve akranların rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 14-24.
- Unnever, J. D. ve Cornell, D. G. (2003). Bullying, self-control, and ADHD. *Journal of Interpersonal Violence*, 18(2), 129-147.
- Unnever, J. D. (2005). Bullies, aggressive victims, and victims: Are they distinct groups?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 31(2), 153-171.
- Uytun, M. C., Oztop, D. B. ve Esel, E. (2013). Evaluating the attachment behaviour in during puberty and adulthood. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry ve Neurological Sciences*, 26(2), 177-189.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uysal, H. ve Dinçer, Ç. (2012). Okul öncesi dönemde akran zorbalığı. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 5(4), 470-483.

- Ünal, N. (2019). *Akran zorbalığı ile ergenlerin algıladıkları aile işlevselliğinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vazsonyi, A. T., Machackova, H., Sevcikova, A., Smahel, D., ve Cerna, A. (2012). Cyberbullying in context: Direct and indirect effects by low self-control across 25 European countries. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(2), 210-227.
- Verma, P. ve Talebi, B. Z. (2007). Aggression and attachment security. *Iranian Journal of Psychiatry*, 2(2), 72-77.
- Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications*. Guilford Publications.
- Wakefield, J. C. (2007). Little Hans and attachment theory. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 62(1), 61–91. doi:10.1080/00797308.2007.11800784
- Walrave, M. ve Heirman, W. (2011). Cyberbullying: Predicting victimisation and perpetration. *Children & Society*, 25(1), 59-72.
- Weaver, J. N. (2021). *Mental health in adolescents affected by hiv: an attachment style perspective dissertation*. Doctoral Thesis, The University of Georgia, Georgia.
- Weiss, R. S. (1988). Loss and recovery. *Journal of Social Issues*, 44(3), 37–52. <http://doi:10.1111/j.1540-4560.1988.tb02075.x>.
- West, M., Rose, M. S., Spreng, S., Sheldon-Keller, A. ve Adam, K. (1998). Adolescent attachment questionnaire: A brief assessment of attachment in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(5), 661-673.
- Williams, K. (2011). *Bullying behaviors and attachment styles*. Master's Thesis, Georgia Southern University, Statesboro.
- Winnicott, D. W. (1986). The theory of the parent-infant relationship. *Essential Papers on Object Relations*, 233-253.

- Whitney, I. ve Smith, P. K. (1993). A survey of the nature and extent of bullying in junior/middle and secondary schools. *Educational Research*, 35(1), 3-25.
- Wong, J. S. (2009). *No bullies allowed: Understanding peer victimization, the impacts on delinquency, and the effectiveness of prevention programs*. Master's Thesis, The Pardee RAND Graduate School .
- Yaban, E. H. (2017). *Ergenler ve beliren yetişkinlerde sosyal değer yöneliminin gelişimsel, sosyal-bilişsel ve bağlamsal bir model çerçevesinde incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yağcı, İ. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yaman, Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcı, Y. (2018). *Algılanan ana baba tutumlarının duygusal empati üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: Odtü örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yelpaze, İ. (2020). The mediator role of self-control in the relationship between insecure attachment styles and problematic smartphone use in adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(58), 457-473.
- Yıldırım, K. (2019). *Ön ergenlerde akran zorbalığının bağlanma stilleri ve sosyal duygusal öğrenme becerisi açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Yıldırım, F. (2022). *Çocukluk dönemi örselenme yaşantılarının yetişkin bağlanma stilleri ve tanrı'ya bağlanma stilleri üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu.
- Yıldırım, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde öz kontrol düzeyinin kişilik özellikleri ve gönüllülük ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, S. (2016). *Güvensiz bağlanma stiline sahip olan evli bireylerin aldatma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, Y. (2021). *Lise öğrencilerinde bağlanma stilleri ile özyeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yolalan, H. (2013). *Ergenlerde depresyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yöntem, Z. D. ve Totan, T. (2007). Ergenlerde zorbalığın anne, baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(2), 53–68.
- Yöndem, Z. D. ve Totan, T. (2008). Ergenlerde zorbalık ve stresle baş etme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(35), 28-37.
- Zabelina, D. L., Robinson, M. D. ve Anicha, C. L. (2007). The psychological tradeoffs of self-control: A multi-method investigation. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 463–473. <http://doi:10.1016/j.paid.2006.12.015>.
- Zaklama, C. (2003). *The bullying spectrum in grade schools: Parents, teachers, child bullies and their victims*. Master's Thesis, McGill University, Montreal, Canada.

Zeidner, M., Boekaerts, M. ve Pintrich, P. R. (2000). Self-regulation: Directions and challenges for future research. In *Handbook of self-regulation* (pp. 749-768). Academic Press.

Zhang, Y., Tan, D. L., ve Lei, T. T. (2020). Parental attachment and problematic smartphone use among Chinese young adults: A moderated mediation model of interpersonal adaptation and self-control. *Journal of Adult Development*, 27(1), 49-57.



EK-1

1. Araştırmada kullanılan Akran Zorbalığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Kısa Öz-kontrol Ölçeği için kullanım izni; ölçek sahiplerinden mail yolu ile alınmıştır.
2. Çalışmanın etik kurul izni, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Bilimsel Etik Kurulu'ndan alınmıştır.
3. Çalışmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin bulunduğu liseden veri toplayabilmek için Niğe İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır.

