

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

ERGENLERDE DİNDARLIK, ÖZ DENETİM
VE HAYAT MEMNUNİYETİ İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

RUKİYE SAĞIR

İstanbul-2019

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

ERGENLERDE DİNDARLIK, ÖZ DENETİM
VE HAYAT MEMNUNİYETİ İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

RUKİYE SAĞIR

Danışmanı
Prof. Dr. Ali AYTEN

İstanbul-2019



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

TEZ ONAY BELGESİ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ Anabilim Dalı DİN PSİKOLOJİSİ Bilim Dalı TEZLİ
YÜKSEK LİSANS öğrencisi RUKİYE SAĞIR'ın ERGENLERDE DİNDARLIK ,
ÖZDENETİM VE HAYAT MEMNUNİYET İLİŞKİSİ adlı tez çalışması, Enstitümüz Yönetim
Kurulunun 19.07.2019 tarih ve 2019-22/7 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oy birliği /
oy çokluğu ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi 05.09.2019

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

1. Tez Danışmanı	Prof. Dr. ALİ AYTEN	
2. Jüri Üyesi	Prof. Dr. ALİ ULVI MEHMEDOĞLU	
3. Jüri Üyesi	Dr.Öğr.Üyesi ÜMİT HOROZCU	

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı	Rukiye SAĞIR
Anabilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri
Programı	Din Psikolojisi
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Ali AYTEN
Tez Türü ve Tarihi	Yüksek Lisans–Temmuz 2019
Anahtar Kelimeler	Dindarlık, Öz Denetim, Hayat Memnuniyeti

ÖZET

ERGENLERDE DİNDARLIK, ÖZ DENETİM VE HAYAT MEMNUNİYETİ İLİŞKİSİ

Bu araştırmada ergenlerin dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca temel değişkenlerin cinsiyet, okul türü, ikamet durumu ve harcama durumu demografik değişkenleri ile ilişkisi de tespit edilmiştir. Araştırma 2018-2019 Eğitim Öğretim yılı Aralık-Ocak aylarında İstanbul İli Beykoz ve Çekmeköy İlçelerinde farklı ortaöğretim okullarında öğrenim görmekte olan 259 kız ve 264 erkek öğrencini katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri anket tekniğiyle toplanmış ve anket formunda Kişisel Bilgi Formu, Dindarlık Ölçeği, Öz Denetim Ölçeği ve Hayat Memnuniyet Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın temel sorularını cevaplamak amacıyla t testi, tek yönlü varyans (One-Way ANOVA) ve Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler incelendiğinde dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

GENERAL KONWLEDGE

Name and Surname	Rukiye SAĞIR
Field	Philosophy and Religious Sciences
Programme	Psychology of Religion
Supervisor	Proffesor Ali AYTEN
Degree Awarded and Date	Master – July 2019
Keywords	Religiosity, Self-Control, Satisfaction with Life

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY, SELF-CONTROL, SATISFACTION WITH LIFE AMONG ADOLESCENTS

This study examines the relationship between religiosity, self-control and life satisfaction among adolescents who are living in different district of Istanbul. The relationship of basic variables with demographic variables such as gender, school type, residence status, and expenditure status has also been identified. The study was carried out with the participation of 259 girls and 264 boys attending different secondary schools in Beykoz and Çekmeköy Districts of Istanbul Province in December-January 2018-2019 academic year. The research data was collected by the survey technique and in the survey form, personal Data Form, piety scale, self-control scale and life satisfaction scale were used. T test, one-way variance and Pearson correlation analyses were conducted to answer the basic questions of the study. When the data obtained in the study were examined, statistically significant relationship was determined between religiosity, self-control and life satisfaction variables.

ÖNSÖZ

Öz denetim ve din bireyin kişilik gelişimi üzerinde ayrıcalıklı bir öneme sahiptir. Ferdi ve toplumsal yaşantıya yön verici bir etkiye sahip olan öz denetim ve dindarlık bireylerin hayat memnuniyetine de olumlu katkı sunmaktadır. Giriş, kavramsal çerçeve, yöntem ve bulgular olmak üzere dört bölümden oluşan çalışmada ergenlerde dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti ilişkisi incelenmektedir.

Tezimin tüm aşamalarında, her telefon açışında, odasına her girişimde tüm yoğunluğuna rağmen neşeli ve nazik bir şekilde beni karşılayan, sabırla maddi ve manevi hiçbir desteğini esirgemeyen kıymetli danışmanım Prof. Dr. Ali Ayten'e, ben ve benim gibi birçok öğrenciye ev sahipliği yaparak çalışmalarımızı rahat ve güvenilir bir ortamda sürdürmemizi sağlayan İSAM Kütüphanesi ve çalışanlarına canıgönülden teşekkür ederim.

Çalışmamda tecrübelerinden çokça istifade ettiğim kıymetli dönem arkadaşım Betül Acat ve Ayten Kulu'ya, yazım aşamasında motivasyon kaynağım olan sevgili Büşra Doğan, Fulden Elif Aydın ve özellikle Elif Gündüz'e, kütüphanede geçirdiğim günlerde yaşamla bağımı koparmayan bana yarenlik eden Fatma Topçu, Kevser Tekin ve Merve Adıgüzel'e, son bir yıldır fikirleriyle ve samimiyetiyle yoluma ışık tutan Hamza Yılmaztürk'e, hayatımın her anında varlıklarıyla ve destekleriyle bana güç veren, değer katan sevgili annem ve babam, biricik kardeşim ve kıymetli dostum Hatice Kübra Kara'ya gönülden teşekkür ederim.

Rukiye SAĞIR
Çekmeköy, 2019

İÇİNDEKİLER

	Sayfa no.
ÖZET _____	i
ABSTRACT _____	ii
ÖNSÖZ _____	iii
İÇİNDEKİLER _____	iv
TABLolar LİSTESİ _____	vivii
ŞEKİLLER LİSTESİ _____	viii
GRAFİKLER LİSTESİ _____	ix
KISALTMALAR _____	x

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

1.ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMLERİ _____	2
2.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ _____	3
3.ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ _____	3
3.1.Dindarlık ve Demografik Özellikler ile İlişkili Hipotezler _____	4
3.2.Öz denetim ve Demografik Özellikler ile İlişkili Hipotezler _____	4
3.3.Hayat Memnuniyeti ve Demografik Özellikler ile İlişkili Hipotezler _____	4
4. VARSAYIMLAR VE SINIRLILIKLAR _____	5
4.1.Varsayımlar _____	5
4.2.Sınırlılıklar _____	5

İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.ERGENLİK DÖNEMİ VE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ _____	7
1.1.Ergenlik Döneminde Fizyolojik Gelişim _____	8
1.2.Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim _____	9
1.3.Ergenlik Döneminde Duygusal ve Sosyal Gelişim _____	9
1.4.Ergenlik Döneminde Dini Gelişim _____	11
2.DİN VE DİNDARLIK _____	13
2.1.Din ve Dindarlığın Boyutları _____	16
3.ÖZ DENETİM _____	17

3.1.Tanımı ve Gelişimi	17
3.2. Öz denetimin fonksiyonları	20
3.3.Öz denetim ve Öz düzenleme	23
4.HAYAT MEMNUNİYETİ	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

1. ARAŞTIRMA MODELİ	28
2. EVREN VE ÖRNEKLEM	29
3. ARAŞTIRMAYA KATILANLAR VE NİTELİKLERİ	29
4.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	31
4.1.Kişisel Bilgi Formu	31
4.2. Dindarlık Ölçeği ve Puanlaması	31
4.3. Öz Denetim Ölçeği ve Puanlaması	32
4.4. Hayat Memnuniyeti Ölçeği ve Puanlaması	34
5. VERİLERİN TOPLANMASI VE İSTATİKSEL ANALİZ	35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

1. DİNDARLIK, ÖZ-DENETİM VE HAYAT MEMNUNİYETİ EĞİLİMLERİ GENEL PROFİLİ	37
2.DİNDARLIK, ÖZDENETİM, HAYAT MEMNUNİYETİ VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLE İLGİLİ BULGULAR	39
2.1.Dindarlık, Öz Denetim, Hayat Memnuniyeti ve Cinsiyet İlişkiye Dair Bulgular	39
2.1.1. Dindarlık ve Cinsiyet	40
2.1.2. Öz denetim ve Cinsiyet	41
2.1.3. Hayat Memnuniyeti ve Cinsiyet	43
2.2.Dindarlık, Öz Denetim, Hayat Memnuniyeti ve Okul Türü Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	45
2.2.1. Dindarlık ve Okul Türü	45
2.2.2. Öz denetim ve Okul Türü	47
2.2.3. Okul Türü ve Hayat Memnuniyeti	49
2.3. Dindarlık, Öz Denetim, Hayat Memnuniyeti ve İkamet Durumuna İlişkisine Dair Bulgular	51

2.3.1. Dindarlık ve İkamet Durumu	51
2.3.2. Öz denetim ve İkamet Durumu	52
2.3.3. Hayat Memnuniyeti ve İkamet Durumu	53
2.4. Dindarlık, Öz Denetim, Hayat Memnuniyeti ve Bireylerin Harcama Durumları	54
2.4.1. Dindarlık ve Harcama Durumları	55
2.4.2. Öz denetim ve Harcama Durumu	57
2.4.3. Hayat Memnuniyeti ve Harcama Durumu	58
3.DİNDARLIK, ÖZDENETİM VE HAYAT MEMNUNİYETİ TEMEL DEĞİŞKENLERİ İLE ALAKALI BULGULAR	60
3.1.Dindarlık ve Öz denetim ilişkisine Dair Bulgular	60
3.2.Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti ilişkisine Dair Bulgular	64
3.3.Öz denetim ve Hayat Memnuniyeti ilişkisine Dair Bulgular	66
SONUÇ VE ÖNERİLER	69
KAYNAKÇA	72
EKLER	93
EK:1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	93
EK:2 ÖZ DENETİM ÖLÇEĞİ	94
EK:3 HAYAT MEMNUNİYETİ ÖLÇEĞİ	96
EK:4 DİNDARLIK ÖLÇEĞİ	96

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa no.
Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı _____	29
Tablo 2: Katılımcıların Yaş'a Göre Dağılımı _____	29
Tablo 3: Deneklerin Okul Türüne Göre Dağılımı _____	30
Tablo 4: Katılımcıların İkamet Durumuna Göre Dağılımı _____	30
Tablo 5: Katılımcıların Harcama Durumuna Göre Dağılımı _____	31
Tablo 6: Dindarlık Bakımından Kızlar ve Erkekler Arasındaki Farklar _____	40
Tablo 7: Öz Denetim Bakımından Kızlar ve Erkekler Arasındaki Farklar _____	42
Tablo 8: Hayat Memnuniyeti Bakımından Kızlar ve Erkekler Arasındaki Farklar _____	44
Tablo 9: Okul Türüne Göre Dindarlık Eğilimi (ANOVA-Scheffe) _____	46
Tablo 10: Okul Türüne Göre Öz Denetim Eğilimi (ANOVA-Scheffe) _____	48
Tablo 11: Okul Türüne Göre Hayat Memnuniyeti Eğilimi (ANOVA-Scheffe) _____	49
Tablo 12: İkamet Durumuna Göre Dindarlık Eğilimi (t-test) _____	51
Tablo 13: İkamet Durumuna Göre Öz Denetim Düzeyi (t-test) _____	52
Tablo 14: İkamet Durumuna Göre Hayat Memnuniyeti Düzeyi (t-test) _____	54
5Tablo 15: Harcama Durumuna Göre Dindarlık Eğilimi (ANOVA-Scheffe) _____	55
Tablo 16: Harcama Durumuna Göre Öz Denetim Eğilimi (ANOVA-Scheffe) _____	57
Tablo 17: Harcama Durumuna Göre Hayat Memnuniyeti Eğilimi (ANOVA-Scheffe) _____	59
Tablo 18: Dindarlık ve Özdenetim Arasındaki İlişki _____	61
Tablo 19: Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Arasındaki İlişki _____	65
Tablo 20: Öz Denetim ve Hayat Memnuniyeti Arasındaki İlişki _____	67

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa no.

Şekil 1: Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Araştırma Modeli Şeması _____ 28



GRAFİKLER LİSTESİ

Sayfa no.

Grafik 1: Dindarlık, Öz-Denetim ve Hayat Memnuniyeti Genel Profili _____ 37



KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
ANOVA	: Analyses of Variance
Bkz.	: Bakınız
C.	: Cilt
çev.	: Çeviren
DEÜİİBF	: Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
İFAV	: İlahiyat Fakültesi Vakfı
M	: Ortalama
N	: Katılımcı Sayısı
r	: Korelasyon Katsayısı
s.	: Sayfa
SD	: Standart Sapma
ss.	: Sayfa Aralığı
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMLERİ

İnsanlar zevkli deneyimlerin peşinde koşar ve nahoş deneyimlerden kaçınırlar. Olumlu yaşantıları tercih etme ve olumsuz deneyimleri en aza indirmeye çalışmak psikolojinin en temel ve değişmez yasalarından biridir ve bu ilke motivasyon psikolojisinin temelinde yer almaktadır (Alicke & Sedikides, 2009, s. 1). Gerçek şu ki insanlar dürtülerini kontrol etme yeteneğine sahip olmasalardı olumlu deneyimlerin tecrübe edilmesi ve sosyal yaşantıların sağlıklı bir zemine oturtulması imkansız olabilirdi (Tullett & Inzlicht, 2010, s. 252). Din, gereken durumlarda bireyin arzu ya da gerilimleri bastırmasına yani kendini kontrol etmesine yardımcı olan kültürel kodlara sahip bir mekanizmadır. Din, insanın içinde yaşadığı ikilemlere cevap bulabilir, sosyal yaşantıya zarar verecek bencilce hazlara dur diyebilir ve bireyi mutlulukla sonuçlanacak uzun vadeli hedeflere yönlendirerek hayat memnuniyeti düzeyine olumlu katkı sağlayabilir (Baumeister, Bauer, & Lloyd, 2010, s. 67).

Havighurts'un, üstesinden gelinmesi gereken bir dönem; Piaget'nin, bilişsel gelişimin sağlandığı evre; Erikson'un ise çözülmesi gereken problemleri içeren buhranlı bir dönem olarak tanımladığı (Karabekiroğlu, 2009; Akt. Mammadova, 2016, s. 1) kişilik ve kimlik gelişimi açısından kritik öneme sahip ergenlik döneminde bireyin iç ve dış uyaranlara verdiği tepkiler birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmada ise ergenlerin dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti düzeyleri ile bu değişkenlerin hem bazı demografik özellikler ile ilişkisi hem de kendi aralarındaki ilişki düzeyleri incelenecektir.

Araştırmada “*dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyet düzeyi arasında nasıl bir ilişki vardır?*” sorusu temel problem olarak ele alınmıştır. Bunun yanında aşağıda sunulan soruların cevapları da araştırmamızın içeriğinde yer almaktadır.

- a.) Ergenlerin dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti düzeyleri nasıldır?
- b.) Cinsiyet, okul türü, ikamet durumu, ailenin harcama durumu demografik değişkenler ile dindarlık, öz denetim, hayat memnuniyeti ilişkisi nasıldır?
- c.) Dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişki nasıldır?

2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Dinler çeşitli öğreti ve düşünce kalıplarıyla bireyleri toplum içindeki davranışlarını kontrol etme, hedeflenen mutluluğu ve ödülü erteleme gibi konularda motive etmektedir. Bu durum pek çok dinde ortak özellik olarak karşımıza çıkan ahiret inancında açık bir şekilde gözlenmektedir. Bireyin içsel tepkilerini kontrol etmesi, yönlendirmesi, hazzı erteleme davranışları ve bu davranışları destekleyen motivasyon kaynakları öz denetim kavramının önemli dinamikleri arasında yer almaktadır. Bu iki kavramın karakteristik yapısı göz önünde bulundurularak, dinin öz denetim davranışları üzerinde etkili bir motivasyon kaynağı olabileceği düşünülmektedir. Din ve öz denetimin bireyin yaşantısını şekillendiren ve belirli bir standarda ulaştıran yapısı göz önünde bulundurulmuş ve bu iki kavramın kişilerin yaşam algısı ve hayat memnuniyeti düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacağı ön görülmüştür. Dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişki kişilik gelişimi açısından önemli ve dinamik bir süreç olan ergenlik dönemi özelinde araştırmaya konu olmuştur.

Alanyazın incelendiğinde öz denetim kavramının çeşitli değişkenler ve demografik özelliklerle ilişkisinin farklı yaş gruplarında incelendiği görülmektedir. Ülkemizde öz denetimin stresle başa çıkma, kontrol odağı, hayat memnuniyeti gibi kavramlarla ilişkisinin pek çok araştırmaya konu olduğu saptanmıştır. Ancak özellikle dindarlık ve öz denetim ilişkisini konu alan herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu araştırmada bireyin yaşamındaki kritik zamanlardan biri olan ergenlik döneminde dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti ilişkisinin incelendiği bu çalışma alanyazındaki boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Ergenlerde dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkileri ele alan bu araştırma için 3 temel hipotez geliştirilmiştir. Bu hipotezler şunlardır:

H1: Dindarlık ve öz denetim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Dindarlık ve hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Öz denetim ve hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Söz konusu üç değişkenin çeşitli demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği bu araştırmada aşağıdaki hipotezler de sınanmaktadır:

3.1. Dindarlık ve Demografik Özellikler ile İlişkili Hipotezler

Kızların dindarlık düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir.

İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin dindarlık düzeyleri diğer liselerde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir

Ailesinin yanında ikamet eden ergenlerin dindarlık düzeyleri ailesinin yanında ikamet etmeyenlere göre daha yüksektir.

Ailelerin harcama durumu ile ergenlerin dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

3.2. Öz denetim ve Demografik Özellikler ile İlişkili Hipotezler

Kızların öz denetim düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir.

İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin öz denetim düzeyleri diğer liselerde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir

Ailesiyle birlikte yaşayan ergenler daha yüksek öz denetim düzeyine sahiptir.

Bireylerin harcama durumları ve öz denetim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır

3.3. Hayat Memnuniyeti ve Demografik Özellikler ile İlişkili Hipotezler

Kızların hayat memnuniyeti düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir.

İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin dindarlık düzeyleri diğer liselerde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir.

Ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin hayat memnuniyeti düzeyleri ailesiyle beraber yaşamayanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Bireylerin harcama durumları ve hayat memnuniyeti düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4. VARSAYIMLAR VE SINIRLILIKLAR

4.1. Varsayımlar

Dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti arasında anlamlı ilişki olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmada kullanılan *Dindarlık Ölçeği*, *Öz Denetim Ölçeği* ve *Hayat Memnuniyet Ölçeğinin* gerekli verileri ölçmek için geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmektedir.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan 550 katılımcının ankette istenilen sorulara doğru cevapları verdiği varsayılmaktadır.

4.2. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 eğitim-öğretim yılı içerisinde İstanbul ili Beykoz ve Çekmeköy İlçelerinden seçilen Meslek Lisesi, İmam-Hatip Lisesi ve Anadolu Lisesinde eğitimine devam eden 550 öğrenci ile sınırlıdır.

Dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti düzeyleri kullanılan ölçeklerin maddeleri ile sınırlıdır.

Araştırma, gelişim dönemleri açısından ergenlik dönemi ile sınırlıdır. Yaş aralığı ise 13-19 yaşlar ile sınırlıdır.

Araştırma kesitsel bir araştırma olup belli bir zaman aralığını kapsamaktadır. Bu nedenle yapıldığı zaman ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. ERGENLİK DÖNEMİ VE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Çocukluk ve yetişkinlik arasında kalan bireyde gözlenebilen sürekli ve süratli değişimlerin olduğu devre ergenlik dönemi olarak isimlendirilmektedir (Varış, 1968, s. 33). Ergenlik döneminin hangi yaş aralığını kapsadığına dair farklı görüşler vardır. Milli Eğitim Bakanlığı 12-24 yaş aralığını ergenlik dönemi olarak ifade ederken, UNESCO 15-25 yaş, Birleşmiş Milletler Örgütü ise 12-25 yaş aralığını ergenlik dönemi olarak tanımlamıştır (Akt. Gündüz, 2010, s. 73).

Gelişim evrelerinden biri olan ergenlik dönemi, kendine has karmaşık ve hassas yapısıyla bireyin hayatındaki kritik dönemler arasında yer almaktadır. Ergenlik kendinden önceki gelişim süreçlerinin tamamlandığı veya değişim ve dönüşüme uğradığı, aynı zamanda belli oranlarda bireylerin kimlik ve kişiliğinin kemikleştiği önemli bir dönemdir. Fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimin yanında bu dönemde ergenler benlik, kimlik ve kişilik gelişimlerini de birbiri içine geçmiş şekilde sürdürürler (Otrar, 2002, s. 79-80).

Bireyin içinde yaşadığı toplumun kültürel, coğrafi, sosyal özellikleri ve hukuk tarafından uygun görülen yasal sorumluluklarına göre farklı yaş aralıkları ile ifade edilen ergenlik döneminin bir takım temel özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikleri duygusal çöşku, taşkınlık çabuk kurulabilen kırılgan ilişkiler, herhangi bir durum veya olaydan çabuk etkilenme, toplumda kimlik edinme çabası içinde olma şeklinde sıralayabiliriz (Kula, 2001, s. 38-39).

Bireyin gelişimini içinde bulunduğu toplumdan ayırmadan değerlendirmeler yapan Havighurst, toplumun beklentilerini ve bireyin ihtiyaçlarını kapsayan gelişimsel görevler modelini oluşturmuştur. Buna göre birey gelişimini tamamlamak için hazır bulunuşluğuna uygun olarak toplumun kendisinden beklediği sosyal bilgi, beceri ve davranışları kazanmalıdır. Söz konusu görevlerin bir kısmı ergenin fiziksel ve zihinsel gelişimiyle doğrudan alakalı ve bazen kendiliğinden gerçekleşirken bazıları da öznel çabalar sayesinde öğrenilebilir. Bu görevler ergenin olgunluk seviyesine ulaşması için önem arz etmektedir. Havighurst ergen bireylerin toplum içinde karşılaştıkları görevleri şu şekilde sıralamaktadır:

- Bireyin fiziksel özelliklerini kabulü ve bedenini etkili şekilde kullanması.
- Her iki cinsiyetten akranları ile daha olgun ilişkiler kurabilmek.
- Erkeksi ya da kadınsı cinsiyet rollerini benimsemek.
- Ebeveynler ve diğer yetişkinlere karşı duygusal bağımsızlık kazanmak.
- Kariyer seçiminde bulunmak.
- Eş seçimi ve aile hayatına hazırlık.
- Sosyal sorumluluklara eğilim ve sorumlulukları başarılı bir şekilde yerine getirmek.
- Davranışları yönlendirecek etik sistem geliştirmek ve ideoloji oluşturmak (Dolgin, 2014, s. 102-104).

1.1. Ergenlik Döneminde Fizyolojik Gelişim

Ergenlik dönemi 0-2 yaş aralığından sonra en hızlı bedensel gelişimin gözlendiği evredir. Bu dönemde üretimi artan cinsiyet hormonları vücutta çeşitli değişikliklerin meydana gelmesine sebep olur. Kızlarda değişime sebep olan östrojen, erkeklerde ise testosteron hormonunun salınımının artmasıyla kızlarda yağ ve erkeklerde kas dokusunda belirgin bir artış gözlenir. Bu değişimler erkeklere nispetle kızlarda birkaç yıl daha erken başlar (Aydın A. , 2003, s. 24-25; Yavuzer, Demir, & Çalışkan, 2006, s. 21).

Ergenlik döneminde hemen hemen tüm organlar değişime uğrar. Bedendeki değişimler farklı hızlarda ve zamanlarda gerçekleşir. Bireyin el ve ayakları kol ve bacakların diğer kısımlarından daha önce büyüdüğü için görünüş itibarıyla bir orantısızlık meydana gelir. Söz konusu durum ergenlerin vücut koordinasyonunu tam olarak sağlayamamasına sebep olur ve bu dönemde motor becerileri yetkin şekilde kullanılamadığından dolayı ufak kazalar gözlenebilir (Temel & Aksoy, 2001, s. 5; Yavuzer, Demir, & Çalışkan, 2006, s. 21).

Hızlı boy, kilo artışı ve iskelet yapısında aniden gerçekleşen bu hızlı ve henüz belli olgunluğa erişmediği için iğreti duran bedensel değişimler bireyin dikkatinden kaçmamakta, enerjisinin büyük bir kısmını bedenine ve değişimlerine yoğunlaştırmasına sebep olmaktadır. Ergenlerin çoğu bu dönemde bedenlerine karşı olumsuz bir tavır sergilemekte ve bu durum onları sürekli dış görünüşlerini ideal olana ulaştırma

girişimleriyle meşgul etmektedir. Ayrıca bu dönemde toplumun ergenlerden beklentilerinin artması, bulundukları yaşların eğitimleri açısından kritik olması gibi nedenler bireylerin hayat memnuniyeti düzeyinde önemli düşümlere ve genel bir huzursuzluk haline sebep olmaktadır (Dolgin, 2014, s. 201-205).

1.2. Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim denilince akla ilk gelen isim şüphesiz Jean Piaget'dir. Piaget'nin çıkış noktası *“bebekler nasıl oluyor da dünyaya gelirken emme refleksi dışında hiçbir bilgi ve donanımına sahip değillerken üstün bir düşünme becerisine sahip olabiliyorlar?”* sorusu olmuştur desek yanılmayız. Piaget yapmış olduğu araştırmalar sonucu çevreden etkilenen, bireysel farklılıklara göre şekillenen ve değişmez hiyerarşik bir sıraya göre ilerleyen bilişsel gelişim kuramını oluşturmuştur. Ergenlik döneminde 11 yaşında başlayıp ömür boyu devam eden bilişsel gelişim evresi soyut işlemler dönemi olarak ifade edilmiştir (Yapıcı & Yapıcı, 2005, s. 155).

Bu dönemde ergenler soyut ve analitik düşünme becerisi kazanırlar. Karşılaştıkları problemler karşısında varsayımlarda bulunabilir, hipotezler kurabilir ve farklı çözüm yolları üretebilirler. Bu dönemde kombinasyonel düşünme becerisi kazanan ergenler birden fazla faktörü ele alarak durum değerlendirmesi ve sorun çözme gibi işlemleri gerçekleştirebilir. Ergenler bu dönemde çocukluk yaşlarında anlayamadıkları veya anlamlandıramadıkları bir takım soyut kavramlar üzerinde düşünmeye ve kendilerine göre çıkarımlar yapmaya başlar. Soyut düşünmeyle beraber kendine, ailesine, içinde yaşadığı toplum ve normlarına hatta tüm dünyaya karşı yeni, özne bakış açılarına sahip olmaya başlayan genç bireyler, kademeli olarak yetişkin düşünme becerileri kazanırlar. Din, ahlak gibi soyut temellere dayanan fenomenlere karşı takınılan tavır bu dönemde kazanılır (Bacanlı, 2003, s. 68-69; Murat, 2013, s. 33).

1.3. Ergenlik Döneminde Duygusal ve Sosyal Gelişim

Zihinsel gelişimle doğru orantılı olarak ergenin kendi varlığını, evreni ve çevresini saran değerleri keşfedişindeki baş döndürücü hız ve bedenindeki bir takım kimyasal hadiseler onun duygu durumunda da değişimlere sebep olur. Yaşamı ve kendi varlığı hakkında şuuru uyanan gençler kapsamlı bir anlam arayışına girer ve içine düştüğü

bu yeni durum onda ümitsizlik, kaygı gibi olumsuz duyguların cereyan etmesine sebep olur. Çünkü çocuk aradığı tüm cevapları aile, kültür ve gelenekte bulabilir ve yanıttan tatmin olabilirken genç bireyler sahip oldukları her şeyin aslında bilinmezliklerle çevrili olduğu algısına kapılırlar ve ihtiyaç duydukları cevapları kendileri vermeye çalışırlar. Ayrıca genç için olumlu ya da olumsuz tüm duyguların yoğun bir şekilde hissedildiği bu dönemde duyguların kontrol edilmesi oldukça zordur (Şemin, 1984, s. 83-84).

Çocukluktan uzaklaşıp yetişkinlerin dünyasına adım atmakta olan ergenler alaya alınma, uzun nasihatlerle muhatap olma, kendisine çocuk gibi davranılması, davranışlarının baskılanması, eleştirilmesi, kendisine veya arkadaşlarına haksızlık yapıldığını düşünmesi gibi durumlarda öfkelenebilir ve öfkesini kimi zaman içine atarak kimi zamansa muhataplarına yönlendirerek gösterebilir. Çocukluk döneminin aksine ergenlerin gizlemeyi başardığı öfkeleri bazı durumlarda dışarı çıkarak bireyin kendisine ve çevresine zarar verecek davranışlar sergilemesine sebep olabilir. Öfkenin yanında aile, toplumun beklentilerine ve gençlere yükledikleri sorumlulukların ağırlığına göre ergenlerde endişe ve korku gibi duygu durumlarının ortaya çıktığı gözlenmektedir. Bu dönemde oldukça utangaç olan gençler korku ve endişelerinin üstesinden gelemediklerinde içlerine kapanabilir ve yalnız kalma konusunda istekli davranabilirler (Yavuzer H. , 2002, s. 268-273; Otrar, 2002, s. 99-100).

Ergenlik dönemde sosyal çevre açısından arkadaşlar aileye kıyasla daha ön plandadır. Bu dönemde hızlı, kolay incinen ve kısa süreli birçok arkadaşlık kurulabilir. Ailenin ergeni nasıl görmek istediğinden çok mensubu olmak istediği arkadaş çevresinin kabulleri genç bireyler için daha önemlidir. Bu yüzden ergenler giyim, düşünce ve yaşam tarzları ile davranışlarını arkadaşlarının isteklerine göre yönlendirme eğilimindedirler (Ünal, 2007, s. 27).

Ergenliğin önemli fenomenlerinden biri de bağımsızlık arzusudur. Genç bireyler zihinlerinde oluşan yeni ideallerin de etkisiyle hem ailenin hem de toplumun kurallarından uzaklaşmak isterler. Söz konusu normlara karşı oluşan başkaldırı ailenin uyum sağlamakta ve kontrol etmekte zorlanacağı disiplin sorunlarına neden olmaktadır. Fakat bu dönemde aile ve ergen arasında kurulacak sağlıklı ve güvenli bağlılık onun

kimlik ve kişiliğinin oluşmasında ailenin rolünü arttıracaktır (Aydın B. , 2015, s. 185-188).

Sonuç olarak ergenler biyolojik değişikliklerin etkisi, sorumluluk alanının genişlemesi, toplumun ona yeni roller yüklemesi, hayatı ve kendini anlamlandırma çabası gibi yoğun ve karmaşık görevler üstlendiği bu dönemde kendilerini bir bocalamanın içinde bulurlar. Bu dönemin en zararsız şekilde atlatılabilmesi ergenin sosyal çevresiyle kuracağı sağlıklı ilişkilere bağlıdır. Nitekim ergenlik dönemi, her ne kadar coşkun bir ruh halini çağırırsa da bu dönemde gençler güvenli gördükleri fikir, kural ve insanlara sıkı sıkıya bağlanma eğilimindedirler.

1.4. Ergenlik Döneminde Dini Gelişim

Ergenlik dönemi doğası itibariyle bireyin yaşantısında bunalımlı bir evre olarak karşımıza çıkmaktadır. Fizyolojik ve psikolojik olarak çocukluk dönemini geride bırakan ergenler zihinsel olarak da hızlı bir gelişim sergilemekte dolayısıyla artan kapasitelerinin de etkisiyle dış uyaranlara ve toplumsal olaylara karşı daha duyarlı hale gelmektedirler. Gençler bu dönemde kendilerini tanıma, toplumdaki rollerini öğrenme, kültürel sınırları keşfetme, inançlarını ve varoluşlarını anlamlandırma gibi süreçleri hayatlarına katarlar. Bu süreçler peşlerinde getirdikleri sorgulayıcı tavır ve şüphelerle Erikson'un ifadesiyle onları bir "kimlik bocalaması" ya da "bunalımın" içine sürükler (Hökelekli, 2009, s. 71; Kula, 2002, s. 37).

Ergenlik dönemindeki dini gelişimin seyrini belirleyen en önemli unsur belki de zihni melekelerle beraber gelişen soyut düşünme kabiliyetidir. Soyut düşünme yetisinin gelişimi ile birlikte birey ruhani, kutsal olan ve olmayanı yakinen anlayıp algılayabilecek bir konuma geçer (Holm, 2004, s. 90-91). Din Psikologları farklı yaş aralıkları belirleseler de bu dönemdeki dini gelişimi dini uyanış, dini çatışma ve dini olgunlaşma olarak üç aşamada incelemişlerdir. Dini gelişim dönemleri bireysel ve kültürel farklılıklara göre şekillenebilmektedir. Dönemler birbiri içine geçmiş karmaşık bir yapı sergileyebileceği gibi net çizgilerle de birbirinden ayrılabilir (Koç, 2006, s. 10).

Yaşantımızdaki en hızlı, coşkun ve dinamik dönem olan ergenlik, bireyin arayışları sonucunda kişiliğin oluşmaya başladığı ve belli özelliklerin de kalıcı hale

geldiği önemli bir zaman aralığıdır (Çayır, 2014, s. 63). 11-14 yaşlarına gelmiş genç bireyler hem fiziksel hem de bilişsel olarak çocukluktan uzaklaşmakta ve daha önceden kendilerine yeterli gelen dini birikim ve cevaplarla yetinememeye başlarlar. İlk Ergenlik dönemine tekabül eden bu hadise bireylerde dini duygunun uyanışı, adeta bireyin halihazırdaki yetkin olmayan dini yaşantısından sıyrılarak yeniden doğmasıdır. Dini uyanışı izleyen 15-18 yaş yani orta ergenlik döneminde birey etrafındaki her şeye gösterdiği eleştirel, sorgulayıcı ve şüpheci tavrını dine de yöneltir. Çocukluk çağında koşulsuz kabul ettiği dini değer, inanç ve tutumları sorgulamaya, kendi zihninde sağlam bir zemine oturtmaya çalışır. Dönem itibarıyla son derece sağlıklı görülen bu tepkiler ergenlerin muhatapları tarafından olgunlukla karşılanmalı, onların ilgi ve ihtiyaçlarına göre soruları cevaplanmalıdır. Çünkü önemli yapı taşlarından olan din, bu dönemde kişiliğin ve kimliğin bir parçası olmaya başlar ve gençlik dönemi olarak da adlandırılan 18-24 yaş aralığı, son ergenlik döneminde olgunluğa erişir (Certel , 2003, s. 170-171; Hökelekli, 2009, s. 191; Şentürk, 2010, s. 92-93; Karaca, 2016, s. 136).

Dini gelişimle alakalı önemli araştırmalara imza atmış olan Goldman bireysel farklılıkların gelişimi etkileyen önemli hususlardan olduğu üzerinde durur. Goldman'a göre dini gelişimde bireysel farklılıklar en çok ergenin çocukluk çağında din ile meşguliyet oranından etkilenmektedir. Bu dönemde ergenin dini gelişiminin daha hızlı olmasının sebebi zekâ seviyesi değil aldığı dini eğitim, okuduğu kutsal metinler ve katıldığı dini seremonilerdir. Söz konusu dinsel motivasyonlar onun sorgulayıp şüpheye düştüğü konuları ve kendine verdiği cevapları etkilemektedir (Karaca, 2007, s. 57).

Sonuç olarak bireyin fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve ahlaki gelişiminden ayrı düşünülemeyecek dini gelişim, yaşın getirmiş olduğu tüm dinamikleri ve gerilimleri içinde barındırarak diğer gelişim görevleriyle beraber tamamlanır. Yapılan bazı araştırmalar ergenlerin bu dönemde ibadet oranlarının düştüğünü ve daha az dindar bir yaşantı tercih ettiklerini göstermektedir. Farklı olarak bazı araştırmalar da her ne kadar ibadet oranları düşse de ergenin dinin entelektüel boyutuyla alakadar olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla buhranlı bir yapıya sahip ergenlik döneminde bireyler dine karşı her ne kadar negatif bir tutum sergilese de yaşamın bu kesiti kutsala ilginin oldukça yoğun olduğu bir dönemdir (Mehmedoğlu, 2004, s. 90).

2. DİN VE DİNDARLIK

Çağlar boyunca din tüm coğrafyalarda farklı şekillerde var olmuş, bireysel ve toplumsal yaşantılara şahsiyet kazandırmıştır. Bilinen en eski çağlarda dahi din fenomenini çeşitli ibadet, tören ve kuralları ihtiva eden sistemli yapılar halinde görmemiz mümkündür (Holm, 2004, s. 11). Tarihi veriler göstermektedir ki günümüze kadar dini kodları olmayan bir insan topluluğuna rastlanmamıştır (Yalom, 2006, s. 33). Hatta insanlar tanrıtanımazlık gibi bir din karşıtlığı savunusu yapsalar bile din ile negatif yönde etkileşime girmektedirler ve bu tersine döndürülmüş inanç şeklinde tanımlanabilir (Vergote, 1999, s. 178). Bu denli insana, topluma ve tarihe sirayet etmiş, kimi zaman coğrafyaları kutsallaştırmış din olgusunu din felsefesi, din sosyolojisi ve din psikolojisi gibi bilimsel disiplinler tanımlamak için gayret göstermiş fakat ne kendi içlerinde ne de disiplinler arası platformda ortak bir tarife ulaşamamışlardır (Mehmedoğlu, 2004).

İslami literatürde din kavramını Tehânevî “*Din, akıl sahiplerini kendi iradeleriyle şimdiki halde (dünyada) salâha, gelecekte (âhirette) felâha sevkeden, Allah tarafından konulmuş bir kanundur.*” şeklinde tanımlarken Elmalılı Hamdi Yazır ise kendinden önce yapılan tanımları dikkate alarak dini “*akıl sahiplerini hüsn-i ihtiyarlarıyla bizzat hayır ve nimete sevk eden bir vaz‘-ı ilâhî, şariat ve millet, beşerin ihtiyarî fiillerinin hayır ve saadet gayesine doğru cereyanını temin eden bir yol, bir kanun, bir âmil-i ma‘nevî*” şeklinde tanımlamıştır (akt. Tümer, 1994, s. 314).

Yukarıdaki tanımların yanında Herbert Spencer’a ait “*her şeyin bizim bilgimizin üstüne çıkan bir kudretin tezahürü olduğunu kabul*” tanımı ile Max Müller’in “*insanın, çeşitli adlar ve değişen görünüşler altındaki sonsuzu kavramasını sağlayan zihnî bir melekesi veya yeteneği*” tarifi de dikkate değerdir (akt. Tümer, 1994, s. 315).

Din Psikologları körlerin fil tarifi metaforunda olduğu gibi din kavramını dine karşı durdukları yere ve mesafeye göre farklı şekillerde tanımlamışlardır. Din Psikolojisinin kurucusu kabul edilen William James dini “*bireylerin duyguları, fiilleri ve tecrübeleri*”; Freud kimi zaman kişinin çaresizlik anlarını yöneten bir “*yanılsama*” veya “*obsesyon*” Victor Frankl ise “*nihai anlam arayışı*” olarak değerlendirmektedir (ak. Ayten, 2015). Erich Fromm ise dini “*bir topluluğun bireylerince paylaşılan ve o bireylere*

belli bir yöneliş, belli bir bağlanma aracı kazandıran herhangi bir düşünce ve eylem sistemi” olarak tanımlamıştır (Akt. Karacoşkun, 2012, s. 93).

Jung’a göre din “*güçler olarak anlaşılan, ruhlar, şeytanlar, tanrılar,yasalar, idealar ve idealler ya da her ne isim verirse versin insanın dünyasında ciddiye alacağı kadar önemseyediği güçlü, tehlikeli, yardımcı veya kendini feda edercesine seveceği ve tapacağı kadar da anlamlı ve güzel bulduğu şeylerin, bilinen dinamik etmenlerin dikkatli bir gözlemi ve hesaba katılması olan insan zihninin biricik tutumu”* şeklinde tanımlanmıştır. Buna ek olarak Jung din ile kastettiğinin akideler olmadığını, akdidelerin subjektif dini tecrübelerin dogmatikleştirilmiş hali olduğunu ifade etmiştir (Jung, s. 20-21).

Hümanist Psikolog Maslow din fenomeninin insanın doğasında var olduğunu ve doğüstü bir gerçekliğe sahip olmadığını savunur. O haftanın bir günüyle, belli bir bina, kıyafet ya da yiyeceklerle ilişkilendirilerek kurallara indirgenmiş bir dini yaklaşımı otoriter din, müntesiplerini ise kural insanı olarak isimlendirir. Bireyin gelişimi ve kendi tecrübelerini önceleyen Maslow’a göre aslanan, evrenle bir ve biricik hissetme olarak tanımlayabileceğimiz bilinçli ve istekli bir süreç olan doruk deneyimlerin mistik dinsel yönüdür (Maslow, 1996, s. 35-37,75-77).

Din Psikologlarına ait din görüşlerinden de anlaşılacağı üzere Din Psikolojisi dinin ne olduğundan çok onun bireyin hayatındaki fonksiyonu ve faydası üzerine yoğunlaşmıştır. Tanımlar ve yaklaşımlar birbirinden farklı olmasına rağmen Din Psikologları ortak olarak insanın içsel dünyasındaki devinimi, aşkınla olan irtibatını ve bütünü olduğu toplumsal yaşantıdaki konumu üzerine açıklamalar yapmışlardır (Crapps & W., 1986, s. 9; Akt. Ayten, 2004, s. 38-39).

Aşkınla ilişkiyi ifade eden din olgusuyla ilintili olarak dindarlık kavramı ortaya çıkmaktadır. Dindarlık kişiden kişiye, bireyin yaşadığı toplumun normlarına, kültürüne, irtibatlı olunan dinin esaslarına göre çeşitli anlamlar kazanır. Yahudilik, Hristiyanlık, Müslümanlık gibi dinlerin dindarlık tasavvurunun birbirinden farklı olduğu görülmektedir (Uysal, 2006, s. 74). Toplumsal bir gerçeklik olarak din bireyin kişisel

ihtiyaç, algı ve yönelimlerine göre çeşitlilik göstermekte ve böylece bireysel olarak da farklı dindarlık tipolojileri ortaya çıkmaktadır (Turan, 2009, s. 110).

Dindarlığı bireyin aşkın varlık, kutsal veya mutlak gerçeklik ile ilişkisini öznel bir şekilde ifade etmesi, sürdürmesi, aşkınla bir olma arzusundan kaynaklanan birbiriyle bağlantılı duygu, düşünce ve davranış sistematığı ya da yaşantılar olarak tanımlayabiliriz (Hill, ve diğerleri, 2000, Akt Cirhinlioğlu, 2010, s. 59).

Dinamik bir süreç olan dindarlık bireyin duyusu, düşüncüsüyle beraber gelişen yön değiştirebilen ve hayatın her alanında farklı şekillerde kendini gösterebilen bir olgudur. Kişiler yaşadıkları olumlu ve olumsuz tecrübelerle beraber kendilerini daha dindar ya da daha az dindar hissedebilirler veya dindarlıklarını ön plana çıkarıp gizleyebilirler (Hökelekli, 2017, s. 43-44).

Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen dindarlığın ölçümü için çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Dindarlığı tek boyuttan ibaret gören ilk ölçekler literatürde kendine yer edinemezken dindarlığın kişinin yaşamında pek çok unsurdan etkilendiğini göz önünde bulundurarak geliştirilen ölçekler araştırmacılar ve teorisyenler tarafından kabul görmüştür (Yapıcı A. , 2013, s. 24).

Allport'un (2004, s. 13) iki zıt eksenli dindarlık tipolojisi modeli dikkat çekicidir. Farklı kişilik tiplerinden yola çıkarak dindarlığı iki temel kategoriye indirgemıştır: *içsel (intrinsic)* ve *dışsal(distrinc)* dindarlık. İçsel dindarlık kişinin menfaitsizce dini yönelim göstermesi, dini içselleştirmesini ve kendini dinle anlamlandırmasını ifade ederken dışsal dindarlık bireylerin belli menfaatler ve dürtüler çerçevesinde dinle bir fayda ilişkisi içinde bulunmasını ifade eder.

Din Psikolojisinde yaygın olarak kullanılan bir diğer dindarlık modelini de Glock ve Stark'ın çalışmalarına borçluyuz. Söz konusu çalışmalar neredeyse tüm dinlerin bireyin hayatında neşet etmesi ve gelişmesinde inanç, ibadet, duygu, etki ve bilgi olmak üzere beş boyutun ortaya çıkacağını savunmaktadır (Köse & Ayten, 2012, s. 110).

2.1. Din ve Dindarlığın Boyutları

a. İnanç Boyutu

Her dinin müntesiplerinden inanmasını istediği inanç esasları vardır. Dinin özünü oluşturan bu esaslar her din için farklılık gösterir. Hatta kimi zaman dine mensup cemaat, mezhepler ve gruplar özelinde inanç esaslarında farklılaşmaya rastlanabilir. Genel itibariyle bu esaslar dinin temel unsurlarının niteliğini, onlara nasıl inanılması gerektiğini ve bireyin bu unsurlar karşısındaki rolünü açıklamaktadır (Köse & Ayten, 2012, s. 111).

b. İbadet Boyutu

Dinlerin mensuplarından yapmalarını istediği bir takım görev, ritüel ve ibadetler vardır. İnanlar bireysel algı, duyuş ve düşüncelerine göre verilen görevleri yerine getirirler. İbadet boyutu ibadetlerin nasıl ve hangi sıklıkla yapılacağını, neden ifa edilmesi gerektiğini, bireyin böylelikle elde edeceği anlam ve mükafatları içerir. Bu boyutun içeriği bireyselleşen dindarlığın ve dini tecrübenin anlaşılması yolunda önemli bilgiler elde etmemize olanak sağlamaktadır (Mehmedoğlu, 2004, s. 28)

c. Tecrübe Boyutu

Ferdin inandığı yüce kudretin etkisini üzerinde hissetmesini sağlayan sezgi, duygu, duyum ve algılar bütünüdür. Birey inandığı aşkın varlığı içinde vasıtasız olarak hissedip ona bağlanması da yine tecrübe boyutuyla alakalıdır. Bireyin yüce kudretle olan ilişkisini ifade ettiği için tecrübe boyutu tamamen kişiye göre ve subjektif bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Tecrübe boyutu inaç ve ibadet boyutu ile de desteklenir fakat bu iki boyut kadar yaşantı üzerinde açık izler taşımaz. Tecrübe boyutu, korku, umut, tevekkül gibi kavramları içinde barındırmaktadır (Turan, 2009, s. 118).

d. Bilgi Boyutu

Dinlerde ortak olarak inanılan dinin niteliği ve uyulması gereken kurallar gibi unsurları ihtiva eden kutsal metinler bulunmaktadır. Mümin bireylerin bu bilgilere inanması, onları bilmesi ve bildiğine uygun şekilde yaşantısını devam ettirmesi beklenir. Bu yüzden bilgi boyutunu inanç ve ibadet boyutunun ön koşulu olarak değerlendirebiliriz.

Bireyler dini bilgilerince inanırlar ve ibadete katılırlar. Fakat bazı durumlarda bilgi sahibi olan din mensupları ibadetlerin tamamını yerine getirmeyebilirler. Çünkü bilginin yaşantıya dökülmesi bir takım şart ve motivasyonlara ihtiyaç duyabilir. Dini bağlılığın nişanesi olarak görülen bilgi boyutunun ihtivası ve yoğunluğu dinden dine değişmektedir (Köse & Ayten, 2012, s. 112).

e. Etki Boyutu

Bütün dinler dini bağlılığın bir sonucu ve bireye faydası olması gerektiği noktasında hemfikirdiler. Dinin inanandan beklentileri doğrultusunda bireyin hayatına sirayet eden inanç ve ibadetlerin onun yaşantısında duyuş, davranış ve tutumlarında meydana getirdiği değişiklikler etki boyutu içerisinde değerlendirilmektedir (Mehmedoğlu, 2004, s. 29).

3.ÖZ DENETİM

3.1.Tanımı ve Gelişimi

Araştırmamızın yapı taşlarından olan öz denetim kavramını açıklamadan önce Rosenbaum'un ilham aldığı, bu kavramın oluşmasına katkı sağlayan ve çalışmalarında karşılaştırmalı olarak yer verdiği isimlerden Kanfer, Bandura ve Meichenbaum'un çalışmalarına göz atmakta fayda vardır.

Kanfer'e ait (1970-1977) çalışmalar bireyin kendi çabasıyla meydana getirdiği davranış değişiklikleri ve öğrenme süreçleri üzerine yoğunlaşmıştır. Kanfer'in çalışmaları Türkçe literatürde “*etkileşimsel model*” (Coşkun, 2007, s. 20) ya da “*üç aşamalı öz düzenleme modeli*” (Eker, 2014, s. 424) olarak karşımıza çıkmaktadır. Hem içsel hem de hem de dışsal motivasyonların öğrenme ve davranış değişikliği süreçleri üzerinde etkili olduğunu savunan bu modele göre içinde bulunulan durum (situational) kendiliğinden ortaya çıkma (self-generated) ve biyolojik getiriler öğrenme sürecini yönetmektedir (Bekci, 2009, s. 72).

Kanfer'e ait modelde öz denetimin rolü bireyi hedef davranışlara götürecek süreçte ortaya çıkan engellerle başa çıkmadır (Kanfer & Gaelick-Buys, 1991; Akt. Boran, 2009, s. 38). Üç aşamadan meydana gelen öz düzenleme modelinin birinci aşaması öz-

izleme (*self-monitoring*) basamağıdır. Bireyin bilinçli olarak kendi davranışlarına yoğunlaşması ve onları gözlemlemesini ifade eden bu basamak, davranışların yönlendirilebilmesi için önemlidir. İkinci aşama olan öz-değerlendirme (*self-evaluation*) basamağı bireyin gözlemlemiş olduğu davranışları sebep-sonuçlarıyla beraber değerlendirerek çıkarımlarda bulunmasını ve hedef davranışlarla arasındaki farkların tespit edilerek uygun planların oluşturulmasını amaçlar. Son aşama olan öz-pekiştirme (*self-reinforcement*) basamağı ise içsel ve dışsal motivasyonlar ile bir ödüllendirme sonucu davranış değişikliği ve öğrenmelerin kalıcı hale getirilmesini ifade etmektedir (Eker, 2014, s. 428; Kanfer & Karoly, 3, 1972, s. 412-414).

Bilindiği üzere Albert Bandura (1978) sosyal öğrenme modelini ortaya koymuştur. Bu model hem davranışçı hem de bilişsel öğrenme modellerinin kavramlarını kabul eden ve adeta iki modelin bileşkesi sayılabilecek bir eğitim modelidir. Bireyin çevresindeki davranışları gözlemleyerek üstün bir zihinsel çabayla yeni öğrenmeler gerçekleştirdiğini öne süren bu modelde dikkat, hatırlama, yeniden ortaya koyma ve güdülenme kavramları öne çıkmaktadır. Öğrenmeyi iç ve dış kontrollerin uyumu ile açıklayan Bandura, öz denetim'e kaynaklık eden öz yeterlik (*self-efficacy*) ve öz düzenleme (*self-regulation*) kavramlarını literatüre kazandırmıştır. Öz yeterlik, bireyin karşılaştığı farklı durumlarla baş edebilme ve herhangi bir işi başarılı şekilde organize edip tamamlama konusunda kendine duyduğu inanç olarak ifade edilirken öz düzenleme kişinin davranışlarını kendi şahsi ölçütlerine göre değerlendirmesi ve kendi kıstaslarına uygun hale getirmesi olarak tanımlanmıştır (Akt. Güloğlu & Gül, 2007, s. 157-158; Akt. Yavuzer, Demir, & Çalışkan, 2006, s. 147-149).

Bilimsel olarak bilişsel davranışçı bir yaklaşıma sahip olan Meichenbaum öz denetimin günlük işleyişin aksamalarına sebep olacak duygusal tepkilerle ve stresle başa çıkma aracı olduğu görüşünü savunur (Rosenbaum & Palmon, 1984, s. 252; Rosenbaum, 1993, s. 35). Buna göre bireyler, stresi bilişsel ve davranışsal yetilerini kullanarak yenebilirler. Meichenbaum oluşturduğu stresle başa çıkma programının kişinin olumsuz duygu-düşüncelerinin kendi tarafından izlenebilmesi, problem çözebilme yeteneği ve duygularını düzenleme ve kendini kontrol edebilme olmak üzere üç boyutunun olduğunu ifade eder. Bireylerin söz konusu üç boyuta hakim olmalarının stresli durumlarla başa

çıkma düzeylerini arttırdığı Meichenbaum tarafından saptanmıştır (Harris, 1982, s. 7; Mete, 2017, s. 12).

Öz denetim kavramını, ölçeğini (*self-control scale*) ve bileşenlerini bilişselci davranışçı teorisyenlerin çalışmalarından yola çıkarak oluşturan Rosenbaum'a göre insanlar hedef davranışların yürütülmesine müdahale eden duygu, acı, kaygı ve bir takım bilişsel öğeleri kontrol etme ve düzenleme eğilimindedirler. Buna göre öz denetim, bireylerin kendileri ve dünya arasında idealize edilmiş standartlar çerçevesinde uyum sağlamak için kendini değiştirme ve uyarlama çabasıdır. Ayrıca bireyin içindeki olumsuz tepkileri bastırması, durdurması ve onları açığa çıkarmaması da öz denetim kavramı içeriğinde yer almaktadır (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004, s. 275). Rosenbaum ilk olarak Meichenbaum tarafından ortaya konulan öğrenilmiş güçlülük (*Learned Resourcefulness*) kavramını ise bireyin doğumundan ölümüne kadar davranışlarını kontrol ederken ve yönlendirirken oluşturduğu bilişsel repertuar olarak tanımlamaktadır. Birey karşılaştığı herhangi bir stres yaratan durumla başa çıkmak için bilişsel repertuarından yararlanarak davranışlarına yön vermektedir (Rosenbaum & Palmon, 1984, s. 245; Rosenbaum, 1993, s. 33-37).

Öz denetim kavramı olayların kontrolünden ziyade olaylar karşısında bireyin içsel tepkilerinin yönetilmesini ifade etmektedir. Nitekim deniz tutması problemi yaşayan bireyler üzerinde fırtınalı bir günde yapılan deney bunu kanıtlar niteliktedir. İçinde bulundukları durumu kontrol altına alamayan denizcilerin yaşadıkları stresli durumdan kendilerini en az hasarla kurtarabilmek için birbirinden farklı öz kontrol yöntemlerine başvurdukları gözlenmiştir (Rosenbaum & Rolnick, 1983, s. 93-98).

Rosenbaum'a göre bir tepkinin öz denetime dahil edilebilmesi için iki şarta ihtiyacı vardır. Bunlardan birincisi tepki verilen durumun acı, stres, kaygı, ağrı gibi içsel bir olayla başlaması gerekmektedir. İkinci şart ise ortaya konulan tepkinin hedef davranışın sürdürülmesine engel olan pürüzleri yok etmeyi amaçlaması gerekmektedir (Aslan & Çeçen, 2007, s. 4; Rosenbaum, 1980, s. 110).

Rosenbaum stresle başa çıkabilme ve bedeni gerilimlerden koruyabilmenin ancak öz denetim süreçlerinin iyi yönetilmesi ve dolayısıyla öğrenilmiş güçlülüğün

sağlanmasıyla gerçekleşebileceğini savunmaktadır. Söz konusu öz denetim süreçlerinin dört temel özelliği bulunmaktadır.

- a.) Duygusal ve psikolojik tepkilerin kontrol edilmesi için bilişin ve kişinin kendine ait yönergelerinin kullanılması.
 - b.) Sorunların, problemi tanılama, analiz etme ve uygun çözümü bulma gibi süreçlerin kullanılarak çözülmesi.
 - c.) Üst düzey hedeflere ulaşabilmek için hazzın bir süreliğine ertelenmesi.
 - d.) Bireyin içsel süreçleri kontrol edebileceğine dair öz yeterlik inancı.
- (Rosenbaum, 1980, s. 111)

Buraya kadar verilen bilgilerden de anlaşıldığı gibi öz denetim kompleks bir bilişsel süreci ifade etmektedir. Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı ile Lazarus ve Folkman'ın (Stress, Appraisal, and Coping, 1984; Akt. Rosenbaum, 1993, s. 34) stresle başa çıkma ile alakalı çalışmalarından ilham alan Rosenbaum kendini izleme ve değerlendirme süreçlerinin öz denetim deneyimleri açısından önemli olduğunu ifade etmektedir. Buna göre; öz denetimde bireyin bir takım içsel olaylara karşı aniden verdiği tepkileri iyi değerlendirmesi önemlidir. Bu yüzden de kişinin yaşanan olumlu ya da olumsuz olaylar karşısında verdiği tepkileri iyi analiz edebilecek, kendisi için neyin iyi neyin kötü olduğuna karar verebilecek bilişsel yetilere ve tüm bunları ifade edebilecek bir dil yeterliğine ihtiyacı vardır.

3.2. Öz denetimin fonksiyonları

Rosenbaum (1989, s. 251; 1993, s. 33) öz denetim onarıcı (redressive), yenileyici (reformative) ve yaşantısal (experiantal) olmak üzere üç ana fonksiyonu olduğunu belirtmiştir. Nitekim bu üç fonksiyon öz denetim ölçeğinin de alt boyutlarını oluşturmaktadır.

Onarıcı öz denetimin bireyin hedef davranışları üzerindeki istenmeyen acı, kaygı gibi içsel tepkilerin etkisinin ortadan kaldırılması veya azaltılmasını ve kişinin dengeli bir pozisyona geçmesini ifade etmektedir. Kişinin bir yeri ağrıdığı anda ağrıyı düşünmemeye çalışması, moralinin bozuk olduğu zamanlarda kendisini neşelendirmek için keyif veren aktivitelere yönelmesi, önemli bir yere geç kaldığında kendini

sakinleştirmeye çalışması gibi davranış kalıpları onarıcı öz denetim boyutu içerisinde yer almaktadır (Rosenbaum, 1993, s. 34-35; Akt. Akdeniz, 2018, s. 24).

Yenileyici öz denetim bireyin beden ve psikolojik sağlığında dengesizliğe yol açabilecek durumların engellenmesi için ortaya konan düzenleyici davranışları ifade etmektedir. Bireye cazip gelen bir davranışın olası olumsuz sonuçlar yüzünden yerine getirilmemesi ya da yeniden düzenlenmesi yenileyici öz denetim içerisinde değerlendirilmektedir. Örneğin; bireyin sağlığını korumak için yaptığı davranışlar buna örnektir. Sigara içme davranışı her ne kadar kişiye hoş görünse de yarın bir gün yakalanabileceği hastalık ile sigara içme fiili beden yapısında dengesizliğe sebep olacağı için kişi söz konusu dengesizliğe engel olmak adına mevcut sigara içme davranışından vazgeçer. Görüldüğü üzere yenileyici öz denetim tipik bir problem çözme sürecini de içinde barındırmaktadır (Rosenbaum, 1993, s. 35; Rosenbaum, 1989, s. 253).

Rosenbaum'un stres kontrolünün ötesinde bir anlam yüklediği yaşantısal öz denetim ise olumlu deneyimlerle büyüme ve gelişme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Yaşantısal öz denetim bireyin kendinde herhangi bir davranış değişikliği yapmadan açık olduğu yaşantıları ve deneyimleri ifade etmektedir. Örneğin *“hoşlanmadığım işleri hemen yapabilecek durumda olsam bile onları erteleme eğilimindeyimdir”* veya *“yanımda sakinleştirici olsa gergin ve sinirli olduğumda bir tane alırdım.”* şeklindeki ifadeler herhangi bir değişiklik yapmaya çalışmadan yeni yaşantılara açık olunması ve bilişsel dengeyi bozan olumsuzlukların giderilerek kişinin keyif veren etkinliklere yönelmek için hazır hale gelmesi açısından yaşantısal öz denetime dahil edilmektedir (Rosenbaum, 1993, s. 37-38). Öz denetimin bu fonksiyonu bireyi Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde üst hedeflerde yer alan resim, müzik, spor gibi keyif veren davranışlara yöneltmektedir (Güloğlu & Aydın, 2007, s. 158).

Öz denetim düzeyleri bireyler arasında farklılık göstermektedir. Kişiler yaşadıkları dünyayı ve deneyimledikleri olayları öz denetim düzeylerine göre anlamlandırmaktadırlar. Öz denetim düzeyi düşük olan bireyler daha yüksek ödüller için hazzı ertelemeyi seçmezler, azim, özen, kararlılık gerektiren kompleks işler yerine basit ve kolay işleri tercih ederler, temkinli ve akılcı bir yaklaşımdan çok riskli ve heyecan verici davranışlara eğilimlidirler, sosyal kurum ve kuruluşlara yatırım yapmanın uzun

vadedeki faydasını göremezler, çok fazla beceri ve planlama gerektirmeyen işler onlar için daha çekicidir ve bu kişiler sosyal ilişkiler bazında muhataplarına karşı kaba, kontrolsüz ve bencil olma eğilimindedirler (Delisi, ve diğerleri, 2010, s. 32). Özetle öz denetim düzeyi düşük bireyler denetim davranışlarını külfetli ve tüketici görmekte; yüksek öz denetimli bireyler içinse denetim davranışları gayret gerektirse dahi iyi bir ödüllendirici olarak algılanmaktadır (Mehta, 2010, s. 176).

Öz denetim kavramı dünyada ve ülkemizde stresle başa çıkma, suç, öfke kontrolü, akademik başarı gibi konularla beraber işlenerek pek çok araştırmaya kaynaklık etmiştir. Yerli literatürde pek çok araştırmada Rosenbaum'a ait öz denetim ölçeği kullanılmıştır. Ancak aynı ölçek kullanılmasına rağmen araştırmaların çoğunda öğrenilmiş güçlülük kavramı öz denetime tercih edilmiştir.

Güntülü ve arkadaşları (2017, s. 10) tarafından düşük sosyo-ekonomik çevrede yetişen ergen bireyler üzerinde yapılan çalışmada yüksek öz denetim düzeyinin olumsuz yaşam olayları ve buna bağlı davranış problemlerinin engellediği saptanmıştır. Bağdatlı (2016, s. 48), ailede bedensel şiddet gören ve görmeyen ergenlerin öz denetim ve öfke kontrol düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, şiddete maruz kalmamış ergenlerin daha yüksek öz denetim düzeyine sahip olduğunu bulgulamıştır. Ailenin demokratik ve otoriter tutumlarının ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi üzerindeki etkisini inceleyen Mete (2017, s. 28), ailelerin söz konusu tutumunun öğrenilmiş güçlülük düzeyine istatistiki olarak anlamlılık katmadığını tespit etmiştir. Ceza evlerinde ve aileleriyle kalan ergenler üzerinde karşılaştırmalı bir araştırma yapan Mammadova (2016, s. 61), öz denetim düzeyi ile hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; öz denetim ile umutsuzluk arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Öz denetim, duygu yönetimi, ruminasyon ve cinsiyet değişkenlerinin sınav kaygısı üzerindeki etkisini üniversite öğrencilerinden oluşan 208 kişilik bir örneklem grubunun katkısıyla inceleyen Dora (2012, s. 74), düşük öz denetim düzeyine sahip bireylerin yüksek sınav kaygısına sahip olduklarını tespit etmiştir. Kara ve Ceyhan (2017, s. 13) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeylerinin de yüksek olduğu buna bağlı olarak da depresyon seviyelerinin düşük olduğu saptanmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir doktora çalışması hazırlayan Akdeniz (2018, s. 74), iki değişken arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Buna göre öğrenilmiş güçlülük düzeyindeki artış psikolojik kırılganlık düzeyinde düşüşe sebep olmaktadır. Öztürk (2018, s. 123) tarafından çocuk bakım evlerinde çalışan yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada öz denetim düzeyi yüksek olan bireylerin problem çözme becerilerinin doğru orantılı olarak arttığı saptanmıştır.

Yerli literatürde yukarıda örneklerini sunduğumuz araştırmalara benzer farklı çalışmalar bulmak mümkündür. (Dağ, 1990; Siva, 1991; Mizrahi, 1993; Erseven-Yılmaz, 1993; Sarıcı, 1999; Boyraz, 2002; Gözene, 2002; Akgün & Joseph, 2003; Cenkseven, 2004; Ceyhan, 2006 ; Güloğlu, 2006; Garipağaoğlu & Güloğlu, 2015; Ergenç-Gerden, 2015; Öztürk S. , 2006; Sobacı & Polatçı, 2014; Yıldız, 2017)

3.3.Öz denetim ve Öz düzenleme

Öz denetim ve öz düzenleme kavramlarının literatürde beraber kullanıldığına dair örnekler mevcuttur. Bu iki kavramın ilişkisiyle alakalı farklı görüşler bulunmaktadır. Araştırmacıların bir kısmı öz denetim ve öz düzenlemenin aynı kavramlar olduğunu (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004; Mamayek, Paternoster, & Loughran, 2016, s. 2), bazı araştırmalar öz denetimin öz düzenleme içinde yer alan bir basamak olduğunu (vanDellen, Hoyle, & Miller, 2012; Conklin, 2013) ve bazı araştırmalar da her ikisin birbirinden ayrı kavramlar olduğunu dile getirmektedir (Hiroki & Wilhelm, 2015; Baumeister, Vohs, & Tice, 2014).

Öz denetimin kendini düzenleme olarak daha iyi kavramsallaştırılabileceğini savunan Tangney ve arkadaşları (2004, s. 314) öz denetimi bireyin çevresel taleplere göre strateji geliştirerek kendini yönetmesi olarak tanımlamaktadır. Araştırmacılar, obsesif kompulsif bozukluklar veya anaroksi gibi öz denetim yeteneğini kullanmaya engel problemlere sahip bireylerin kendi hayatlarını ve davranışlarını düzenleyemezken, diğer bireylerin yer yer öz denetim becerilerini kullanarak davranışlarını düzenleyebileceklerini ifade etmektedirler.

Öz denetim ve öz düzenlemenin birbiriyle ilişkili fakat farklı kavramlar olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunan Vohs ve Baumeister'e göre öz düzenleme bilinçsiz ve otomatik gerçekleşen fizyolojik süreçleri yöneten davranışlar, öz denetim ise dürtüleri kontrol altında tutan bilinçli ve amaçlı davranışlardır. (Vohs & Baumeister, 2011; Akt. Kara, 2016, s. 35). Nitekim Rosenbaum ve Ben-Ari de bireyin öz denetim davranışlarına basit, günlük yaşam aktivitelerinin yerine getirilmesinde değil tersine alışılmadık, zorlayıcı durumlarda ihtiyaç duyduğunu söylemiştir (Rosenbaum & Ben-Ari, 1985, s. 211-213).

Sonuç olarak sosyal öğrenme modelinin içinden neşet eden öz düzenleme kavramı bireyin önündeki seçeneklerden hangisiyle yola devam edeceğine kara verme süreci olarak tanımlanabilir (Arslan & Gelişli, 2017, s. 51). Öz düzenleme hedef davranışa ulaşmak için kişinin öz yeterlik algısını düzenlemesini ve kendini güdülemesini içinde barındıran olumlu bir süreci; öz denetim ise hedef davranışların gerçekleştirilmesine engel olan, toplum tarafından da hoş karşılanmayan bir takım dürtülerin kontrol altında tutulmasını ifade etmektedir.

4.HAYAT MEMNUNİYETİ

Hayat memnuniyeti, pozitif psikolojinin ilgilendiği iyi oluş, hoşnutluk, mutluluk, geçmişe karşı memnuniyet, geleceğe dair umut gibi bireysel deneyime bağlı öznel kavramlardan biridir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Zihinsel bir süreç olarak değerlendirilen hayat memnuniyeti, bireyin kendi yaşamını tüm boyutlarıyla bütüncül bir şekilde değerlendirmesi sonucu elde ettiği olumluluk düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Emeç & Güler-Kümbül, 2006, s. 131).

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985, s. 71) yayımladıkları makalede hayat memnuniyetini bireyin kendi yargılarına göre hayatını genel olarak olumlu ve mutluluk verici olarak nitelendirmesi olarak tanımlamışlardır.

Yaşam doyumu olarak da literatürde yer alan hayat memnuniyeti kavramı genel bir memnuniyet halini ve hedonik hazlara dayalı hoşnutlukları içinde barındırır. Yemek yemek, barınma gibi organik ihtiyaçlar; ait olma, sevmeye-sevilme gibi sosyal ihtiyaçlar ile bir işte ustalaşma, kontrol, akış, çeşitlilik ve anlamlılık gibi kendini gerçekleştirme

gereksinimlerinin hayat memnuniyetini belirleyen boyutların içinde yer aldığını söyleyenebilir (Veenhoven, 1996, s. 17-18). Ayrıca hayat memnuniyeti çevresel şartlardan olduğu kadar yaş, sağlık durumu, aile içi davranış biçimleri, stres düzeyi, yaşam şekli ve kişilik gibi bireysel özelliklerden de etkilenmektedir (Chow, 2005, s. 140).

Hayat memnuniyeti kişinin ömrünün bir kesitinden ya da yaşantısının bir yönünden dolayı değil birçok farklı açıdan kendini mutlu, huzurlu ve mutmain hissetmesidir (Altay & Avcı-Aydın, 2009). Bireyler kendi dünya algıları doğrultusunda bir takım bakış açıları ve standartlar oluştururlar. Hayatlarını ve elde ettikleri bireysel hedefleri kendileri için ideal olan yaşam standartları ile karşılaştırarak değerlendirme yaparlar (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991, s. 150). Bilinçli bilişsel bir yargılama sürecinin çıktısı (Pavot & Diener, 2009, s. 102) olarak değerlendirebilecek hayat memnuniyeti bir nevi ferdi hedeflere ulaşma derecesidir. Hedeflerine ulaşan, beklentileri ve istekleri doğrultusunda yaşayabilen bireylerin hayat memnuniyeti düzeyleri de yükselmektedir (Karadayı, 2018, s. 6). Bu durumun aksi olarak da zorlama, engelleme ya da ani gelişen bir olumsuzlukla karşılaşan ve dışarıdan herhangi bir destek alamayan bireylerin ruhsal dengesi sarsılmakta ve dolayısıyla hayat memnuniyeti düzeyinde de düşüş gözlenmektedir (Demirel & Canat, 2004, s. 6). Hayat memnuniyeti üzerinde hatırı sayılır miktarda çalışma yürüten Diener (1984, s. 543) hayat memnuniyeti düzeyine etki eden durum ve olayları üç kategoriye ayırmıştır:

1. Dışsal Etkenler: Çevresel etkenler olarak da isimlendirebileceğimiz sosyal-kültürel normlar ve idealler.
2. Sübjektif Değerlendirmeler: Ferdin kendi tecrübeleriyle oluşturduğu yaşam algısı ve standartları.
3. Duygu Durumları: Bireyin hayatı boyunca deneyimlediği, acı, hüznün, sevgi, mutluluk gibi duygu durumları ve motivasyonlarıdır.

Hayat memnuniyetini konu alan ilk akademik çalışmalar 1925 yılını işaret etmektedir. Bu alanda modern çalışmaların öncüsü olarak kabul edilen Flugel, insanların hayatın normal akışında karşılaştıkları olaylara verdikleri dürtüsel tepkileri incelemiş, II. Dünya Savaşı sonrasında ise bireylerin hayat memnuniyeti ve mutluluk düzeylerine ilişkin saha araştırmaları yapmıştır (Korkmaz, Gemir, Yücel, & Gürkan, 2015, s. 80). İlk

etapta insana ait hastalık ya da olumsuz durumlarla ilgilenen psikoloji hayat memnuniyeti kavramına hazcı bir bakış açısı sergilerken pozitif psikolojiyle beraber, hayatın anlamlandırılması, yaşamdan alınan lezzet ve erdemler hayat memnuniyeti ile beraber değerlendirilmeye başlamıştır (Ayten, 2015, s. 51).

Bireylerin iyi oluşlarını konu alan çalışmalarda sıkça öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarının da kullanıldığına rastlamaktayız. Bu kavramlar bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyuttan meydana gelmektedirler. Bireylerin pozitif ya da negatif duygulara sahip olması duygusal boyutu oluşturmakta hayat memnuniyeti ise bilişsel boyutu karşılamaktadır (Balcı, 2011, s. 43; akt.Aydın F. E., 2019, s. 23).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

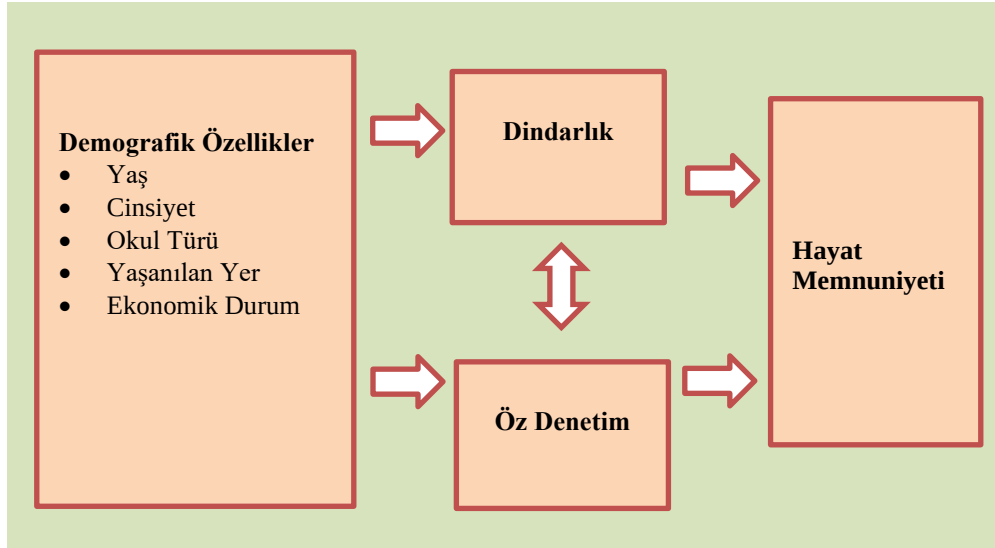
YÖNTEM

1. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırma dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti kavramlarının ergenler üzerindeki izdüşümlerini konu almaktadır. Birden fazla değişken arasındaki korelasyon incelendiği bu araştırma ilişkisel tarama modeline (tasvir/survey metodu) uygun olarak yapılmıştır (Arslantürk, 2001, s. 101; Karasar, 2007, s. 81). Küçük çaplı bir saha araştırması niteliği taşıyan bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket tekniği uygulanmıştır.

Tarama modelleri daha önce ya da halen varlığın sürdürmeye devam eden bir durumu kendi koşullarına müdahale etmeden tanılamayı ve betimlemeyi amaç edinmektedir (Karasar, 2007, s. 77). İlişkisel tarama modeli ise bu çalışmada olduğu gibi birden fazla değişken ve değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı ve derecesi incelendiğinde kullanılan araştırma modelidir (Karasar, 2007, s. 81). Bu çalışmada araştırma modeline uygun bağımsız değişkenler ile dindarlık, öz denetim, hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiler; dindarlık ile hayat memnuniyeti ve öz denetim ile hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma modeli ise aşağıdaki gibidir.

Şekil 1: Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Araştırma Modeli Şeması



2. EVREN ve ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni İstanbul'un Beykoz ve Çekmeköy ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenci toplamı, örneklemini ise Çekmeköy ve Beykoz ilçelerindeki çeşitli Mesleki ve Teknik, Anadolu İmam Hatip ve Anadolu Liselerinde eğitim görmekte olan öğrencilerdir.

Tesadüfi örneklem yoluyla seçilmiş katılımcıların yaşları 13 ile 19 arasında dağılım göstermekte ve örneklem toplam 550 kişiden oluşmaktadır.

3. ARAŞTIRMAYA KATILANLAR VE NİTELİKLERİ

Öz denetim, hayat memnuniyeti ve dindarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma, 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında yukarıda belirttiğimiz ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan 550 öğrenciden oluşan bir örneklem grubu üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini meydana getiren deneklerin demografik özelliklerine göre dağılımını ve bunların miktar ile yüzdelerini gösteren tablolar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı		
Cinsiyet	Sayı (N)	Yüzde (%)
Kız	259	47,1
Erkek	291	52,9
Toplam	550	100

Tablo 1'deki veriler araştırmaya katılan 550 kişiden 259 (%47,1) kişinin kız 291 (%52,9) kişinin ise erkek olduğunu göstermektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı		
Yaş Grupları	Sayı (N)	Yüzde (%)
13	1	0,2
14	84	15,3
15	98	17,8
16	75	13,6

17	184	33,5
18	92	16,7
19	16	2,9
Toplam	550	100

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan deneklerin 1’i (%0,2) 13 yaşında, 84’ü (%13,3) 14 yaşında, 98’i (%17,8) 15 yaşında, 75’i (%13,6) 16 yaşında, 184’ü (%33,5) 17 yaşında, 92’si (%16,7) 18 yaşında ve 16’sı (%2,9) 19 yaşında bulunmaktadır.

Tablo 3: Deneklerin Okul Türüne Göre Dağılımı		
Okul Türü	Sayı (N)	Yüzde (%)
İmam Hatip Lisesi	176	32
Anadolu Lisesi	164	29,8
Meslek Lisesi	210	38,2
Toplam	550	100

Tablo 3’deki verilere göre deneklerden 167’si (%32) İmam Hatip Lisesi, 164’ü (%29,8) Anadolu Lisesi ve 210’u (%38,2) Meslek Lisesi öğrencisidir.

Tablo 4: Katılımcıların İkamet Durumuna Göre Dağılımı		
Yaşanılan Yer	Sayı (N)	Yüzde (%)
Aile Yanında	528	96
Yurt ya da Pansiyonda	18	3,3
Akraba Yanında	2	0,4
Diğer	2	0,4
Toplam	550	100

Tablo 4’deki veriler deneklerden 528 (%96,0) tanesinin ailesiyle beraber, 18 (%3,3) tanesinin yurt ya da pansiyondan birinde, 2 (%0,2) tanesinin bir akrabasının yanında ve 2 (%0,2) tanesinin ise bu üç seçenekten farklı bir yerde kaldığını göstermektedir.

Tablo 5: Katılımcıların Harcama Durumuna Göre Dağılımı		
Ekonomik Durum	Sayı (N)	Yüzde (%)
Hiç düşünmeden harcama yaparım	9	1,6
Rahat harcama yaparım	61	11,1
Düşünerek harcama yaparım.	388	70,5
Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yaparım	84	15,3
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım.	8	1,5
Toplam	550	100

Tablo 5’deki verilere göre deneklerin 9’u (%1,6) hiç düşünmeden harcama yaptığını, 61’i (%11,1) rahat harcama yaptığını, 388’i (%70,5) düşünerek harcama yaptığını, 84’ü (%15,3) temel ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yaptığını, 8’i (%1,5) ise temel ihtiyaçlarını bile zor karşılayacak bir ekonomik güce sahip olduğunu bildirmiştir.

4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmamızın amacına uygunluğu gözetilerek aşağıdaki ölçme araçları kullanılmıştır.

1. Kişisel Bilgi Formu
2. Dindarlık Ölçeği
3. Öz denetim Ölçeği
4. Hayat Memnuniyeti Ölçeği

4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda deneklere ait yaş, okul bilgisi, hayatlarını kimin yanında sürdürdükleri ve ailelerinin ekonomik durumları gibi demografik özelliklerine dair bilgiler toplanmıştır.

4.2. Dindarlık Ölçeği ve Puanlaması

Araştırma sürecine dahil olan katılımcıların dindarlık düzeyini belirlemek için Ayten (2009, s. 106) tarafından oluşturulan *Kısa Dindarlık Ölçeği* kullanılmıştır. 10

maddeden meydana gelen ölçek iki boyutludur. 1,2,3,4,9,10. maddeler inanç-etki boyutlarını; 5,6,7,8. maddeler ise bilgi-ibadet boyutunu temsil etmektedir. Ölçeğin Bartlett's Test of Sphericity değeri ($\chi^2=2325,27$; $p=0,000$); KMO değeri (0,83) olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa değeri inanç-etki alt boyutunda (0,743), bilgi-ibadet boyutunda (0,742), ölçek genelinde ise (0,80) olarak tespit edilmiştir. Analizlerin sonucuna göre *Dindarlık Ölçeği* istatistiksel olarak uygun bulunmuştur (Ayten, 2009, s. 118).

İlk etapta 4'lü likert olarak hazırlanan ölçek Ayten ve Yıldız (2016) tarafından 5'li likert olarak revize edilmiştir. Ölçek maddelerinin puanlaması *1= Hiçbir Zaman, 2= Nadiren, 3= Bazen, 4= Çoğu Zaman, 5= Her Zaman* şeklinde kodlanmıştır. Bu doğrultuda ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 ($1 \times 10 = 10$) iken en yüksek puan ise 50 ($5 \times 10 = 50$) olarak hesaplanmıştır. Anket puanları yükseldikçe katılımcıların da dindarlık seviyesi yükselmektedir.

Bu araştırmada yapılan iç tutarlık analizlerine göre ölçek genelinin Cronbach Alpha değeri (0,840); inanç-etki alt boyutunda (0,823), bilgi-ibadet alt boyutunda ise (0,640) olarak tespit edilmiştir. Bu şekliyle ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu saptanmış ve araştırmada kullanılmak için uygun görülmüştür.

4.3. Öz Denetim Ölçeği ve Puanlaması

Temel yaşam becerilerinden biri olarak tanımlayabileceğimiz öz denetim (self-control) düzey ve biçim olarak bireyler arası farklılıklar göstermektedir. Klinik Psikolog Michael Rosenbaum kişilerin öz denetim beceri düzeylerini ölçmek amacıyla 1980 yılında Öz Denetim Ölçeğini (*Schedule For Assessing Self-Control Behaviors*) geliştirmiştir. Öz denetim ölçeği Duyan ve arkadaşları (2012) tarafından güvenilirlik ve geçerliği ispatlanmıştır.

Bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları sorunlar karşısında takındıkları çeşitli öz denetim davranışlarına yönelim düzeylerini belirlemek için hazırlanmış olan öz denetim ölçeği toplam 36 maddeden oluşmaktadır. 6'lı Likert ölçek tipinde hazırlanmış olan öz denetim ölçeğine verilebilecek olası cevaplar “bana tamamen uyuyor +3”, “bana çoğunlukla uyuyor +2”, “bana biraz uyuyor +1”, “bana biraz uymuyor -1”, “bana çoğunlukla uymuyor -2”, “bana tamamen uymuyor -3” şeklinde derecelendirilmiştir.

Rosenbaum'a (1980) ait öz denetim ölçeği ilk etapta tek boyutlu hazırlanmıştır. Fakat Rosenbaum'un 1993 yılındaki çalışması öz denetimin onarıcı (redressive), yenileyici (reformative) ve yaşantısal (experiantal) olmak üzere üç işlevinin olduğunu ortaya koymuştur (Rosenbaum, 1993, s. 34-35). Bu bağlamda öz denetim ölçeği üç alt boyutu ile beraber ele alınmaktadır. Boyutlara ait madde dağılımları aşağıdaki gibidir:

1. Yenileyici (reformative) boyut: 1,2,7,10,11,12,20,22,24,26,28,32, 33,34. maddeler.
2. Onarıcı (redressive) boyut: 3,5,13,15,17,23,25,27,30,31,36. maddeler.
3. Yaşantısal (experiantal) boyut: 4,6,8,9,14,16,18,19,21,29,35. maddeler.

Öz Denetim ölçeğinin puan toplamı -108 ile +108 arasında yer almaktadır. Alt boyutlardan onarıcı ve yaşantısal öz denetim puanları -33 ile +33 arasında iken yenileyici öz denetim puanları ise -42 ile +42 değerleri arasında yer almaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe öz denetim düzeyi yükselmekte ve puanlar düştükçe öz denetim düzeyi de doğru orantılı olarak düşmektedir (Duyan, Gülden, & Gelbal, 2012, s. 24). Ölçeğin puanlamasıyla alakalı olarak 4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29 ve 35. Maddelerin tersten puanlanması gerekmektedir (Rosenbaum, 1980, s. 114).

Duyan ve arkadaşları (2012, s. 24-27) tarafından Türkçeye uyarlanan öz-denetim ölçeğinin 1796 üniversite öğrencisine uygulanarak ölçeğin geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin üç boyutlu olduğu belirlenmiş ve açıklanan varyansın %29.91 olduğu görülmüştür. Bartlett's Test of Sphericity sonucu manidar ($\chi^2=6944,63$; $p=0.001$); KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değerinin (0,821) olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin iç iç tutarlılığını ortaya koyan Cronbach Alpha katsayısı Yaşantısal Öz-Denetim boyutu için 0.836; Yenileyici Öz-Denetim Boyutu için 0.758; Onarıcı Öz-Denetim Boyutu için 0.725 ve ölçeğin tamamı için ($\alpha=0.809$) olarak saptanmıştır. Ortaya koyulan veriler ışığında ölçeğin bu haliyle güvenilir ve geçerli olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada ise Bartlett's Test of Sphericity sonucu ($\chi^2=5023,050$; $p=0.000$); KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değerinin 0,889 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını ortaya koyan Cronbach Alpha katsayısı Yaşantısal Öz-Denetim boyutu için 0.678; Yenileyici Öz-Denetim Boyutu için 0.855; Onarıcı Öz-Denetim Boyutu için 0.780

ve ölçeğin tamamı için ($\alpha=0.878$) olarak saptanmıştır. Ayrıca ölçeğin üç boyutu varyansın %21'ini açıklamaktadır. Ölçeğin bu şekliyle güvenilirlik ve geçerlik açısından yeterli olduğu saptanmış ve bu çalışma için uygun görülmüştür.

4.4. Hayat Memnuniyeti Ölçeği ve Puanlaması

Araştırmada katılımcıların hayat memnuniyetlerini ölçmek için Diener ve arkadaşları (1985, s. 71-75) tarafından hazırlanan *Hayat Memnuniyeti Ölçeği* (*The Satisfaction with Life Scale*) kullanılmıştır. Söz konusu ölçek Ayten (2012, s. 31-33) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve gerekli güvenilirlik geçerlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçek beş maddeden oluşmaktadır. Maddeleri “*Pek çok yönüyle idealimdeki hayatı yaşıyorum*”, “*Hayat şartlarım mükemmeldir*”, “*Hayatımdan memnunum*”, “*Şimdiye kadar istediğim çoğu şeyi elde ettim*” ve “*Dünyaya yeniden gelseydim, hayatımda neredeyse hiçbir değişiklik yapmazdım*” şeklindedir. 7’li likert tipinde hazırlanan anketin maddeleri ‘1: Kesinlikle katılmıyorum’, ‘2: Katılmıyorum’, ‘3: Kısmen katılmıyorum’, ‘4: Kararsızım’, ‘5: Kısmen katılıyorum’, ‘6: Katılıyorum’, ‘7: Kesinlikle katılıyorum’ şeklinde puanlanmıştır. Bu çerçevede ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 ($1 \times 7=7$), en yüksek puan ise 35 ($7 \times 5=35$)’dir. Katılımcının ölçekten aldığı puanın azalması hayat memnuniyeti düzeyinin düşük olduğunu; aldığı puanın artması da hayat memnuniyeti düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ayten (2012, s. 33) tarafından yapılan uyarılama çalışmasında ölçeğin faktör analizi sonucunda KMO değeri (,81), Barlett’s Test of Sphericity sonucu ise ($x^2=323,367$) ($p=,000$) olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alpha değeri ($\alpha=,85$) olarak hesaplanmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçek varyansın %64’ünü açıklamaktadır. Bu anlamlı verilerden hareketle ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırma için yapılan faktör analizi sonucunda KMO değeri (,84), Barlett’s Test of Sphericity sonucu ise ($x^2=914,427$) ($p=,000$) Cronbach alpha değeri ise ($\alpha=,81$) olarak tespit edilmiştir. Ayrıca ölçek varyansın %58’ini açıklamaktadır. Ölçeğin bu haliyle araştırmada kullanılmasında güvenlik ve geçerlik açısından bir sakınca görülmemiştir.

5. VERİLERİN TOPLANMASI VE İSTATİKSEL ANALİZ

Ergenlerde dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiyi konu alan bu araştırmayı gerçekleştirebilmek maksadıyla konunun içeriğine uygun bir anket formu oluşturulmuş ve bu anket formu 2017-2018 Eğitim Öğretim yılı içerisinde İstanbul'un Çekmeköy ve Beykoz ilçelerinde bulunan farklı Ortaöğretim kurumlarında eğitim görmekte olan lise öğrencilerine uygulanmıştır. Anketlerin doldurulmasında gönüllülük esasına riayet edilmiş ve anketlerin tamamı belirtilen katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Anketlerin uygulanması yaklaşık olarak 20-30 dakika sürmüştür. Anketlerin uygulanması sırasında katılımcılara araştırmanın konusu amacı ve kapsamı gibi konularda açıklama yapılmış ve ankette anlaşılmayan maddeler hakkında yönlendirici olmayan rehberlik amaçlı açıklamalar yapılmıştır.

Araştırma için 590 katılımcıya dağıtılan anketlerden 569 tanesi araştırmacıya ulaşmış ve 19 tanesi eksik ya da yanlış doldurulma gibi nedenlerden dolayı araştırmaya dahil edilmemiştir. Bilgisayar ortamın aktarılan anketlerin veri analizleri ve istatistik incelemeleri IBM SPSS Statistics 20 programı ile yapılmıştır. Bu bağlamda verilerin dönüştürme (transformation) işlemleri yapılmış, yüzde ve frekans değerleri belirlenmiştir. Maddeler arası iç tutarlılık belirlenmiş. Birbirinden farklı gruplar arası ilişkinin anlamlılığı t-test (independent samples ttest) ve ANOVA-Scheffe ile belirlenmiştir.



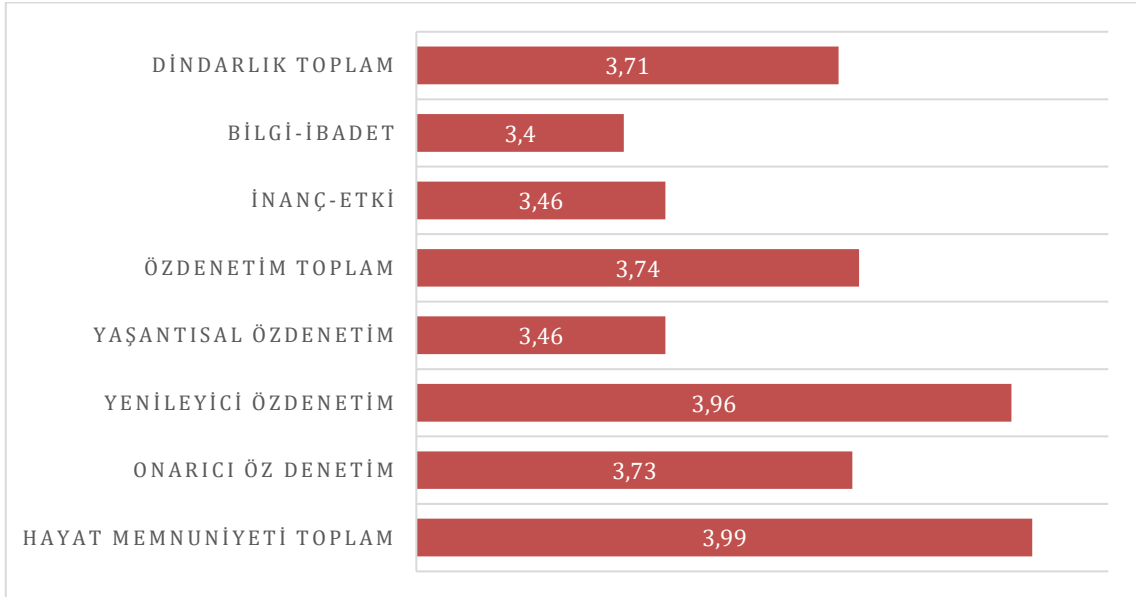
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

1. DİNDARLIK, ÖZ-DENETİM VE HAYAT MEMNUNİYETİ EĞİLİMLERİ GENEL PROFİLİ

Bu bölümde araştırmaya katkı sağlayan katılımcıların temel değişkenlerimiz olan dindarlık, öz-denetim ve hayat memnuniyetinden aldıkları ortalama puanları gösteren bir genel profil sunulacaktır. Aşağıdaki grafik katılımcıların dindarlık, öz-denetim ve hayat memnuniyet düzeyleriyle alakalı genel bir bilgi vermeyi amaçlamaktadır.

Grafik 1: Dindarlık, Öz-Denetim ve Hayat Memnuniyeti Genel Profili



Araştırmaya ait genel profili ortaya koyan yukarıdaki grafiğe göre katılımcıların dindarlık genel ortalaması (M)=3,71 ($ranj$ =1-5; SD =685) şeklinde tespit edilmiştir. Dindarlık ölçeğinin iki alt boyutundan inanç-etki boyutuna ait genel ortalama (M)=3,4 (SD =798) iken bilgi ibadet-boyutuna ait genel ortalamanın ise (M)=3,91 (SD =716) olduğu görülmektedir. Ölçek madde içerikleri göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların inanç-ibadet boyutu içerisinde yer alan dini inançların muhtaçlara yardım etmekte etkili olması, ibadet esnasında Allah’a yakın hissetmek, dinin hayatı kavramada etkili olması, karşılaşılan sosyal problemlerde dine başvurma, dini inanç gereği komşulara yardım etme ve doğruyu söyleme gibi tutum ve davranışların; Kur’an-ı Kerim’i okuma ve anlama, namaz kılmak, oruç tutmak ve dini yaşantı için belli bir bilgi

birikimine sahip olmak gibi maddelerden oluşan bilgi-ibadet boyutu davranış ve tutumlarından daha çok özümstedikleri ve yaşamlarında yer verdikleri savunulabilir. Daha önce yapılmış dindarlığı konu alan çalışmalarda da inanç-etki alt boyutuna ait ortalamaların bilgi-ibadet boyutunkilerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Ayten, 2009, s. 114; Şengül, 2007, s. 120).

Grafik 1'deki verilere göre katılımcıların öz-denetim eğilimi genel ortalaması ($M=3,74$ ($ranj=1-6$; $SD=,719$) olarak tespit edilmiştir. Öz-denetim ölçeğinin onarıcı öz-denetim alt boyutu ortalaması ($M=3,73$ ($SD=,923$); yenileyici öz-denetim alt boyutu ortalaması ($M=3,96$ ($SD=,932$) ve yaşantısal öz-denetim alt boyutu ortalaması ($M=3,46$ ($SD=,842$) olarak tespit edilmiştir. Elde edilen verilere göre ölçeğin alt boyutları ortalamasının üzerinde puan almıştır.

Alt boyutlar arasındaki göreceli durumu incelediğimizde her bir alt boyutun ortalamasının ($M=3$) üzerinde puan aldığı tespit edilmiştir. Araştırma grubunun yenileyici öz denetim alt boyutu içerisinde yer alan hazzı erteleme, problem çözme sürecini yönetme, problemi tanılama, seçenekleri değerlendirme ve karar verme, yeni durum ve ortamlara adaptasyon, konsantrasyonu sağlama, kısa ve uzun vadede yaşam planı yapma gibi konularda en yüksek puanı ($M=3,96$) elde ettiği gözlenmektedir. Öfke, acı, kaygı, stres gibi duygusal ya da fizyolojik tepkileri kontrol etme, kriz süreçlerini yönetmede bilişsel becerilerin kullanılabilmesinin ölçüldüğü onarıcı öz denetim alt boyutunda ise ikinci en yüksek puan ($M=3,73$) elde edilmiştir. Bir eylemi gerçekleştirirken, yeni bir alışkanlık kazanırken ya da istemli davranış değişikliği süreçlerinde dışsal motivasyon kaynaklarına ihtiyaç duymak gibi durumları ölçen yaşantısal öz denetim alt boyutu puanı ($M=3,46$) diğer alt boyutlara göre en düşük ortalamaya sahiptir. Daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde alt boyutlardan alınan puan sıralamanın yukarıdaki gibi olduğu gözlenmektedir (Subaş, 2018, s. 36-39).

Çalışma grubumuza uygulanan hayat memnuniyeti ölçeği ortalama puanları ise ($M=3,99$ ($ranj=1-7$; $SD=1,417$) olarak tespit edilmiştir. İdealdeki hayatın yaşanılması, yaşanan hayattan memnun olunması, hayat şartlarının mükemmelliği, istenilen pek çok şeyin elde edilmesi, hayatta herhangi bir değişiklik yapma ihtiyacı duyulmaması gibi madde içeriklerine sahip olan tek boyutlu hayat memnuniyeti ölçeğinden katılımcılar bir

önceki bölümde bahsedilen ortalama puanın ($M=3,50$) üzerinde veri elde etmemizi sağlamışlardır.

Hayat memnuniyeti düzeyinin yaşa göre değiştiği pek çok araştırmada bulgulanmıştır. Ergenlik döneminde bireylerin bilişsel gelişimin de etkisiyle yaşamlarına karşı daha gerçekçi ve sorgulayıcı bir tutum içerisine girmektedirler. Ayrıca ergenler yaşamlarının bu döneminde bir yandan kimlik-kişilik gelişimi gibi gelişim ödevlerini yerine getirmeye bir yandan da gelecekteki hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik adımlar atmaya çalışmaktadırlar. Bu gibi durumlar ergenlerin hayat memnuniyeti düzeyinin düşük olmasına sebebiyet vermektedir (Çam & Artar, 2014, s. 24-25). Bu çalışmadan elde edilen hayat memnuniyeti ortalaması beklenenin dışında değildir.

2.DİNDARLIK, ÖZDENETİM, HAYAT MEMNUNİYETİ VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLE İLGİLİ BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti düzeylerinin; cinsiyet, okul türü, ikamet edilen yer ve ekonomik durum gibi demografik özelliklere ait bulgularla ilişkisi ayrıntılı şekilde işlenecektir.

Amacımız bağımsız değişken olan demografik özelliklerin bağımlı değişkenlerimiz dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek ve hipotezlerimizi test etmektir.

2.1. Dindarlık, Öz Denetim, Hayat Memnuniyeti ve Cinsiyet İlişkiye Dair Bulgular

Bu kısım yetiştirilme şartları, toplumsal cinsiyet rolleri ve olası kültürel kodlar göz önünde bulundurularak cinsiyet demografik değişkeninin dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti ile nasıl bir ilişki içinde olduğunu saptamak için hazırlanmıştır. Ana değişkenler ile cinsiyet faktörü ilişkisinin tespiti için uygun analizler tablolaştırılarak ilgili bölüm başlıkları altında sunulmuştur.

2.1.1. Dindarlık ve Cinsiyet

Araştırmanın bu bölümünde cinsiyet bağımsız değişkeninin dindarlık düzeyi üzerinde bir etkisinin olup olmadığı incelenecektir. Amaca hizmet etmesi bakımından cinsiyet ve dindarlık değişkenleri arasında bağımsız grup t-test (independent samles t-test) yapılmış ve analiz sonuçları tablolastırılarak aşağıda sunulmuştur.

Tablo 6: Dindarlık Bakımından Kızlar ve Erkekler Arasındaki Farklar (t-test)						
	Cinsiyet	N	M	SD	t	p
Dindarlık (Toplam)	Kız	259	3,8	0,6003	3,193	0,01
	Erkek	291	3,62	0,7438		
İnanç-Etki Boyutu	Kız	259	4,05	0,6991	3,996	0,000
	Erkek	291	3,78	0,8582		
Bilgi-İbadet Boyutu	Kız	259	3,44	0,6575	0,998	0,319
	Erkek	291	3,38	0,7654		

Tablo 6’da verilen genel dindarlık ortalaması incelendiğinde kız öğrencilere ait ortalama (M)=3,8 erkek öğrencilerin ortalaması ise (M)=3,62’dir. Kız öğrencilere ait ortalamanın yüksekliği istatistiki açıdan anlamlı ($p=0,01$) bir fark oluşturmaktadır. Dindarlık ölçeğine ait alt boyutlar incelendiğinde inanç-etki boyutunda kız öğrencilerle erkek öğrenciler arasında anlamlı bir istatistiksel fark varken ($p=0$), bilgi-ibadet boyutunda grup homojenleşmekte ve anlamlı farklılık ortadan kalkmaktadır($p=0,319$). Elde edilen veriler “kızların dindarlık düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir” hipotezini desteklemektedir.

Dindarlık düzeyleri farklı alanlarda çeşitli şekillerde incelenmekte ve araştırma sonuçları çeşitlilik arz etmektedir. Gürsu (2011, s. 170), Vural (2016, s. 72), Karayel (2014, s. 62), Şentepe- Güven (2015, s. 36), ve Demir (2013, s. 87) tarafından elde edilen bulgulara göre kadınlar erkeklere göre dindar eğilimler gösterirken; Turan (2009, s. 143), Mehmedoğlu (2004, s. 133)ve Sevindik ‘in (2015, s. 76) bulgularına göre ise erkekler kadınlara göre daha dindar eğilimler göstermektedir. Bunlara ek olarak Ayten-Tura (2017, s. 18), Kimter (2008, s. 191), Çetin (2010, s. 63), Gürler (2010, s. 143), Öztürk (2017, s. 69) ve Çapar (2008, s. 72) cinsiyet ve dindarlık eğilimi arasında istatistiksel manada anlamlı bir fark olmadığını saptamışlardır.

Alan yazın içerisindeki benzer çalışmalar incelendiğinde Ayten (2009, s. 119) 461 erkek ve 540 kadın katılımcı üzerinde yaptığı çalışmasında erkeklerin (M=3,40) genel dindarlık düzeyinin kadınlardan (M=3,47) daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde inanç-etki alt boyutunda erkeklerle kadınlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmış ($p=,001$) fakat bilgi-ibadet alt boyutunda anlamlı farklılık saptanamamıştır ($p=,319$).

Çevik-Demir (2013, s. 87) tarafından Bursa’da öğrenim gören 528 lise öğrencisi üzerinde yapılan benlik saygısı ve dini başa çıkma konulu çalışmada dindarlık eğiliminin kızlar lehine anlamlı farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Vural’ın (2016, s. 72) yetişkin katılımcıların katkısıyla ele aldığı çalışmasında da kadınların dindarlık eğilimlerinin erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Çapar (2008, s. 93) tarafından farklı ortaöğretim kurumlarından seçilen 555 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada erkek ve kız öğrenciler arasında dindarlık eğilim düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ortaöğretim kademesindeki 444 öğrenci üzerinde çalışmasını yürüten Çetin de (2010, s. 63) öğrenci grubunun homojen bir yapıya sahip olduğunu, kız öğrencilerle erkek öğrenciler arasında dindarlık bakımında istatistiksel anlamlı bir farklılığın bulunmadığını tespit etmiştir.

Kadınların dindarlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu hem yerli hem de yabancı literatürde çokça rastlanan bir bulgudur. Araştırmacılar kadınların erkeklere göre daha dindar olmasını kadınların yetiştirilme stilleri, cinsiyet rolleri ve duygusal durum gibi etkenlerle açıklamaya çalışmışlardır. Toplumun kadınları daha terbiyeli, uysal, itaatkar olmaya sevk etmesi, ona ailenin huzur ve mutluluğunun teminatı görülen bir annelik rolü biçmesi gibi durumlar kadınlarda dindar eğilimlerin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Vural, 2016, s. 73-74).

2.1.2. Öz denetim ve Cinsiyet

Bu bölümde cinsiyet bağımsız değişkeninin araştırma grubumuzun öz-denetim düzeyi üzerindeki etkisini incelemek için yapılan bağımsız grup t-test (independent

samples t-test) verileri incelenecek ve “kızların öz denetim düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir” hipotezi sınanacaktır.

Tablo 7: Öz Denetim Bakımından Kızlar ve Erkekler Arasındaki Farklar (t-test)						
	Cinsiyet	N	M	SD	t	p
Öz-Denetim Toplam	Kız	259	3,88	0,6606	4,452	0,000
	Erkek	291	3,61	0,7466		
Yenileyici Öz-Denetim	Kız	259	4,16	0,8948	4,8	0,000
	Erkek	291	3,79	0,9312		
Yaşantısal Öz-Denetim	Kız	259	3,6	0,8015	3,589	0,000
	Erkek	291	3,34	0,8614		
Onarıcı Öz-Denetim	Kız	259	3,81	0,9527	1,881	0,06
	Erkek	291	3,66	0,8917		

Tablo 7’de genel öz denetim ortalaması incelendiğinde kız öğrencilere ait ortalama (M)=3,88 erkek öğrencilerin ortalaması ise (M)=3,61’dir. Kız öğrencilere ait ortalamanın yüksekliği istatistiki açıdan anlamlı ($p=0,01$) bir fark oluşturmaktadır. Ölçeğe ait alt boyutlar incelendiğinde yenileyici ve yaşantısal öz denetim boyutunda ($p=0$) ve onarıcı öz denetim boyutunda ($p=0$) kız öğrencilerle erkek öğrenciler arasında anlamlı bir istatistiksel fark varken onarıcı öz denetim boyutunda ($p=0,06$) grup homojenleşmekte ve anlamlı farklılık ortadan kalkmaktadır. Elde edilen veriler “kızların öz denetim düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir” hipotezini desteklemektedir.

Öz denetimle alakalı farklı gruplar üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde Subaş (2018, s. 40), Türkeş (2004, s. 86) ve Çöp (2015, s. 179) araştırmalarında elde ettikleri bulgulara göre kadınlar erkeklere göre daha öz denetim eğilimli davranış eğilimindeyken; Dora (2012, s. 75) erkeklerin kadınlardan daha fazla öz denetim eğilimli davranışlar gösterdiğini tespit etmiştir. Brown (2017, s. 56), Özgül (2017, s. 50), Aksel (2018, s. 47-48), Demirel (Demirel D. , 2017) ve Metin-Tercanlı ve arkadaşları (2017, s. 7) tarafından çeşitli gruplar üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre ise öz denetim davranışı üzerinde cinsiyetler arasında herhangi bir farklılığa yol açmamaktadır.

Alanyazındaki çalışmalara ayrıntılı şekilde bakıldığında Subaş (2018, s. 40) 879 okul öncesi öğretmenliği öğrencisine öz denetim anketini uygulamış, verilen cevaplara

göre kız (M)=4,61 öğrencilerin öz denetim ortalamalarının erkek (M)=3,95 öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiş ve bizim çalışmamızda olduğu gibi öz denetim özelinde kızlar lehine anlamlı ($p=0,000$) bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur.

Türkeş (2004, s. 86) 347 kız ve 476 erkek ergen birey üzerinde yaptığı çalışmasında kız grubunun genel öz denetim ortalamasını (M)=5,27; erkek öğrenci grubunun ise genel ortalamasını (M)=4,86 olarak tespit etmiştir. Söz konusu bulgulardan hareketle araştırma kız ve erkek araştırma grubunun öz denetim düzeyleri açısından kızlar lehine anlamlı ($P<0,005$) bir farklılığa sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Çöp (2015, s. 179) tarafından doktora tezi olarak yürütülen çalışmada toplamda 420 otel yöneticisi ve 640 iş gören öz denetim açısından değerlendirmeye tabi tutulmuş ve her iki grupta da istatistiksel olarak kadınlar lehine anlamlı ($p<0,005$) bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Öz denetim eğilimi üzerine yapılan birçok çalışmada kızların erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olacağı ön görülmüş fakat elde edilen bulguların çoğu cinsiyet faktörünün öz denetim üzerinde anlamlı bir farklılık meydana getirmediği sonucunda bulunmuştur.

2.1.3. Hayat Memnuniyeti ve Cinsiyet

Hayat memnuniyeti kavramı değişen ve gelişen dünya şartlarında çeşitli alanlarda karşımıza çıkmakta ve birçok yönüyle araştırmaya tabi tutulmaktadır. Psikoloji literatüründe özellikle pozitif psikoloji alanında kendine geniş yer edinen hayat memnuniyeti kavramını, kişinin yaşantısına dair beklentileri ile halihazırda yaşadığı hayat arasındaki farkın belirlenmesiyle ortaya çıkan sonuç veya öznel ölçütlere göre yaşamın pozitif yönde değerlendirilmesi olarak tanımlayabiliriz.

Hayat memnuniyetini konu alan çalışmalarda hipotezler genel olarak kızların hayat memnuniyeti düzeylerin erkeklere göre daha yüksek olabileceği üzerine kurulmuştur. Çeşitli yaş gruplarında elde edilen bulgulara göre öngörüldüğü gibi genellikle kızların erkeklere oranla daha yüksek bir hayat memnuniyeti düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bizim çalışmamızda da genel kanıdan hareketle kızlar lehine anlamlı farklılık olabileceği ön görülmüştür. Hipotezimiz aşağıdaki tabloda t-test yoluyla ile sınanmıştır.

Tablo 8: Hayat Memnuniyeti Bakımından Kızlar ve Erkekler Arasındaki Farklar (t-test)						
	Cinsiyet	N	M	SD	t	p
Hayat Memnuniyeti	Kız	259	4,07	1,4391	4,452	0,177
	Erkek	291	3,91	1,3953		

Tablo 8’deki verilere göre her iki cinsiyetin de aldığı puanlar ortalamasının (3,50) üzerindedir. Elde edilen sonuçlar kız öğrencilerin hayat memnuniyeti puanının ($M=4,07$) erkek öğrencilerinkine ($M=3,91$) kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna rağmen t-test bulguları ($p>0,177$) öğrenci grubunun homojenliğini ortaya koymuş ve kızlar ile erkekler arasında hayat memnuniyeti açısından istatistiki bir anlamlılık olmadığını ispatlamıştır. Dolayısıyla tablo 8’da sunulan veriler “*kızların hayat memnuniyeti düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir*” hipotezini desteklememektedir.

Ayten (2015, s. 105) tarafından 88’i kız 115’i erkek toplam 203 İlahiyat fakültesi lisan öğrencisi üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Alınan cevaplara göre kız öğrencilerin hayat memnuniyeti puanı ($M=23,86$) erkeklerinki ise ($M=20,79$) olarak belirlenmiştir. Yapılan araştırmada cinsiyetin hayat memnuniyeti üzerinde kızlar lehine anlamlı ($p=.000$) farklılık oluşturduğu ortaya konulmuştur.

Lise kademesinden 195 erkek 219 kız üzerinde hayat memnuniyetini de konu alan bir çalışma yürüten Çıtır’ın (2016, s. 50) elde ettiği verilere göre kız öğrencilerin hayat memnuniyeti puan ortalaması ($M=22,4$) erkek öğrencilerin ki ise ($M=20,5$) olarak tespit edilmiştir. Anlamlılık katsayısını $p=0,006$ olarak tespit eden araştırmaya göre cinsiyet değişkeni hayat memnuniyeti üzerinde kızlar lehine istatistiki olarak anlamlı bir farklılık meydana getirmektedir. Ayrıca Neto (1993, s. 132) ergen bireyler üzerinde yaptığı çalışmada kızlar lehine anlamlı sonuçlar elde etmiştir.

344 kadın ve 168 erkek katılımcı ile yetişkinler üzerinde çalışmasını tamamlayan Batan’ın (2016, s. 116) bulgularına göre erkeklerin ($M=22,42$) yaşam doyumu düzeyi kadın katılımcılara ($M=21,07$) kıyasla daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Ayten ve Yıldız (2016, s. 295) emekliler üzerinde yaptıkları çalışmada kadınların ($M=4.91$) hayat memnuniyeti düzeyi puanının erkeklere ($M=4.79$) göre daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Fakat anlamlılık katsayısı ($p=.636$) cinsiyetin hayat memnuniyeti düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermiştir.

Kuzey Kıbrıs'ta yaşayan ergenlerin yaşam memnuniyeti üzerine Kiraz ve Özcan (2017, s. 95) tarafından 436 lise öğrencisinin katılımıyla yürütülen çalışmada cinsiyet ve hayat memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Baydar (2016, s. 51) tarafından farklı yaş gruplarından 687 kadın ve 650 erkek katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında cinsiyetin hayat memnuniyeti düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını bulgulamıştır. Ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu düzeyleri hakkında yüksek lisan düzeyinde bir çalışma gerçekleştiren Karadayı (2018, s. 58) toplamda 160 katılımcıdan alınan anket sonuçlarıyla bizim çalışmamızda da olduğu gibi cinsiyetin hayat memnuniyeti üzerinde anlamlı bir farklılık meydana getirmediğini belirlemiştir.

2.2.Dindarlık, Öz Denetim, Hayat Memnuniyeti ve Okul Türü Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Araştırmamızın bu noktasında farklı türdeki okulların müfredat ve vizyon şemaları göz önünde bulundurularak okul türü demografik değişkeninin dindarlık, öz denetim, hayat memnuniyeti değişkenleri ile olan ilişki incelenecektir. Amaca uygun olarak bulundurularak değişkenler arasındaki ilişki ANOVA-Scheffe analizleri ile beraber tablolastırılarak sunulmuştur.

2.2.1. Dindarlık ve Okul Türü

Araştırmamızın bu bölümü öğrencilerin öğrenim görmekte olduğu okul türünün dindarlık düzeyleri üzerinde herhangi bir etkiye sahip olup olmadığını konu almaktadır. Mezkur etkiyi okul türü özelinde gözlemleyebilmek için katılımcıların öğrenim gördükleri okulların din öğretimi müfredatlarını incelemekte fayda vardır. Anadolu Lisesi ve Meslek Liselerinde 9,10,11 ve 12. sınıflarda zorunlu din dersinin yanı sıra seçmeli Temel Dini Bilgiler, Kur'an-ı Kerim ve Hazreti Peygamber'in hayatı müfredata dahil

edilmiştir. İmam Hatip Liselerinde ise her kademedede farklı yoğunluklarda Kur'an-ı Kerim dersi; 9. sınıfta Temel Dini Bilgiler; 10. sınıfta Hadis, Siyer ve Fıkıh; 11. sınıfta Akaid, Tefsir ve Hitabet; 12. sınıfta ise Dinler Tarihi, Kelam, İslam Kültür ve Medeniyeti dersleri bulunmaktadır. Bu bilgilerden hareketle en yoğun din öğretimi müfredatına sahip olan okul türü tartışmasız İmam Hatip Liseleridir.

Araştırmaya katkı sağlayan “ortaöğretim öğrencilerinin dindarlık düzeyleri okul türüne göre farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabını bulmak için yaptığımız Tek Faktörlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) tablosu aşağıda verilmiştir.

Tablo 9: Okul Türüne Göre Dindarlık Eğilimi (ANOVA-Scheffe)							
	Okul Türü	N	M	SD	F	p	Farklar
Dindarlık	İmam Hatip Lisesi	176	3,98	0,56559	36,166	0	1-3,2
	Anadolu Lisesi	164	3,38	0,80782			
	Meslek Lisesi	210	3,73	0,56046			

Tablo 9’a göre İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin dindarlık ortalaması (M)=3,98; Anadolu Lisesi öğrencilerinin dindarlık ortalaması (M)=3,38 ve son olarak Meslek Lisesi öğrencilerinin Dindarlık ortalaması (M)=3,73’tür. Tabloda sunulan verilerden de anlaşıldığı üzere İmam Hatip Lisesi öğrencileri en yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir. Meslek Lisesi öğrencileri ikinci ve Anadolu Lisesi öğrencileri de üçüncü sırada yer almaktadır. Dolayısıyla İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin dindarlık eğilim düzeyleri, Anadolu ve Meslek Lisesi öğrencilerinkinden anlamlı derecede yüksektir. Bulgularımız “İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin dindarlık düzeyleri diğer liselerde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir” hipotezini doğrulamıştır.

Daha önce yapılmış benzer çalışmalar incelendiğinde İmam Hatip Liselerinde öğrenim gören ya da nispeten yoğun din öğretimi alan kişilerin dindarlık eğilim düzeyinin daha yüksek olduğu pek çok kez ispatlanmıştır. Kavun (2016, s. 122) tarafından 14-18 yaş bareminde 332 erkek 306 kız ortaöğretim öğrencisinin katılımı ile yapılan çalışmada alınan cevaplara göre İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin dindarlık düzeylerinin diğer okul

türlerindeki öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca lise öğrencileri üzerinde çeşitli çalışmalar yapan Tokat (2012, s. 96-97), Alıcıkuşu (2013, s. 40), Çevik-Demir (2013, s. 89), Şahin (2005, s. 192) ve Gürsu (2011, s. 174) İmam Hatip Liselerinde eğitim alan öğrencilerin dindarlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu, dolayısıyla alınan din eğitiminin yoğunluğunun dindarlık düzeyinin artışında etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Kimter (2008, s. 185), Yapıcı (2006, s. 90) ve Seyhan (2013, s. 140) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde farklı fakültelerde yürütülen araştırmalarda İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin dindarlık düzeylerinin diğer fakültelere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yukarıdaki çalışmalardan farklı olarak Çoban (2013, s. 87) çeşitli okul türlerinden toplamda 464 öğrenci ile yürüttüğü çalışmasında, en yüksek dindarlık düzeyi puanının Anadolu Lisesi öğrencilerinin sahip olduğunu bulgulamıştır.

Bizim çalışmamızda ve kısaca bahsettiğimiz birçok çalışmada da görüldüğü gibi İmam Hatip Liselerinde ve İlahiyat Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin dindarlık düzeylerinin diğer okul ve fakültelerine nazaran anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Durumun bu şekilde olmasında alınan din eğitiminin yoğunluğu, dindar bir çevrede yetişme gibi motivasyonların etkili olduğu söylenebilir.

2.2.2. Öz denetim ve Okul Türü

Okul bireylerin bilişsel ve duyuşsal gelişiminde rol alan önemli çevresel faktörler arasında yer almaktadır. Çalışmamızın bu kısmında örneklem grubumuzdaki öğrencilerin öğrenim gördükleri okul, türü dolayısıyla aldıkları eğitim türü ile öz denetim beceri düzeyleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Dinler yapı itibarıyla insana ait bir çok alanda söz sahibidir ve bireylerin duygu, davranış ve tepkilerini yönlendirmektedir. Çalışmamızın bu kısmında alınan din eğitimi yoğunluğu göz önünde bulundurularak “İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin öz denetim düzeyleri diğer liselerde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir” hipotezi oluşturulmuştur.

Tablo 10: Okul Türüne Göre Öz Denetim Eğilimi (ANOVA-Scheffe)							
	Okul Türü	N	M	SD	F	p	Farklar
Öz Denetim	İmam Hatip Lisesi	176	3,77	,70874	2,860	0,058	-
	Anadolu Lisesi	164	3,82	,65256			
	Meslek Lisesi	210	3,65	,77011			
Onarıcı Öz Denetim	İmam Hatip Lisesi	176	3,71	,94731	,083	0,921	-
	Anadolu Lisesi	164	3,75	,86034			
	Meslek Lisesi	210	3,74	,95330			
Yenileyici Öz Denetim	İmam Hatip Lisesi	176	4,02	,95257	4,771	0,009	2-1,3
	Anadolu Lisesi	164	4,1	,87196			
	Meslek Lisesi	210	3,81	,94439			
Yaşantısal Öz Denetim	İmam Hatip Lisesi	176	3,52	,76446	2,943	0,054	-
	Anadolu Lisesi	164	3,54	,84010			
	Meslek Lisesi	210	3,35	,89771			

Tablo 10'daki verilere göre İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin öz denetim toplam beceri ortalaması (M)=3,77; Anadolu Lisesi öğrencilerinin (M)=3,82 ve son olarak Meslek Lisesi öğrencilerinin (M)=3,65'tir. Farklı okul türlerinde öğrenim gören öğrenciler farklı öz denetim beceri düzeylerine sahip olmalarına rağmen söz konusu değişkenler arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Sonuç olarak elde ettiğimiz veriler “İmam hatip Lisesi öğrencilerinin öz denetim beceri düzeyleri diğer okul türlerine göre daha yüksektir” hipotezini desteklememektedir.

Tablo 8'deki bulgular incelendiğinde yenileyici öz denetim alt boyutu ile okul türü arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre Anadolu Lisesinde eğitim alan öğrenciler hazzı erteleme, problem çözme sürecini yönetme, problemi tanılama, seçenekleri değerlendirme ve karar verme yeni durum ve ortamlara adaptasyon, konsantrasyonu sağlama, kısa ve uzun vadede yaşam planı yapma gibi konularda diğer okul türlerinde eğitim alanlara göre daha başarılıdır.

Okul türü ve öz denetim arasındaki ilişkiyi araştırma konularına dahil etmiş bazı çalışmaları incelediğimizde farklı sonuçlarla karşılaşmaktayız. Sobacı ve Polatçı (2014,

s. 27-28) tarafından 161 Sosyal Bilimler; 168 Teknik bilimler Meslek Yüksek Okulu öğrencisi üzerinde yapılan kapsamlı çalışmaya göre okul türü ile öz denetim arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada öğrencilerin tabi oldukları Turizm ve Otel İşlemeciliği, Muhasebe ve Vergi Uygulamaları, İşletme Yönetimi, Yerel Yönetimler gibi eğitim programların da öz denetim düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya sebep olup olmadığı tartışılmış ve bu konuda da anlamlılık bulgulanmıştır.

Coşkun (2007, s. 78-79) İstanbul’da özel okul ve devlet okulunda okuyan 337 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada t-test sonuçlarına göre devlet okulunda okuyan öğrenciler lehine öz denetim ve okul türü arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Sürük (1994, s. 54-55) araştırmaya 10 farklı bölümden toplam 514 dahil etmiş ve alınan eğitimin türü ile öz denetim beceri düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişkinin mevcut olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine Garipoğlu ve Güloğlu’nun çalışmaları da söz konusu iki değişken arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Yukarıdaki sonuçlardan farklı olarak Dağ’ın (1990, s. 93-94) Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi ve Dış Hekimliği Fakültesi öğrencilerinden seçilen 532 kişiden oluşan örneklem grubu üzerinde yaptığı araştırmaya göre okul türü ve öz denetim düzeyi arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir.

2.2.3. Okul Türü ve Hayat Memnuniyeti

Bu kısımda araştırmaya konu olan öğrenci grubunun öğrenim görmekte oldukları okul türünün hayat memnuniyeti bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığı elde ettiğimiz bulgular eşliğinde incelenecektir. “*İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin hayat memnuniyeti düzeyi daha yüksektir*” hipotezi aşağıdaki tabloda test edilerek gösterilmiştir.

Tablo 11: Okul Türüne Göre Hayat Memnuniyeti Eğilimi (ANOVA-Scheffe)							
	Okul Türü	N	M	SD	F	p	Farklar
Hayat Memnuniyeti	İmam Hatip Lisesi	176	4,02	1,46522	1,825	0,162	-
	Anadolu Lisesi	164	3,82	1,35585			
	Meslek Lisesi	210	4,09	1,41762			

Tablo 11’de verilen bilgilere göre İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin hayat memnuniyeti ortalaması (M)=4,02, Anadolu Lisesinden araştırmaya katılan öğrencilerin ortalaması (M)=3,82 ve son olarak Meslek Lisesi öğrencilerinin hayat memnuniyeti ortalaması puanı (M)= 4,09’dır. Bu verilere göre Meslek Lisesi öğrencileri en yüksek hayat memnuniyeti ortalamasına sahipmiş gibi görünse de $p>0,005$ olduğu için iki grup arasında ortalama puanlar bakımından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Dolayısıyla elde ettiğimiz veriler “*İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin hayat memnuniyeti düzeyi daha yüksektir*” hipotezini desteklememektedir.

Alanda yapılmış benzer çalışmalar incelendiğinde Ayten ve Gashi (2015, s. 198) toplam 231 üniversite öğrencisi üzerinde affetme ve hayat memnuniyeti konulu bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada öğrenciler dini eğitim alınıp alınmaması bakımından ilahiyat ve ilahiyat dışı olarak kategorize edilmişlerdir. İlahiyat öğrencilerine ait hayat memnuniyeti ortalaması (M)=4,73 ve diğer fakültelerde eğitim alanların hayat memnuniyeti ortalaması ise (M)=4,78 olarak tespit edilmiştir. Birbirine yakın iki ortalama göre her ne kadar İlahiyat dışında öğrenim görenlerin ortalaması yüksek görünse de $p>0,005$ olduğundan dolayı okul türü ile hayat memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yukarıdaki çalışmalara ek olarak Ergenlik döneminde psikolojik sağlık ve dindarlık üzerine bir çalışma yürüten Gürsu (2011, s. 198) din öğretimine bağlı olarak İmam Hatip Liselerinde okuyan öğrencilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin diğer liselerde okuyan öğrencilere kıyasla daha yüksek olacağı hipotezini kullanmıştır. Bu çalışma okul türü ve psikolojik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmekle beraber İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin depresyon ve anksiyete puan ortalamalarının örneklem içinde orta sıralarda yer aldığını bulgulamıştır.

Bizim çalışmamızda olduğu gibi ortaöğretim öğrencileri üzerinde çalışma yapan Çıtır tarafından elde edilen bulgulara göre öğrenime devam edilen okul ve hayat memnuniyeti düzeyi üzerinde istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Spor bilimleri fakültesi ile eğitim fakültesi öğrencilerinin katılımıyla çalışmasını tamamlayan Kalfa da (2017, s. 46) okul türü ile hayat memnuniyeti düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulgulamıştır.

2.3. Dindarlık, Öz Denetim, Hayat Memnuniyeti ve İkamet Durumuna İlişkisine Dair Bulgular

Yaşantımızı geçirdiğimiz mekanlar bakış açımız, evreni algılama biçimlerimiz, sosyal ilişkilerimizin niteliği gibi birçok unsura etki etmektedir. Araştırmamızın bu kısmında ergenlerin aile yanında, yurt, pansiyon veya akraba yanında ikametlerinin dindarlık, öz denetim, hayat memnuniyeti düzeylerine etki edip etmediği t-test analizleri eşliğinde incelenecektir.

2.3.1. Dindarlık ve İkamet Durumu

Çevre, bireylerin kişilik, bilişsel ve duyuşsal gelişiminde rol alan önemli faktörler arsında yer almaktadır. Bu ön kabulden yola çıkılarak dindarlık ve ikamet durumu araştırma içine dahil edilmiştir. Konuyla ilgili olarak “*ailesinin yanında ikamet eden ergenlerin dindarlık düzeyleri ailesinin yanında ikamet etmeyenlere göre daha yüksektir*” hipotezi oluşturulmuş ve denenceyle alakalı t-test verileri tablolaştırılarak aşağıda sunulmuştur.

Tablo 12: İkamet Durumuna Göre Dindarlık Eğilimi (t-test)

	İkamet	N	M	SD	t	p
Dindarlık (Toplam)	Aile Yanı	528	3,7	0,6871	-0,625	0,522
	Diğer	22	3,8	0,6582		
İnanç-Etki Boyutu	Aile Yanı	528	3,91	0,8026	0,285	0,764
	Diğer	22	3,86	0,6912		
Bilgi-İbadet Boyutu	Aile Yanı	528	3,39	0,7166	0,998	0,045
	Diğer	22	3,1	0,6665		

Tablo 12’de görüldüğü üzere ailesiyle beraber yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin dindarlık genel puanı $M=3,7$ ve ailesinin yanında ikamet etmeyenlerin genel dindarlık ortalaması puanı ise $M=3,8$ olarak tespit edilmiştir. Ayrıca anlamlılık katsayısı $p=0,522$ olarak hesaplanmış ikamet ve dindarlık arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı bulgulanmıştır. Bunlara ek olarak dini donanıma sahip olma, oruç tutma, namaz kılma, Kur’an-ı Kerim okuma gibi unsurları içinde barındıran bilgi-ibadet alt boyutunda ailesinin yanında yaşamayan öğrencilerin lehine bir anlamlılık

($p=0,045$) saptanmıştır. Dolayısıyla araştırmamız “*ailesinin yanında ikamet eden ergenlerin dindarlık düzeyleri ailesinin yanında ikamet etmeyenlere göre daha yüksektir*” hipotezini kısmen desteklememektedir.

Acat (2019, s. 66) tarafından İstanbul’da öğrenim görmekte olan farklı liselerden toplam 467 öğrenci üzerinde yürütülen dindarlık, değerler, internet bağımlılığı ve hayat memnuniyeti üzerine yapılan çalışmada dindarlık ve ikamet edilen yer arasında anlamlılık olmadığı tespit edilmiş olup bizim çalışmamızda olduğu gibi bilgi-ibadet alt boyutunda anlamlı farklılık bulgulanmıştır. Yine Çetin’in (2010, s. 70) Isparta’da öğrenim gören lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada aile yanında ikamet eden öğrencilerin dindarlık düzeyleri arasından anlamlı bir ilişki bulunmadığını saptamıştır.

Ailesinin yanında ikametini devam ettiren ergenlerin dindarlık seviyelerinin yurt, pansiyon ya da akraba yanında kalanlara oranla daha düşük olmasında gençlerin geleneksel dini düşünce kalıpları ve davranışlarına karşı eleştirel bir yaklaşım içinde olmaları veya yeni arayışlar içine girmeleri etkili olabilir (Kılavuz & Yılmaz, 2009, s. 131). Pansiyon ya da yurtlarda kalan öğrencilerin bilgi-ibadet boyutunda anlamlı bir fark ortaya koymasında adı geçen kurumlarda takip edilen uygulamalar ve kurallar etkili olabilir. Bunun yanında ergenlik dönemindeki gençler ebeveynlerine karşı tepki gösterirken arkadaş çevreleriyle daha uyumlu ilişkiler kurabilmekte ve bu ilişki yeni alışkanlıkların kazanılması ve devam ettirilmesi noktasında önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Gündüz, 2010, s. 93).

2.3.2. Öz denetim ve İkamet Durumu

Bu kısımda ergenlerin aileleri ile beraber yaşama ya da yaşamama durumlarına göre öz denetim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı incelenecektir. “*Ailesiyle birlikte yaşayan ergenler daha yüksek öz denetim beceri düzeyine sahiptir*” hipotezi test edilmiş ve elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 13: İkamet Durumuna Göre Öz Denetim Düzeyi (t-test)						
	Cinsiyet	N	M	SD	t	p
Öz Denetim Toplam	Aile Yanı	528	3,88	0,6606	4,452	0,504
	Diğer	22	3,61	0,7466		

Yenileyici Öz Denetim	Aile Yanı	528	4,16	0,8948	4,8	0,275
	Diğer	22	3,79	0,9312		
Yaşantısal Öz Denetim	Aile Yanı	528	3,6	0,8015	3,589	0,331
	Diğer	22	3,34	0,8614		
Onarıcı Öz Denetim	Aile Yanı	528	3,81	0,9527	1,881	0,249
	Diğer	22	3,66	0,8917		

Tablo 13’deki verilere göre ailesiyle beraber yaşayan öğrencilerin öz denetim puanı (M)=3,88 yurt, pansiyon ya da akraba yanında kalan öğrencilerin öz denetim puanı ise (M)=3,61’dir. Yapılan t-test analizi sonucunda aile yanında kalma ve öz denetim arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,005$). Sonuç olarak bulgularımız “*Ailesiyle birlikte yaşayan ergenler daha yüksek öz denetim beceri düzeyine sahiptir*” hipotezini desteklememektedir.

Literatürde barınma değişkenine yer veren çalışmalarda genel olarak öz denetim ile ikamet edilen yer arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucu göze çarpmaktadır. Sürük (1994, s. 72-73), Malatya’da okuyan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini bazı değişkenler çerçevesinde yürüttüğü çalışmasında toplam 513 öğrencinin barınma durumu ve öz denetim beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Barınma durumlarını aileyle ikamet, tek başına ya da arkadaşlarla paylaşımlı evde oturmak, kredi yurtlar kurumunda, akrabalarıyla beraber ve özel yurtlarda kalmak şeklinde geniş bir yelpazede inceleyen Sürük (1994), öz denetim ve ikamet edilen yer arasında anlamlı düzeyde fark olmadığını tespit etmiştir. Yine örneklemini üniversite öğrencilerinden seçen Dağ da (1990, s. 111) ikamet durumu ile öz denetim beceri düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını çalışmasında belirtmiştir.

2.3.3. Hayat Memnuniyeti ve İkamet Durumu

Bu kısımda “*ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin hayat memnuniyeti düzeyleri ailesiyle beraber yaşamayanlara göre anlamlı derecede yüksektir*” hipotezi sınanmış ve elde edilen veriler tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14: İkamet Durumuna Göre Hayat Memnuniyeti Düzeyi (t-test)						
	Cinsiyet	N	M	SD	t	p
Hayat Memnuniyeti	Aile Yanı	528	4	1,4186	1,074	0,294
	Erkek	22	3,68	1,3782		

Tablo 14’deki verilere göre ailesinin yanında yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin hayat memnuniyeti ortalaması (M)=4 ve ailesiyle beraber yaşamayanlarınki ise (M)=3,68 olarak hesaplanmıştır. Verilerin ise gruplar arasında farklılık oluşturup oluşturmadığına bakıldığında ise anlamlılık katsayısının değerinin $p=0,294$ olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla hayat memnuniyeti ile ikamet durumu arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmış ve araştırmanın “*ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin hayat memnuniyeti düzeyleri ailesiyle beraber yaşamayanlara göre anlamlı derecede yüksektir*” hipotezini desteklemediği saptanmıştır.

Konumuzla alakalı benzer çalışmalar incelendiğinde ikamet durumu değişkeninin sınırlı sayıda çalışmada dikkate alındığı görülmüştür. Kalfa (2017, s. 50) ve Yıldırım (2017, s. 40) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda ikamet durumu ve hayat memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Acat (2019, s. 70) tarafından ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde yapılan çalışmada ise aile yaşayan bireylerin hayat memnuniyeti düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Dindarlık, Öz Denetim, Hayat Memnuniyeti ve Bireylerin Harcama Durumları

Pek çok çalışmada bireylerin ekonomik durumu önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Nitekim ekonomik durum bireylerin sosyal hayatlarının sınırlarını ve ulaşabilecekleri eğitim, sağlık, yaşam standardı sınırlarını belirleyen hayli önemli bir husustur. Bu kısımda ailelerinin harcama durumlarının ergenlerin dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti düzeyleri üzerinde herhangi bir etkiye sahip olup olmadığı işlenecektir.

2.4.1. Dindarlık ve Harcama Durumları

Ailelerin harcama durumunun ergenlerin dindarlık düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırıldığı araştırmamızın bu kısmında test edilecek hipotezimizi “*ailelerin harcama durumu ile ergenlerin dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır*” olarak ifade edebiliriz. Hipotezimizin test edildiği ANOVA-scheffe analizi tablolastırılarak aşağıda sunulmuştur.

Tablo 15: Harcama Durumuna Göre Dindarlık Eğilimi (ANOVA-Scheffe)							
	Harcama Durumu	N	M	SD	F	p	Farklar
Dindarlık	Temel İhtiyaçlarımı Bile Zor Karşılarım.	9	3,06	0,8314	3,148	0,014	2-3,4,5,1
	Temel ihtiyaçlarım Dışında oldukça Zor Harcama Yaparım.	61	3,75	0,6876			
	Düşünerek Harcama Yaparım.	388	3,72	0,6596			
	Rahat Harcama Yaparım	84	3,71	0,6554			
	Hiç Düşünmeden Harcama Yaparım	8	3,21	1,3261			

Tablo 15’te görüldüğü gibi temel ihtiyaçlarımı zor karşıladığımı söyleyenlerin dindarlık ortalaması (M)=3,06; temel ihtiyaçları dışında oldukça güç harcama yaptığını ifade edenlerin (M)=3,75; düşünerek harcama yapanların (M)=3,72; rahat harcama yapanların (M)=3,71 ve son olarak hiç düşünmeden harcama yapanların dindarlık ortalaması (M)=3,06 şeklinde tespit edilmiştir. Anlamlılık katsayısı ise $p=0,014$ olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak analizden elde ettiğimiz veriler dindarlık ve ailenin harcama durumu arasında anlamlı ilişki olduğunu bulgulamış ve “*ailelerin harcama durumu ile ergenlerin dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır*” hipotezini desteklemiştir.

Elde ettiğimiz verilere göre dindarlık düzeyi ve ekonomik durum arasında ters ya da doğru orantı diyebileceğimiz sistematik bir ilişki bulunmamaktadır. Bu durum tevekkül, refah gibi kavramlar ekseninde bir dindarlık yorumu yapmayı zorlaştırmaktadır.

Literatürdeki benzer çalışmalara bakıldığında sonuçların çeşitlilik arz ettiği görülmektedir. Köktaş'ın (1993, s. 214) İzmir'in çeşitli sosyo-kültürel çevrelerini örneklemine dahil ederek oluşturduğu doktora çalışmasına göre dindarlık ve harcama durumları arasında ters orantılı bir ilişki vardır. Akdoğan (2002, s. 241) tarafından Rize ilinde yapılan çalışmada ise dindarlık ve ekonomik düzey arasında doğru orantı olduğu tespit edilmiş, buna göre gelir düzeyi arttıkça insanlar dinin mutluluk getirdiğine daha çok inanırken gelir düzeyi azaldıkça dine karşı gösterilen olumlu bakış yerini kötümser bir yaklaşıma bırakmaktadır.

Çapar (2008, s. 79) tarafından İzmir ilinde birbirinden farklı eğitim kurumlarında öğrenim görmekte olan toplam 555 ortaöğretim öğrencisinin katılımı ile yapılan çalışmada dindarlık ve harcama düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu ve dindarlık ile sosyo-ekonomik imkanlar arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yılmaz-Çıtır (2016, s. 56) ve Çetin (2010, s. 68) tarafından ortaöğretim öğrencileri; Ayten (2004, s. 87-88) ve Yapıcı (2006, s. 87-88) tarafından üniversite öğrencileri ve Sevindik (2015, s. 82) tarafından orta yaş bireyler üzerinde yapılan benzer çalışmalarda dindarlık ve harcama durumları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir.

Karaca (2000, s. 301) tarafından Erzurum ilinde ikamet eden 17-87 yaş aralığında farklı meslek gruplarından toplam 573 kişi ile yapılan ölüm ve dini inanç ile alakalı çalışmada dindarlık ve ekonomik düzey arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmalara ek olarak, Yüce (2009, s. 119), Kavun (2016, s. 100), Oluğ (2011, s. 54) ve Öztürk (2017, s. 55) tarafından ortaöğretim öğrencileri üzerinde; Altun (2015, s. 83) ve Şahin (1999, s. 114) tarafından üniversite öğrencileri; Yoğurtçu (2009, s. 60) tarafından yetişkinler üzerinde; Şengül (2007, s. 140) ve Acar ve diğerleri (1996, s. 50) tarafından 18-72 yaş aralığındaki bireyler üzerinde yapılan benzer çalışmalarda dindarlık ve ekonomik durum arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

2.4.2. Öz denetim ve Harcama Durumu

Bu başlık altında “öz denetim ile harcama durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunun cevabı aranmakta ve “bireylerin harcama durumları ve öz denetim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezi sınanmaktadır.

Tablo 16: Harcama Durumuna Göre Öz Denetim Eğilimi (ANOVA-Scheffe)							
	Harcama Durumu	N	M	SD	F	p	Farklar
Öz Denetim	Temel İhtiyaçlarımı Bile Zor Karşılarım.	9	3,7 2	1,0529	0,232	0,92	-
	Temel ihtiyaçlarım Dışında oldukça Zor Harcama Yaparım.	61	3,7 6	0,6556			
	Düşünerek Harcama Yaparım.	388	3,7 5	0,7207			
	Rahat Harcama Yaparım	84	3,7 1	0,7002			
	Hiç Düşünmeden Harcama Yaparım	8	3,5 4	1,3261			

Tablo 16'daki verilere göre temel ihtiyaçlarını zor karşılayanların öz denetim puanı (M)=3,7; temel ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yapanların (M)=3,76; düşünerek harcama yapanların (M)=3,75; rahat harcama yapanların (M)=3,54 ve hiç düşünmeden harcama yapanların öz denetim puanı (M)=3,54 olarak hesaplanmıştır. En yüksek öz denetim beceri düzeyi puanını temel ihtiyaçları dışında oldukça güç harcama yaptığını beyan eden lise öğrencileri alırken en düşük puan ise hiç düşünmeden harcama yaptığını ifade edenler almıştır. Sonuçlar incelendiğinde öz denetim ve ekonomik düzey arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir ($p>,05$). Sonuç olarak elde edilen “bireylerin harcama durumları ve öz denetim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezini desteklememektedir.

Öz denetimi konu alan çalışmalar incelendiğinde gelir düzeyi değişkeninin kısıtlı sayıda araştırmaya dahil edildiği tespit edilmiştir. Benzer çalışmalar incelendiğinde araştırma sonuçları genel itibariyle öz denetim ve gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Örneğin Özgül (2017, s. 50) Elazığ ilinde öğrenim görmekte olan 423 öğrencinin katılımıyla öz denetim ev anne baba tutumlarını bazı demografik değişkenler düzleminde incelemiştir. Yapılan Anova analizi sonucunda

sosyo-ekonomik durum ile özdenetim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öz denetim düzeyleri ve otonomik-sosyotropik kişilik özellikleri üzerine yüksek lisans tezi hazırlayan Akkaya (Akkaya, 2009) farklı fakültelerden 438 öğrenci ile çalışmış ve sosyo-ekonomik düzey ile öz denetim arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Demirel (2017, s. 30-31) tarafından özel bir okulda öğretmen, yönetici ve personelin katılımıyla yürütülen çalışmada öz denetim ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Edwards ve Riordan (1994, s. 669-670) tarafından Güney Afrika’da yapılan araştırma siyahi üniversite öğrencilerinin yaşadıkları ekonomik sıkıntılar ve siyasi baskılar sebebiyle beyaz öğrencilere göre daha düşük öz denetim beceri düzeyine sahip olacakları ön kabulü ile başlamıştır. Ancak sonuçlar ekonomik sıkıntılar içinde yaşayan siyahi öğrencilerin öz denetim puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu ve nerdeyse hiçbir siyahinin ortalamanın altında düşük öz denetim puanına sahip olmadığını göstermiştir.

Sürük’e (1994, s. 74-75) ait çalışmada ise 1303 üniversite öğrencisinden alınan cevapların analizi doğrultusunda ekonomik durum ve öz denetim arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Buna göre ailesinin gelir düzeyinin yüksek olduğunu belirten üniversite öğrencilerinin bilişsel başa çıkma becerileri yani öz denetim düzeyleri ailesinin ekonomik durumunu orta ve düşük olarak tanımlayan öğrencilere göre daha yüksektir ve en düşük öz denetim puanı düşük gelir beyanı yapan öğrencilere aittir.

2.4.3. Hayat Memnuniyeti ve Harcama Durumu

Ekonomik durum eğitim, sağlık gibi imkanların elde edilmesi, idealize edilen hayatın yaşanabilmesi ve bir takım sosyal aktivitelerin gerçekleştirilebilmesi için ihtiyaç duyulan önemli bir faktördür. Araştırmamızın bu kısmında “*harcama durumlarının hayat memnuniyeti üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkisi var mıdır?*” sorusuna cevap

aranacak ve “bireylerin harcama durumları ve hayat memnuniyeti düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezi sınanacaktır.

Tablo 17: Harcama Durumuna Göre Dindarlık Eğilimi (ANOVA-Scheffe)							
	Harcama Durumu	N	M	SD	F	p	Farklar
Hayat Memnuniyeti	Temel İhtiyaçlarımı Bile Zor Karşılarım.	9	3,6	1,4764	2,65	0,033	4-5,3,1,2
	Temel ihtiyaçlarım Dışında oldukça Zor Harcama Yaparım.	61	3,55	1,6951			
	Düşünerek Harcama Yaparım.	388	3,90	1,3338			
	Rahat Harcama Yaparım	84	4,20	1,4099			
	Hiç Düşünmeden Harcama Yaparım	8	4,17	2,3383			

Tablo 17’de sunulan verilere göre temel ihtiyaçlarını zor karşılayanların hayat memnuniyeti puanı (M)=3,6; temel ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yapanların (M)=3,55 düşünerek harcama yapanların (M)=3,99; rahat harcama yapanların (M)=4,29 ve hiç düşünmeden harcayanların hayat memnuniyeti puanı (M)=4,17 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca sonuçlar harcama durumu ile hayat memnuniyeti düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulgulamıştır ($p<0,05$). Bu doğrultuda elde edilen veriler “harcama durumu yüksek olan ergenlerde hayat memnuniyeti düzeyi daha yüksektir” hipotezini desteklemektedir.

Gruplar arası farklar incelendiğinde en yüksek hayat memnuniyeti düzeyi rahat harcama yapanlara ait ve en düşük hayat memnuniyeti puanı temel ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yapan ergenlere aittir. Dolayısıyla her ne kadar hayat memnuniyeti ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki olsa da iki değişken arasında bir doğru orantıdan bahsetmek mümkün değildir. Harcama durumu en düşük olan grubun temel ihtiyaçları dışında harcama yapamayanlara oranla daha yüksek hayat memnuniyeti düzeyine sahip olmasını tevekkül kavramı ile açıklayabiliriz. Ayrıca harcama durumu en rahat olan bireylerin de rahat harcama yapan yaşlılarına göre daha düşük hayat memnuniyetine sahip olmasını istediği şeylere çok çaba sarf ederek ulaşan ergenlerin

doyumsuzluğa ve dolayısıyla hayattan daha az lezzet almaya sürüklenmeleriyle açıklayabiliriz.

Literatürdeki emsal çalışmalara baktığımızda genel kanı ekonomik durum ile hayat memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve harcama durumları iyileştikçe hayat memnuniyetinin arttığı yönündedir.

Acat'ın (2019, s. 75) İstanbul genelindeki çeşitli ortaöğretim kurumlarından toplam 471 ergenin katılımıyla tamamladığı çalışmasında hayat memnuniyeti ve harcama durumları arasında tam bir anlamlı farklılık olduğu bulgulanmıştır. Göcen (2015, s. 103) 11-12 yaş çocuklar; Yılmaz (2016, s. 58), Güler & Emeç (2006, s. 136) ve Yıldırım (2017, s. 41) üniversite öğrencileri; Batan (2016, s. 144) yetişkinler ve Baydar (2016, s. 58-59) farklı kuşaklardan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarında harcama durumları ve hayat memnuniyeti arsında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak yapılan bazı çalışmalarda paranın bireyin öz mutluluğunu etkileyen en önemli sosyodemografik faktör olduğu bilgisinden yola çıkarak diyebiliriz ki refah düzeyi ergenlerin hayatlarını yaşanabilir olarak tanımlamaları için önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Korkmaz, Gemir, Yücel, & Gürkan, 2015, s. 97).

3.DİNDARLIK, ÖZDENETİM VE HAYAT MEMNUNİYETİ TEMEL DEĞİŞKENLERİ İLE ALAKALI BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında araştırmamıza konu olan ana değişkenler dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyetinin birbirleri ile ilişkileri araştırmanın yapısına ve amacına uygun analizlerle incelenecektir.

3.1.Dindarlık ve Öz denetim İlişkisine Dair Bulgular

Birçok temel dini doktrin bireylerin belirli güvenilir standartlar silsilesine uyum sağlayabilmesi için bir takım düşünce ve davranışların bastırılması dolayısıyla öz-kontrol sağlanması gerektiğini öğütler (Baumeister, 2000, s. 31). Örneğin, Kur'an-ı Kerim'de Maide suresi 90. Ayette görüldüğü üzere *“Ey iman edenler! İçki, kumar, dikili taşlar (putlar) ve fal okları şeytan işi birer pisliktir. Bunlardan kaçının ki, kurtuluşa eresiniz.”* müminler birtakım davranışlarından menedilmişler ve dinsel kurtuluş vaat edilmiştir. Bu

açından bakıldığında dindar bir bireyin davranış ve düşüncelerini kontrol altında tutması beklenmektedir. Araştırmamızın bu kısmında yukarıdaki basit akıl yürütmeden yola çıkarak “*dindarlığın öz denetim üzerinde etkisi var mıdır?*” sorusunun cevabını aramaktayız.

Tablo 18: Dindarlık ve Özdenetim Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Değerleri)

	Değerler	Dindarlık	İnanç-Etki Boyutu	Bilgi-İbadet Boyutu	Öz Denetim	Yenileyici Öz Denetim Boyutu	Yaşantısal Öz Denetim Boyutu	Onarıcı Öz Denetim Boyutu
Dindarlık	<i>r</i>	1	,940**	,822**	,154**	,181**	,011	,154**
	<i>p</i>		,000	,000	,000	,000	,793	,000
	<i>N</i>	550	550	550	550	550	550	550
İnanç-Etki Boyutu	<i>r</i>	,940**	1	,578**	,164**	,202**	,035	,164**
	<i>p</i>	,000		,000	,000	,000	,416	,000
	<i>N</i>	550	550	550	550	550	550	550
Bilgi-İbadet Boyutu	<i>r</i>	,822**	,578**	1	,095*	,096*	-,031	,095*
	<i>p</i>	,000	,000		,026	,025	,464	,026
	<i>N</i>	550	550	550	550	550	550	550
Öz Denetim	<i>r</i>	,154**	,164**	,095*	1**	,679**	,272**	,832**
	<i>p</i>	,000	,000	,026	,000	,000	,000	,000
	<i>N</i>	550	550	550	550	550	550	550
Yenileyici Öz Denetim Boyutu	<i>r</i>	,181**	,202**	,096*	,679**	1	,331**	,679**
	<i>p</i>	,000	,000	,025	,000		,000	,000
	<i>N</i>	550	550	550	550	550	550	550
Yaşantısal Öz Denetim Boyutu	<i>r</i>	,011	,035	-,031	,272**	,331**	1	,272**
	<i>p</i>	,793	,416	,464	,000	,000		,000
	<i>N</i>	550	550	550	550	550	550	550
Onarıcı Öz Denetim Boyutu	<i>r</i>	,154**	,164**	,095*	,832**	,679**	,679**	1
	<i>p</i>	,000	,000	,026	,000	,000	0,000	
	<i>N</i>	550	550	550	550	550	550	550
**. $p < ,01$ anlamlılık düzeyini göstermektedir.								
*. $p < ,05$ anlamlılık düzeyini göstermektedir.								

Cevabını araştırdığımız soruya ışık tutan tablo 18’de görüldüğü üzere dindarlık ve öz denetim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=154$, $p=,000$). Dindarlık ve dindarlığın alt boyutlarındaki düzey artışı öz denetim düzeyinin de artması demektir. Öz denetim alt boyutları ve dindarlık ilişkisi incelendiğinde kaygı, acı, stres gibi durumlarda bilişsel becerilerin uygun kullanımı anlamına gelen onarıcı öz denetim ve

sorun çözüme süreçlerini analiz ve kontrol etme, yeni şartlara uyum sağlama, gerektiğinde uzun ya da kısa vadeli plan yapabilme gibi unsurları içinde barındıran yenileyici öz denetim alt boyutunun dindarlık ve bileşenleriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Ancak yer yer dış motivasyonlardan faydalanarak bilişsel süreçleri yönetmek ve sonucunda bireyin sanatsal-sportif ya da herhangi bir keyif verici etkinliğe yönelmeyi ifade eden yaşantısal öz denetim alt boyutunun dindarlık ve dindarlığın hiçbir boyutuyla anlamlı ilişki içinde olmadığı bulgulanmıştır.

Öz denetim yerli ve yabancı literatürde çokça işlenmiş bir kavramdır. Fakat ülkemizde yapılan çalışmalarda öz denetimle ilişkisi incelenen değişkenler arasında dindarlığa rastlanamamıştır. Çalışmamızı aydınlatıcı ve destekleyici örnekler yurt dışında yapılan çalışmalardan verilecektir.

Dindarlık ve öz denetim ilişkisi adına Rounding ve arkadaşlarının (2012, s. 637) “*Religion Replenishes Self-Control*” çalışması ilgi çekicidir. Bu araştırma dinin öz denetim üzerindeki etkisini doğrudan inceleyen deneysel bir çalışmadır. Bu çalışmada birbirinden bağımsız öğrenci gruplarıyla dört farklı çalışma yapılmıştır. Burada sadece “*Hazzın Ertelenmesi*” başlıklı çalışmaya yer verilecektir. Söz konusu çalışma şu şekilde yürütülmüştür: rastgele seçilmiş yaş ortalaması 18.20 olan 60 üniversite öğrencisi sonradan eklendiği söylenen bir psikoloji dersi için sınıfa alınmıştır. Araştırmacılar ilk etapta yine rastgele olarak öğrencileri dini koşullu ve nötr olarak gizli bir şekilde gruplanmışlar ve sonrasında öğrencilere kazananı ve kaybedeni olmayan bir kelime oyunu oynatılmıştır. Oyunda öğrencilere on tane beşer kelimelik cümle verilmiştir. Karışık haldeki kelimelerden sıralı bir cümle oluşturulduğunda manayı bozacak olan kelimenin çıkarılması ve dilbilgisi açısından düzgün ve anlamlı bir tümce kurulması istenmiştir. Dini koşullu olarak seçilen gruba verilen cümlelerin yarısında her cümlede bir tane “tanrı, ruh, melek” gibi dini içerikli bir kelime bulunurken diğer cümlelerde herhangi bir din anımsatıcısı bulunmamaktadır. Nötr grubun ise hiçbir cümlesinde dini literatürden kelime bulunmamaktadır. Oyunun ardından öğrencilere isterlerse laboratuvara yarın tekrar gelerek 5 Dolar kazanabilecekleri ya da haftaya aynı gün gelerek 6 dolar kazanabilecekleri söylenmiştir. Bir hafta sonra öğrencilerin geri dönüşlerine göre dini koşullu grubun %60’ının nötr grubun ise %34’ünün bir hafta

bekleyerek 6 dolar kazanmak için laboratuvara dönükleri bulgulanmıştır. Bu araştırma bize örtük dinsel hatırlatıcıların da katkısıyla dinin bireylerin davranışları üzerinde öz denetim sağlayarak hazzı ertelediğini göstermektedir. Dolayısıyla Rouding ve arkadaşları bireyin din tarafından bazı davranış ve düşüncelerin kısıtlanarak memnuniyetin daha büyük bir ödüle ertelenmesine olan inancının herhangi bir öz denetim süreci ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu kanıtlamıştır.

Carter ve arkadaşları (2012, s. 692) tarafından Miami Üniversitesinde öğrenim gören farklı dini ve etnik kökenden 583 öğrencinin katılımı ile yapılan çalışmada izlenmenin (monitoring) dindarlık ve öz denetim üzerindeki ara buluculuk rolü araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz denetim ile genel dindarlık düzeyi ve ibadet etme sıklığı arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca yine dindarlıkla alakalı olarak Tanrı tarafından izlenme hissi (monstoring by God) ve kendini izleme (self monitoring) değişkenleri ile öz denetim arasında pozitif yönlü anlamlılık bulgulanmıştır. Fakat başkaları tarafından izlenme (monitoring by others) hissi ile öz denetim arasında negatif yönlü korelasyon tespit edilmiştir.

Mccullough (2009, s. 74-75) tarafında yürütülen bir başka çalışmada farklı etnik köken ve dini inanıştan 257 üniversite öğrencisi ile dindarlık maneviyat ve öz denetim kavramları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma öz denetimin dindarlıkla pozitif yönde anlamlı; maneviyatla anlamsız ilişki içerisinde olduğu bulgusu ile sonuçlanmıştır.

Desmond ve arkadaşları (2013, s. 395-396) 200 tane ergen bireye uyguladığı ev içi anketle dindarlık ve öz denetim arasındaki ilişkiyi tespit etmeye çalışmıştır. Elde edilen bulgulara göre dini olanların öz denetim puanı dini olmayanlara göre daha yüksektir ve ergenlerde de dindarlık ile öz denetim arasında pozitif yönde anlamlılık bulgulanmıştır.

Vitell ve arkadaşları (2009, s. 607-608) farklı branşlardan 110 lisans öğrencisiyle dindarlık ve ahlaki kimliğin öz denetim üzerindeki etkileri üzerinde bir çalışma yürütmüş ve hem iç kaynaklı hem de dış kaynaklı dindarlığın öz denetim üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu tespit etmiştir. Abu-Raiya ve Agbaia (2015, s. 838) ise yaşları

18 ile 43 arasında değişen İsrail’de yaşayan 264 Filistinli lisans öğrencisinin katılımıyla yürüttükleri çalışmanın sonucunda öz denetimin dindarlığın önemli bir belirleyicisi olduğu sonucuna varmışlardır.

Dindarlık ve öz denetim arsında anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmaların yanında söz konusu iki değişken arasında herhangi bir anlamlılık bulunmadığını tespit eden çalışmalar da mevcuttur. Pfefferbaum ve Wood (1994, s. 298) 296 lisans öğrencisi ile yürüttüğü araştırmanın sonucunda cinsiyet, ailenin genişliği, ailenin eğitim düzeyi ve dindarlık arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığını tespit etmiştir.

Literatürdeki benzer çalışmalarda da görüldüğü üzere genel olarak dindarlık ve öz denetim arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Dindarlık düzeyi ile öz denetim beceri düzeyi arasında bu denli doğru orantılı ilişki olmasında dinlerin bireyi davranış, biliş ve duygu olarak disipline eden karakterine bağlayabiliriz.

3.2.Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti İlişkisine Dair Bulgular

Din insanlık tarihi kadar eski farklı tanımları ve tezahürleri olan evrensel bir olgudur. Din bireylerin inanma ve bağlanma ihtiyacını karşılayan en önemli faktörler arasında yer alır. William James mutluluk ve kaynağının kişinin bireysel yaşantısındaki temel sorulardan biri olduğunu savunur. İnanç yoluyla bağlılık yani din ise bireysel mutluluğa kaynaklık teşkil etmektedir (Horozcu, 2004, s. 35). Nitekim Kur’an-ı Kerim’de Ra’d Suresi 29. ayette “*Onlar ki, iman etmişler ve salih ameller işlemişlerdir, ne mutlu onlara, varacakları yer de ne güzeldir*” ve Casiye Suresi 30. ayette “*İman edip iyi işler yapanlara gelince; Rableri onları rahmeti içine koyacaktır. İşte apaçık kurtuluş budur*” ayetleriyle inancın ve din yolunun mutluluğa götüreceği ifade edilmektedir. Araştırmada din ve mutluluk arasındaki bu ön kabuller göz önünde bulundurularak “*ergenlerin dindarlıkları ve hayat memnuniyetleri arasında bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmış ve iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olacağı ön görülmüştür. Bu konu ile alakalı korelasyon analizi tablosu aşağıda sunulmuştur.

Tablo 19: Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Değerleri)					
	Değerler	Dindarlık	İnanç-Etki Boyutu	Bilgi-İbadet Boyutu	Hayat Memnuniyeti
Dindarlık	<i>r</i>	1	,215**	,822**	,215**
	<i>p</i>		,000	,000	,000
	<i>N</i>	550	550	550	550
İnanç-Etki Boyutu	<i>r</i>	,215**	1	,157**	,213**
	<i>p</i>	,000	,000	,000	,000
	<i>N</i>	550	550	550	550
Bilgi-İbadet Boyutu	<i>r</i>	,822**	,157**	1	,157**
	<i>p</i>	,000	,000		,000
	<i>N</i>	550	550	550	550
Hayat Memnuniyeti	<i>r</i>	,215**	,213**	,157**	1
	<i>p</i>	,000	,000	,000	
	<i>N</i>	550	550	550	550
**. $p < ,01$ anlamlılık düzeyini göstermektedir.					

Tablo 19'deki verilere göre araştırma grubumuz olan ergenlerin dindarlık düzeyleri ile hayat memnuniyeti düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=215$, $p=,000$). Buna göre ergenlerin Allah'la hissettiği yakınlık, inanç gereği doğru sözlü olma, komşu ve muhtaçlara yardım etme, Kur'an-ı Kerim'i okuma, namaz kılma, oruç tutma, inançları hakkında yeterli bilgi donanımına sahip olma düzeyleri yükseldikçe yaşanan hayattan memnuniyet duyma, hayat şartlarını mükemmel olarak tanımlama, istediği her şeye sahip olduğu algısı, hayatında değişikliği arzulamama düzeyleri de yükselmektedir. Buna göre araştırma “*dindarlık ve hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” hipotezini desteklemektedir.

Apaydın (2010, s. 64) tarafından din ile ruh sağlığı arasındaki ilişki tespiti için yapılan çalışmada batı menşeli 100 araştırma incelenmiş ve bu araştırmalardan 79'unda din ile hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kendini dindar olarak tanımlayan bireylerin dindarlık seviyeleri yükseldikçe hayattan aldıkları haz, doyum ve ahlaki davranış gösterme düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca Schowalter ve Murken 2003 yılında depresyon ve dindarlık seviyelerini karşılaştırmak amacıyla toplamda 101 tane çalışmayı incelemiş ve dindar bireylerin

dindar olmayanlara kıyasla daha az intihar, madde-alkol kullanımı ve depresif davranış eğilimi sergilediğini tespit etmiştir. (akt. Apaydın, 2010, s. 64)

Yılmaz-Çıtır (2016, s. 64) İstanbul'un Pendik ilçesinde 419 ortaöğretim öğrencisinin katılımıyla tamamladığı araştırmasında dindarlık ve hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Güven (2008, s. 117) ve Ilgaz (2015, s. 69) depresyon ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer çalışmalar yürütmüşer ve iki değişken arasında pozitif yönde korelasyon olduğunu bulgulamışlardır.

Ülkemizde yapılan diğer çalışmalara bakıldığında Ayten ve Yıldız (2016, s. 298) tarafından emekliler üzerinde yapılan çalışmada dindarlık ve hayat memnuniyeti arasında; Batan (2016, s. 173) tarafından yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada olumlu dini başa çıkma ve yaşam doyumu arasında; Balcı (Balcı, 2011) tarafından 20-60 yaş arası bireyler üzerinde yapılan çalışmada dindarlık ve öznel iyi oluş; Ayten (2013, s. 25) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada bireysel dindarlık ve hayat memnuniyeti arasında; Göcen (2012, s. 178) tarafından yapılan çalışmada dini yönelim ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Sonuç olarak dindarlık ve manevi bir bakış açısı bireylere aşkın olana yaklaşma, sevgiye, umuda ve saf bilgiye ulaşma yolunu açmakta, içsel bir gelişim sunmaktadır (Zinnbauer, ve diğerleri, 1197, s. 550). Aşkınla iletişim kişiye göreceli olarak olumlu bir bakış açısı kazandırmakta, sorunlarla mücadele gücü kazandırmakta ve dolayısıyla yaşam doyumunu arttırmaktadır.

3.3.Öz denetim ve Hayat Memnuniyeti İlişkisine Dair Bulgular

Ridder ve Gillebaart'a (2017, s. 93-94) ait öz denetim ve iyi oluşla alakalı makale insanların yaşamlarında olası kötü sonuçları beklemek yerine amaca uygun hedeflere yöneldiğini iddia eder. Dolayısıyla öz denetim belirlenen hedeflere ulaşmayı kolaylaştırdığı müddetçe memnuniyet ve mutluluğu da beraberinde getirecektir. Öz denetim ile hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiyi işlediğimiz bu kısımda Ridder ve Gillebaart'a benzer bir çıkış noktasına sahibiz ve bireyin duyuş, biliş ve davranışları üzerindeki hakimiyetinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyeceğini savunmaktayız.

Tablo 20: Öz Denetim ve Hayat Memnuniyeti Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Değerleri)						
	Değerler	Öz Denetim	Yenileyici Öz Denetim Boyutu	Yaşantısal Öz Denetim Boyutu	Onarıcı Öz Denetim Boyutu	Hayat Memnuniyeti
Öz Denetim	<i>r</i>	1	,889**	,632**	,832**	,150**
	<i>p</i>		,000	,000	,000	,000
	<i>N</i>	550	550	550	550	550
Yenileyici Öz Denetim Boyutu	<i>r</i>	,889**	1	,331**	,679**	,194**
	<i>p</i>	,000		,000	,000	,000
	<i>N</i>	550	550	550	550	550
Yaşantısal Öz Denetim Boyutu	<i>r</i>	,632**	,331**	1	,272**	-,070**
	<i>p</i>	,000	,000		,000	,101
	<i>N</i>	550	550	550	550	550
Onarıcı Öz Denetim Boyutu	<i>r</i>	,832**	,679**	,272**	1	,196**
	<i>p</i>	,000	,000	,000		,000
	<i>N</i>	550	550	550	550	550
Hayat Memnuniyeti	<i>r</i>	,150**	,194**	-,070	,196**	1
	<i>p</i>	,000	,000	,101	,000	
	<i>N</i>	550	550	550	550	550
**. $p < ,01$ anlamlılık düzeyini göstermektedir.						

Tablo 20’de görüldüğü üzere öz denetim ile hayat memnuniyeti arasında pozitif yönelimli anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=196$, $p=,000$). Genel öz denetim düzeyindeki artış doğru orantılı olarak hayat memnuniyeti düzeyini de arttırmaktadır. Öz denetimin alt boyutlarına baktığımızda ise yaşantısal öz denetim haricinde diğer iki boyut da hayat memnuniyetiyle doğru orantılı bir etkileşim içindedir.

Literatürde yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde öz denetimin öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve stresle başa çıkma gibi psikolojik süreçlerle ilişkisi üzerinde durulduğu tespit edilmiştir.

Yaşları 16 ile 18 arasında değişen çocuk cezaevinde ve ailesinin yanında kalan toplam 200 ergen üzerinde yaşam doyumu ve öz denetim konulu bir araştırma yapan Mammadova (2016, s. 57), bu iki değişken arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir. Hoffman ve arkadaşları (2013, s. 3) ile Briki (2018, s. 115) tarafından yetişkin katılımcıların katkısıyla gerçekleştirilen çalışmalarda öz denetim ve hayat

memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Tangney ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen öz denetim kişilik özelliği envanterini (Trait Self-Control Scale) kullanarak 18-23 yaş öğrenciler üzerinde öz denetim ve hayat memnuniyeti üzerine bir çalışma yapan Ouang ve arkadaşları da (2015, s. 408-409) iki değişken arasında pozitif yönelimli ilişki tespit etmişlerdir.

Oruzar ve arkadaşları (2019, s. 128) Peru’da 12-18 yaş ergen bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada; Abu Raiya (2015, s. 832) ve Cenkseven de (2004, s. 149) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öznel iyi oluş ile öz denetim arasında doğru orantılı anlamlı ilişki tespit etmişlerdir.

Siva’nın (1991, s. 55) hastalık teşhisi konuş ve tedavisi devam eden yetişkin hastalar Kara’nın (2016, s. 74) ise üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarda öz denetim ile depresyon düzeyleri arasında ters orantılı anlamlı ilişkiye göre katılımcıların öz denetim beceri düzeylerindeki artış depresyon seviyelerinde düşüşe sebep olmaktadır.

İncelenen ve örnek verilen çalışmalar arasında öz denetimin hayat memnuniyeti, öznel iyi oluş ve depresyonla baş edebilme gibi birey açısından olumlu süreçlerde anlamlı katkısının olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak sorunlu sayılabilecek davranışları kontrol ederek değiştirebilme, problem çözme süreçlerini yönetebilme ve benzer süreçler için bilişsel planlamalar yapabilme gibi fonksiyonlara sahip olan öz denetim kavramı her yaş grubundaki bireyler için hayat memnuniyetinin ve psikolojik sağlığın önemli bir yordayıcısıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızda dindarlık, öz denetim, hayat memnuniyeti ilişkisi ve aralarındaki etkileşim ergenler özelinde incelenmiştir. Cinsiyet, okul türü, ikamet durumu ve ailelerin harcama durumları gibi demografik değişkenlerin ergenlerin dindarlık, öz denetim, hayat memnuniyeti düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmada anket yönetimi kullanılmış olup ankete kişisel bilgi formu, *Dindarlık Ölçeği*, *Öz Denetim Ölçeği* ve *Hayat Memnuniyeti Ölçeği* dahil edilmiştir. Araştırma İstanbul ilinin Çekmeköy ve Beykoz ilçelerinde ortaöğretim kademesinde öğrenim görmekte olan 259 kız ve 291 erkek öğrencinin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş aralığı 13-19 olup ortalama 16 yaş olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların 176'sı İmam hatip Lisesinde, 164'ü Anadolu Lisesinde ve 210 tanesi de Meslek Lisesinde eğitimine devam etmektedir. Öğrencilerin 528 tanesi ailesinin yanında 22 tanesi ise kişisel bilgi formunda belirtilen diğer mekanlarda ikamet etmektedir. Öğrencilerin ailelerinin harcama durumlarına bakıldığında ise çalışma grubunun 388 kişilik bir çoğunlukla düşünerek harcama yapan bireylerden oluştuğu gözlenmiştir. Çalışmada yer alan katılımcıların dindarlık düzeyleri ($M=3,71$), öz denetim düzeyleri ($M=3,74$) ve hayat memnuniyeti düzeylerinin ($M=3,99$) ortalamasının üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızda “*cinsiyet, okul türü, ikamet durumu ve ailelerin harcama durumları gibi demografik değişkenlerin ergenlerin dindarlık, öz denetim, hayat memnuniyeti düzeyleri üzerinde nasıl bir etkisi vardır?*” ve “*ergenlerin dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyet düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?*” sorularının cevapları aranmıştır. Maksada uygun analizler yapılarak sorulara cevap aranmıştır. İlk olarak temel değişkenlerin demografik değişkenler ile ilişkisi, ikinci etapta ise temel değişkenlerin kendi aralarındaki ilişki düzeyleri incelenmiş ve aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

1. Yapılan analizlere göre cinsiyet ve hayat memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (bkz. Tablo-8). Ancak cinsiyet değişkeni ile dindarlık ve öz denetim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (bkz. Tablo-6 ve Tablo-7). Sonuç olarak “*kızların dindarlık*

düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir” ve “kızların öz denetim düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir” hipotezleri doğrulanmıştır. Bulgularımız literatürdeki benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir.

2. Araştırmamıza katkı sağlayan ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördükleri okul türü ile öz denetim düzeyleri ve hayat memnuniyeti düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilememiştir (bkz. Tablo-10 ve Tablo-11). Öğrenim görülen okul türü ile dindarlık arasında İmam Hatip Lisesi lehine anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (bkz. Tablo-9). Elde edilen bulgular alanyazındaki benzer çalışmalarla örtüşmektedir ve yalnızca *“İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin dindarlık düzeyleri diğer liselerde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksektir”* hipotezi doğrulanmıştır.
3. Ergenlerin ikamet durumları ile alakalı bulgular incelendiğinde dindarlık, öz denetim, hayat memnuniyeti ile ikamet edilen yer arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (bkz. Tablo-12, Tablo-13 ve Tablo-14). Yalnızca dindarlığın alt boyutlarından namaz, kılmak, oruç tutmak ve Kur'an-ı Kerim okumak gibi ibadetleri içinde barındıran bilgi-ibadet alt boyutunda ailesinin yanında yaşayan ergenlerin aleyhine bir ilişki tespit edilmiştir. Dindarlık, öz denetim, hayat memnuniyeti ile ikamet durumu arasındaki ilişkiye dair elde ettiğimiz bulgular literatürdeki diğer çalışmalar ile örtüşmektedir.
4. Ergenlerin ailelerinin harcama durumları ile temel değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş ve şu sonuçlar elde edilmiştir: Temel ihtiyaçları dışında oldukça güç harcama yaptığını belirten ergenlerin dindarlık düzeyleri diğer harcama durumlarına sahip bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir (bkz. Tablo-15). Kontrollü bir harcama olanağına sahip ergenlerin içsel istek ve tepkilerini denetim altına alabileceği öncülünden yola çıkılarak düşük maddi durumu daha kötü olan ergenlerin öz denetim düzeylerinin daha yüksek olacağı yönünde bir hipotez oluşturulmuş, temel ihtiyaçları dışında harcama yapmakta zorlanan ergenlerin öz denetim ortalamalarının daha

yüksek olduğu gözlenmiş ancak gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (bkz. Tablo-16). Harcama durumları ve hayat memnuniyeti ilişkisinde ise rahat harcama yaptığını beyan eden ergenlerin hayat memnuniyeti düzeylerinin diğer harcama durumlarına sahip olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır (bkz. Tablo-17). Alanyazınla örtüşen sonuçlara göre *“ailelerin harcama durumu ile ergenlerin dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır”* ve *“ailelerin harcama durumu ile ergenlerin hayat memnuniyeti düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır”* hipotezleri doğrulanmıştır.

5. Dindarlık ve öz denetimi aynı çatı altında işleyen çalışmalara ülkemizde rastlanmasa da yurtdışı literatüründeki dinin öz denetimi tazelediğine dair görüş ve bulgulardan yola çıkarak yürüttüğümüz çalışmada elde ettiğimiz bulgular şu şekildedir: Genel dindarlık ile öz denetim düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlılık tespit edilmiştir. Alt boyutlara dair sonuçlar ise yaşantısal öz denetim boyutu hariç tüm öz denetim alt boyutlarının dindarlık ve dindarlığın alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Alanyazındaki çalışmalarla örtüşen araştırmada *“dindarlık ve öz denetim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır”* hipotezi doğrulanmıştır.

6. Dindarlık ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişki özellikle Din Psikolojisi alanında çokça incelenmiştir. Araştırma sonuçları genel itibari ile dindarlık ve hayat memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olduğu minvalindedir. Biz de incelediğimiz araştırma sonuçlarından esinlenerek hipotezimizi mezkur iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu üzerine bina ettik. Yapılan analizler doğrultusunda dindarlık ve alt boyutları ile hayat memnuniyeti arasında istatistiki açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla literatürle eş değer bir sonuç elde edilmiş ve *“dindarlık ve hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardı”* hipotezi doğrulanmıştır.

7. Öz denetim kavramı, yurtiçi ve yurtdışı literatürde hayat memnuniyeti, öznel iyi oluş kavramlarıyla beraber ele alınmış bazı çalışmalarda ise etkili bir stresle başa çıkma yöntemi olabileceği üzerinde durulmuş ve genel olarak pozitif yönde sonuçlar elde edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise öz denetim düzeyi e hayat memnuniyeti düzeyi arasında doğru orantılı bir anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ancak öz denetim alt boyutlarından olan yaşantısal öz denetim ile hayat memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Sonuç olarak literatürle örtüşen sonuçlar elde edilmiş ve “*öz denetim ve hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” hipotezi doğrulanmıştır.

Sonuç olarak dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti ilişkisine dair yürüttüğümüz çalışmada temel hipotezlerimizin tamamıyla desteklenmiş olması sevindiricidir. Araştırma öncesinde ön göremediğimiz ve çalışma esnasında elde ettiğimiz tecrübelerden yola çıkarak gelecek çalışmalar için birtakım önerilerde bulunabiliriz:

- ❖ Yapıları itibariyle birbiri üzerinde önemli etkilere sahip olan dindarlık ve öz denetim kavramına dair yürüttüğümüz bu çalışma ilk olma özelliği taşımaktadır. Bu konuyla alakalı farklı tarzda ve yaklaşımda çalışmalara ihtiyaç vardır.
- ❖ Öz denetim kavramının gelişimi ile son yıllarda bu alanda yapılan çalışmalar ve yeni yaklaşımlarla alakalı ülkemiz literatüründe sınırlı sayıdaki kaynaklara eklemeler yapılarak bu konudaki çalışmalara yön verilebilir.
- ❖ Dindarlık ve öz denetim kavramının, öznel iyi oluş, suç, bağımlılık türleri, riskli davranışlar vb. gibi kavramlarla beraber işlenmesi literatürümüze zenginlik kazandıracaktır.
- ❖ Dindarlık ve öz denetim ilişkisinin farklı yaş gruplarıyla çalışılması alana katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abu-Raiya, H., & Agharia, Q. (2015). Religiousness and Subjective Well-Being Among Israeli-Palestinian College Students: Direct or Mediated Links? *Springer Science+Business Media Dordrecht*, 829-844.
- Acar-Voltan, Y., Yıldırım, İ., & Ergene, T. (1996). Bireylerin Dindarlık Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(12), 45-56.
- Acat, B. (2019). Ergenlerde Dindarlık, Değerler, İnternet Bağımlılığı ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdeniz, H. (2018, Mart). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akdoğan, A. (2002). *Geleneksel Toplumdan Modern Topluma Geçişte Dini Hayat*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Akgün, S., & Joseph, C. (2003). Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287-294.
- Akkaya, E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Otonomik-Sosyotropik Kişilik Özelliğiyle Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aksel, N. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Öz Denetim ve Sosyal Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Alıcıkuşu, M. (2013). Lise Öğrencilerinde Dindarlık ve Akademik Başarı İlişkisi Kahramanmaraş Örneği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alicke, M., & Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*(20), 1-48.
- Allport, G. W. (2004). *Birey ve Dini*. (B. Sambur, Çev.) Ankara: Elis Yayınları.
- Altay , B., & Avcı-Aydın, İ. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumu. *Dicle Tıp Dergisi*, 275-282.
- Altun, R. (2015, Samsun). Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık ve Narsizm İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ondokuz Mayıs Üniveristesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Apaydın, H. (2010). Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(2), 59-77.
- Arslan, S., & Gelişli, Y. (2017). Üstbilişsel Öğretim Stratejilerinin Öğrencilerin Öz Düzenleme Becerilerine Etkisi. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 4960.
- Arslantürk, Z. (2001). *Sosyal Bilimciler İçin Araştırma Metod ve Teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Aslan, U. H., & Çeçen, R. (2007). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 1-17.
- Aydın, A. (2003). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydın, B. (2015). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Aydın, F. E. (2019). İşe Bağlılık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayten, A. (2004). Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayten, A. (2009). Prososyal Davranışlarda Dindarlık Ve Empatinin Rolü. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2013). DİN ve Sağlık; Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13(3), 7-31.
- Ayten, A. (2015). Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi? A. Ayten içinde, *Din, Erdem ve Sağlık*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Ayten, A. (2015). Dini Bağlılık ve Dini Kimliğin Ruh Sağlığına Etkisi Nedir? A. AYTEN (Dü.) içinde, *Din, Erdem ve Sağlık* (s. 91-121). İstanbul.
- Ayten, A. (2015). *Psikoloji ve DİN: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., & Gashiİ, F. (2015). Affetmek Sağlığa Faydalı Mıdır? Kosavalı ve Türk. A. Ayten içinde, *Din Erdem ve Sağlık*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Ayten, A., & Tura, H. (2017). Affetme ve Dindarlık, Hayat Memnuniyetini Nasıl Etkiler? *İslâmî İlimler Dergisi*, 12(3), 27-54.
- Ayten, A., & Yıldız, R. (2016). Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 16(1), 281-308.

- Bacanlı, H. (2003). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bağdatlı, B. (2016). Çocuklukta Aile İçi Fiziksel Şiddete Maruz Kalmış ve Kalmamış Ergenlerde, Öğrenilmiş Güçlülük ve Öfke Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balcı, F. (2011). Psikolojik Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler ENstitüsü.
- Batan, & Nazlı, S. (2016). Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baumeister, R. F. (2000). Self-Control, Morality and Human Strenght. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 29-42.
- Baumeister, R. F., Bauer, I. M., & Lloyd, S. A. (2010). Choice, Free Will, and Religion. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(2), 67-82.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2014). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 351-355.
- Baydar, B. (2016, Eylül). Bazı Demografik Özelliklere Göre Farklı Kuşakların Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bekci, V. (2009). Mesleki ve Teknik Eğitim Gören Öğrencilerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Megep'de Alan-Dal Seçimiyle İlişkisinin İncelenmesi . *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Boran, E. (2009). İstanbul ili Avrupa yakasında bulunan endüstri meslek liseleri öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile öğrenci kontrol eğilimleri

arasındaki ilişkileri üzerine bir araştırma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Boyraz, G. (2002). Learned resourcefulness in institutionalized and non-institutionalized adolescents. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Briki, W. (2018). Trait self-control: Why people with a higher approach (avoidance) temperament can experience higher (lower) subjective wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 112-117.

Brown, S. (2017). Examining Time Perspective: Its Role In Relation To Mindfulness, Stress, And Selfcontrol. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.

Carter, E. C., Carver, C., & McCullough, M. E. (2012). The Mediating Role of Monitoring in the Association of Religion With Self-Control. *Social Psychological and Personality Science*, 691-967.

Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Certel , H. (2003). *Din Psikolojisi*. Ankara: Andaç Yayınları.

Ceyhan, A. A. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Geçmiste Yasadıkları Ayrılık Kaygısının Öğrenilmiş Güçlülük, Kaygı ve Psikolojik Belirtileri Yordama Düzeyi. *Educational Sciences*, 6(1), 53-79.

Chow, H. P. (2005). Life Satisfaction among University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.

Cirhinlioğlu, F. G. (2010). *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel.

- Conklin, E. M. (2013). An empirical examination of the relationship between self-regulation and self-control. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Amerika: Georgia Institute of Technology .
- Coşkun, Y. (2007). Lİise Öğrencilerinde Öğrenilmiş Güçlülük VE Kontrol Odağıı Algılama Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 25(25), 71-85.
- Coşkun, Y. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülükleri ve Aile İçi İlişkileri. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Crapps, R., & W. (1986). *An Introduction to Psychology of Religion*. Georgia: Mercer University Press.
- Çam, Z., & Artar, M. (2014). Ergenlikte Yaşam Doyumu: Okul Türleri Bağlamında Bir İnceleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.
- Çapar, B. (2008). Farklı Orta Öğretim Öğrencilerinde Dindarlık İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çayır, C. (2014). Ergenlerin Dini İnanç, Şüphe ve Dini Tutumları Üzerine Bir Araştırma. *Bilimname*, 24(2), 59-87.
- Çetin, Ü. F. (2010). Ortaöğretim Düzeyi Gençlerde Dİndarlık-Empati İlişkisi (Isparta Örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bİlimler Enstitüsü.
- Çevik-Demir, Ş. (2013). Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Dini Başa Çıkma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çöp, S. (2015, Mart). Lider-Üye Etkileşim Algısı İle Örgütsel Sessizlik Davranış Algısı Arasında Öz Denetim Kişilik Özelliğinin Aracılık Rolü: Otel İşletmeleri Üzerine

- Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dağ, İ. (1990). *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1252.
- Delisi, M., Vaughn, M. G., Trulson, C., Kosloski, A., Drury, A. J., & Wright, J. P. (2010). Personality, Gender, and Self-control Theory Revisited: Results from a Sample of Institutionalized Juvenile Delinquents. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 6(1), 31-46.
- Demirel, D. (2017). Psikosomatik Bozukluklar Ve Öz-Denetim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirel, S., & Canat, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- Desmond, S. A., Ulmer, J. T., & Bader, C. D. (2013). Religion, Self Control, and Substance Use. *Deviant Behavior*, 384-406.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik Psikolojisi: Gelişim, İlişkiler ve Kültür*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Dora, A. G. (2012, Temmuz). The Contribution Of Self-Control, Emotion Regulation, Rumination, And Gender To Test Anxiety Of University Students.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Duyan, V., Gülden, Ç., & Gelbal, S. (2012, Nisan). Öz-Denetim Ölçeği-ÖDÖ: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 19-30.

EdwardsS, D., & Riordan, S. (1994). Learden Resourcefulness in Black and White South African Universty Students. *The Journal of Social Psychology*, 665-675.

Eker, C. (2014). Öz-Düzenlemeli Öğrenme Modellerine Karşılaştırmalı Bir Bakış. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(8), 417-433.

Emeç, H., & Güler-Kümbül, B. (2006). Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 21(2), 129-149.

Ergenç-Gerden, F. (2015). Hemşirelerde Öğrenilmiş Güçlülük, İş Doyumu ve Stresle Başetme Tarzları İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Erseven-Yılmaz, N. (1993). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara, Türkiye: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Garipağaoğlu, B. Ç., & Güloğlu, B. (2015). Öğretmen adaylarında öz liderlik becerilerinin yordayıcısı olarak öğrenilmiş güçlülük ve denetim odağı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 147-162.

Gemir, H. N., Korkmaz, M., Yücel, A. S., & Gürkan, A. (2015). Yaşam Memnuniyeti Üzerinde Etkili Olan Sosyodemografik Bileşenler Üzerine Bir Analiz. *Uluslararası HAKemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 78-111.

- Göcen, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göcen, G. (2015, Haziran). 11-12 Yaş Grubundaki Çocukların Minnettarlıkları ve Hayat Memnuniyetlerine Etki Eden Aile İle İlgili Faktörler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 83-116.
- Gözene, Ö. (2002). Riskli alkol kullanan üniversite öğrencileri ile riskli alkol kullanmayanlarda, stresli yaşam olayları, iç-dış kontrol odağı inancı ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güloğlu, B. (2006). The effect of a cognitive behavioral groups counseling program on the learned resourcefulness level and automatic thought patterns of elementary school students. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güloğlu, B., & Aydın, G. (2007). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 157-168.
- Gündüz, T. (2010). Ergenlik Dönemi Din Eğitimi. 73-101.
- Gündüz, T. (2010, Eylül). Ergenlik Dönemi Din Eğitimi. İstanbul: Türkiyede İlahiyat Tedrisatına Yardım Eden Dernekler Federasyonu.
- Gürler, A. (2010). Din ve Suç (Hükümlüler Üzerinde Uygulamalı Bir Araştırma). *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürsu, O. (2011). Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Güven, H. (2008). Depresyon ve Dindarlık İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Harris, K. R. (1982). Cognitive-Behavior Modification: Application with Exceptional Students. *Focus on Exceptional Children*, 15(2), 1-16.
- Hill, P. C., Pargament, K., Hood, W. R., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. b., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1).
- Hiroki, P. K., & Wilhelm, H. (2015). On Integrating the Components of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, 618-638.
- Hoffman, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2013). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*.
- Holm, N. G. (2004). *Din Psikolojisine Giriş*. (A. Bahadır, Çev.) İstanbul: İnsan Yayınları.
- Horozcu, Ü. (2004). Din Psikolojisi Açısından William James ve Görüşleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hökelekli, H. (2009). *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Hökelekli, H. (2017). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Ilgaz, a. (2015, Mayıs). Depresyon ve Dindarlık İlişkisi (Kastamonu Örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jung, C. G. (tarih yok). *Din ve Psikoloji*. (C. Şişman , Çev.) İstanbul: İnsan Yayınları.

- Kalfa, S. (2017, Eylül). Spor Bilimleri Ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Muğla: Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-management methods. F. H. Kanfer, & A. P. Goldstein içinde, *Pergamon general psychology series, Vol. 52. Helping people change: A textbook of methods* (s. 305-360). Elmsford: Pergamon Press.
- Kanfer, F. H., & Karoly, P. (1972). Self-Control: A Behavioristic Excursion into the Lion's Den. *BEHAVIOR THERAPY*, 398-416.
- Kara, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Öz Kontrolün Aracılık Rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kara, E., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz-Kontrolün Aracılık Rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Karabekiroğlu, K. (2009). *Anne-Babalar İçin Ruh Sağlığı Rehberi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Karaca, F. (2007). *Dini Gelişim Teorileri*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Karaca, F. (2016). *Dini Gelişim Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.
- Karacoşkun, M. D. (2012). *Erich Fromm ve Din: Tanrısız Bir Dindarın Hümanistik Din Anlayışı*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Karadayı, S. (2018, Şubat). Ergenlik Ve İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar Ve Benlik Algısı. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi : kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara : Nobel Yayınlar.
- Karayel, F. (2014). Mevlit İle İlgili İnanç Ve Tutumlar (İstanbul Avcılar Örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Ünivrsitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kavun, Y. (2016). Ergenlerde Dindarlık ve İnsani Değerler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılavuz, M. A., & Yılmaz, H. (2009). Örgün ve Yaygın Eğitimde Öğrenenlerin İhtiyaçları Doğrultusunda Din Eğitimi ve Öğretimi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 123-139.
- Kimter, N. (2008). Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kiraz, A., & Özcan, B. (2017). Life Satisfaction of Adolescents Living in Northern Cyprus. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(3), 88-106.
- Koç, M. (2006). Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dini Yaşam. *Diyanet İlmi Dergi*, 42(3), 7-32.
- Korkmaz, M., Gemir, H. N., Yücel, S., & Gürkan, A. (2015). Yaşam Memnuniyeti Üzerinde Etkili Olan Sosyodemografik Bileşenler Üzerine Bir Analiz. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 78-111.
- Köktaş, M. E. (1993). *Türkiye'de Dini Hayat*. İstanbul: İşaret Yayınları.
- Köse, A., & Ayten, A. (2012). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kula, M. N. (2001). *Kimlik ve Din*. İstanbul: Ayışığı Kitapları.
- Kula, M. N. (2002). Gençlik Döneminde Kimlik ve Din. H. Hökelekli içinde, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. Ankara: Ankara Okulları Yayınları.

- Kulaksızoğlu, A. (1992). *Ergenlik Dönemi*. Ankara: TC Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Mamayek, C., Paternoster, R., & Loughran, T. A. (2016). Self-Control as Self-Regulation: A Return to Control Theory. *Deviant Behavior*, 1-23.
- Mammadova, A. (2016). Çocuk Cezaevlerindeki Ergenlerle Ailesiyle Birlikte Kalan Ergenlerin Yaşam Doyumu İle Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Maslow, A. (1996). *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*. (H. K. Sönmez, Çev.) İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Mccuckough, M. E., & Willoughby, B. L. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93.
- Mehmedoğlu, A. U. (2004). *Kişilik ve DİN*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Mehta, R. (2010). Exploring Self-Control: Moving Beyond Depletion Hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37, 174-178.
- Mete, Ü. (2017). Lise Öğrencilerindeki Öğrenilmiş Güçlülükle Ana Babanın Demokratik ve Otoriter Tutumları Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Metin-Tercanlı, G., Harma, M., Gökçay, G., & Bahçivan-Saydam, R. (2017). Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları, Özdenetim Becerisi ve Problem Davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi, Haziran*, 32(79,), 1-14.
- Mizrahi, S. M. (1993). A Study of the effects of trait anxiety, health locus of control orientation, commitment level, pain duration and severity on learned

- resourcefulness. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul, Türkiye: Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Murat, R. (2013). *Ergenlik Rehberi*. İstanbul: Semerkand Yayıncılık.
- Neto, F. (1993). The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics Properties in an Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.
- Oluğ, F. (2011). Erinlik Dönemindeki Öğrencilerde Dini Tutum ve Davranışlar (Sakarya Örneği). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oruzar, H., Miranda, R., Oriol, X., & Montreat, C. (2019). Self-control and subjective-wellbeing of adolescents in residential care: The moderator role of experienced happiness and daily-life activities with caregivers. *Children and Youth Services Review*(98), 125-131.
- Otrar, M. (2002). Ergenlik Dönemi. B. Aydın içinde, *Gelişim Psikolojisi* (s. 79-120). TC Emniyet Müdürlüğü Polis Akademisi Başkanlığı .
- Ouyang, Y., Zhu, Y., Fan, W., Tan, Q., & Zhong, Y. (2015). People higher in self-control do not necessarily experience more happiness: Regulatory focus also affects subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 406-411.
- Özgül, O. (2017, Eylül). Lise Öğrencilerinde Öz Denetim Ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Elazığ İli Örneği). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, E. (2018). Çocuk Evleri Sitesinde Çalışan Bakım Elemanlarının Problem Çözme Becerileri, Öğrenilmiş Güçlülük ve Çocuk Sevme Düzeyleri Arasındaki İlişki (Ankara İli Örneği). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara, Türkiye: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

- Öztürk, S. (2006). The Relationship Between Learned Resourcefulness And Conflict Behaviors. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, Y. (2017). Ergenlerde Dindarlık ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Çorum: Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Social Indicators Research Series*, 101-117.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, R. C., & Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pfefferbaum, B., & Wood, P. (1994). Self-Report Study of Impulsive and Delinquent Behavior in College Students. *Journal Of Adolescent Health*, 295-302.
- Ridder, D. D., & Gillebaart, M. (2017). Lessons learned from trait self-control in well-making the case for routines and initiation as important components of trait self-control. *Health Psychology Review*, 11(1), 89-99.
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors. *Behavior Therapy*(11), 109-121.
- Rosenbaum, M. (1989). Self-Control Under Stress. *Individual Differences in Stress and Stress Reduction” at the Third World Congress on Behavior Therapy* (s. 249-258). Edinburgh: Pergamon Press.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformatory and experiential. *Work & Stress*, 7(1), 33-46.
- Rosenbaum, M., & Ben-Ari, K. (1985). Learned Helplessness and Learned Resourcefulness: Effects of Noncontingent Success and Failure on Individuals

- Differing in Self-Control Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 198-215.
- Rosenbaum, M., & Palmon, N. (1984). Helplessness and Resourcefulness in Coping With Epilepsy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(2), 244-253.
- Rosenbaum, M., & Rolnick, A. (1983). Self-Control Behaviors and Coping with Seasickness. *Cognitive Therapy and Research*, 7(1), 93-98.
- Rounding, K., Lee, A., Jacobson, J. A., & Ji, L.-J. (2012). Religion Replenishes Self-Control. *Psychological Science*, 23(6), 635-642.
- Sarıcı, S. (1999). Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ben durumları ve sosyo-ekonomik düzeyleri aralarındaki ilişkiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum, Türkiye: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sevindik, D. (2015). Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seyhan, B. Y. (2013). Üniversite Öğrencilerinde İnanç Tarzları Denetim Odağı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Siva, N. A. (1991). İnferlite'de Stresle Başetme, Öğrenilmiş Güçlülük ve Depresyonun İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü.
- Sobacı, F., & Polatçı, S. (2014). Öğrenilmiş Güçlülük: Meslek Yüksek Okulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 28(2), 17-38.

- Subaş, R. (2018). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öz-Denetimleri ve Öğretmen Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Subaş, R. (2018). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öz-Denetimleri Ve Öğretmen Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Kütahya.
- Sürül, N. (1994). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Basa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, A. (1999). İlahiyat, Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde Okuyan Öğrencilerin Dini Hayatın boyutları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, A. (2005). Ergenlerde Dindarlık-Benlik Saygısı İlişkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(19), 187-198.
- Şemin, U. R. (1984). *Gençlik Psikolojisi*. İstanbul: Acar Matbaacılık.
- Şengül, F. (2007). Dindarlık ve Ruh Sağlığı. *yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Şengül, F. (2007). Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Şentepe, A., & Güven, M. (2015). Kişilik Özellikleri Ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(31), 27-44.
- Şentürk, H. (2010). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.

- Temel, Z. F., & Aksoy, A. B. (2001). *Ergen ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tercanlı Metin, G., Harma, M., Gökçay, G., & Bahçivan-Saydam, R. (2017, Haziran). Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları, Özdenetim Becerisi ve Problem Davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 3(79), 1-14.
- Tokat, O. (2012). Oratöğretim Öğrencilerinde KAYGı ve DİNDARLIK İlişkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tullett, A. M., & Inzlicht, M. (2010). The voice of self-control: Blocking the inner voice increases impulsive responding. *Acta Psychologica*(135), 252-256.
- Turan, Y. (2009). Kişilik Özellikleri Ve Dinsel Yönelimler Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tümer, G. (1994). Din. *TDV İslam Ansiklopedisi*, 9, 312-320. TDV Yayınları.
- Türkeş, M. C. (2004). Ergenlerde Sapkın Davranışların Nedenleri Olarak Özdenetim ve Aile İçi Denetim Mekanizmalarının Analizi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Uysal, V. (2006). *Türkiye'de Dindarlık ve Kadın*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Ünal, İ. (2007). *Gençle İletişim*. İstanbul: Nesil Yayıncılık.
- vanDellen, M. R., Hoyle, R. H., & Miller, R. (2012). The regulatory easy street: Self-regulation below the self-control threshold does not consume regulatory resources. *Personality and Individual Differences*, 898-902.
- Varış, F. (1968). *Ergenliğin Gelişimine Katkı Yapan Kültürel Faktörler*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımei.

- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, B. Bunting, & W. Saris (Dü.) içinde, *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (s. 11-48). Hungary: Eötvös University Press.
- Vergote, A. (1999). *Dîn, İnanç ve İnançsızlık*. (V. Uysal, Çev.) İstanbul: İFAV.
- Vitell, S. J., Bing, M. N., Davison, H. K., Ammeter, A. P., Garner, B. L., & Novicevic, M. M. (2009). Religiosity and Moral Identity: The Mediating Role of Self-Control. *Journal of Business Ethics*, 601-613.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Press.
- Vural, M. E. (2016). Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalom, I. (2006). *Din ve Psikiyatri*. (Ö. Arıkan, Çev.) İstanbul: Merkez Kitaplar.
- Yapıcı, A. (2006). Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(1), 65-115.
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana : Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, Ş., & Yapıcı, M. (2005). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Y., Demir, Z., & Çalışkan, M. (2006). *Eğitim Psikolojisi: Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Yıldırım, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniveersitesi.
- Yıldız, F. (2017). Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyi İle İlişkinin ve Etkileyen Diğer Faktörlerin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz-Çıtır, Y. (2016). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ergenlik Döneminde Dindarlık Şükür ve Hayat Memnuniyeti (İstanbul Pendik Örneği)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yoğurtçu, F. (2009, Haziran). Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bİlimler Enstitüsü.
- Yüce, F. (2009). Gençlerde Dini Yönelim ve Kişilik. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bİlimler Enstitüsü.
- Zinnbauer, J. B., Pargament, K., Cole, B., RYE, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., . . . Kadar, J. L. (1197). Religion and Spirituality Unfuzzifying the Fuzzy. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 549-564.

EKLER

EK:1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Saygı değer katılımcı,

Ankette öz denetim, hayat memnuniyeti, dini tutum ve davranışlar hakkında görüşlerinize başvurulmaktadır. Soruları cevaplandırma hususunda göstereceğiniz gayret ve samimiyet araştırma sonuçlarının sağlıklı olması için son derece önemlidir. Dolayısıyla bütün soruları dikkatle okuyarak seçeneklerden görüşlerinizi en iyi yansıtan ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

Anket sorularına vereceğiniz cevaplar tamamen bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Lütfen anket formuna isim veya herhangi bir rumuz yazmayınız. Değerli görüşlerinizi bizimle paylaşmak suretiyle araştırmaya yapmış olduğunuz önemli katkıya ve ilginize en içten dileklerle teşekkür ederim.

Araştırmacı

Rukiye SAĞIR

Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi

Danışman

Prof. Dr. ALİ AYTEN

Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi

Öğretim Üyesi

1. Cinsiyetiniz? () 1. Kız () 2. Erkek

2. Yaşınız? (.....)

3. Okul Türü? (.....)

4. Eğitiminize kimin yanında kalarak devam ediyorsunuz?

() 1. Ailemin yanında.

() 2. Yurt ya da pansiyonda.

() 3. Akraba yanında.

() 4. Diğer (Lütfen belirtiniz)

.....

5. Ailenizin ekonomik durumunu en iyi tarif eden ifadeyi işaretleyiniz.

() 5. Hiç düşünmeden harcama yaparım.

() 4. Rahat harcama yaparım.

() 3. Düşünerek harcama yaparım.

() 2. Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yaparım.

() 1. Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım.

EK:2 ÖZ DENETİM ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.	Tananen uyumuyor	Çoğunlukla uyumuyor	Biraz uyumuyor	Biraz uyuyor	Çoğunlukla uyuyor	Tananen uyuyor
	1	2	3	4	5	6
1.Sıkıcı bir iş yaptığımda, işin daha az sıkıcı olan yanlarını ve işi bitirdiğimde elde edeceğim ödülü düşünürüm.						
2.Beni endişelendiren bir şey yapmak zorunda olduğumda, işi yaparken endişemin nasıl üstesinden geleceğimi gözümde canlandırmaya çalışırım.						
3.Düşünme şeklimi değiştirerek, çoğu zaman neredeyse her şeye ilişkin duygularımı da değiştirebilirim.						
4.Dışarıdan yardım almaksızın, sinirlilik, öfke ve gerginliğimin üstesinden gelebilmem çoğu zaman zordur.						
5.Moralim bozuk olduğunda güzel şeyler düşünmeye çalışırım.						
6.Yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.						
7.Zor bir problemle karşılaştığımda, onu sistematik bir şekilde ele almaya çalışırım.						
8.Biri bana baskı yaptığında, yapmam gereken şeyi genellikle daha kısa sürede yaparım.						
9.Zor bir karar vermem gerektiğinde tüm verilere sahip olsam dahi karar vermeyi ertelemeyi tercih ederim.						
10.Okuduğum şeye odaklanmakta zorluk yaşadığımda, konsantrasyonumu artırmanın yollarını ararım.						
11.Çalışmayı planladığımda, işimle ilgisi olmayan her şeyi ortadan kaldırırım.						
12.Kötü bir alışkanlıktan kurtulamaya çalışırken, öncelikle bu alışkanlığa sahip olma nedenlerimi bulmaya çalışırım.						
13.Tatsız bir düşünce canımı sıktığında, güzel şeyler düşünmeye çalışırım.						
14.Günde iki paket sigara içiyor olsaydım, sigarayı bırakmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyardım.						
15.Moralim bozuk olduğunda ruh halimin değişmesi için neşeli davranmaya çalışırım.						
16.Yanımda sakinleştirici olsa gergin ve sinirli olduğumda bir tane alırdım.						
17.Moralim bozuk olduğunda sevdiğim şeylerle meşgul olmaya çalışırım.						

18.Hoşlanmadığım işleri hemen yapabilecek durumda olsam bile onları erteleme eğilimindeyimdir.						
19.Bazı kötü alışkanlıklarından kurtulmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyarım.						
20.Kendimi işe veremediğimde ve işi yapmakta zorlandığımda, kendimi işe vermenin yollarını ararım.						
21.Kendimi kötü hissetmeme sebep olsa bile olası tüm felaketleri düşünmekten kendimi alamam.						
22.Sevdiğim şeyleri yapmaya başlamadan önce yapmak zorunda olduğum işi bitirmeyi tercih ederim.						
23.Bir yerim ağrıdığında onu düşünmemeye çalışırım.						
24.Kötü bir alışkanlığımın üstesinden gelmeyi başardığımda kendime olan saygım artar.						
25.Başarısızlığa eşlik eden kötü duygulardan kurtulmak için çoğu zaman kendime bunun feci bir şey olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi söylerim.						
26.Düşünmeden hareket ettiğimi hissettiğimde kendime durmamı ve onunla ilgili bir şey yapmadan önce düşünmemi söylerim.						
27.Birine aşırı derecede sinirlendiğimde bile yapacaklarımı dikkatlice düşünürüm.						
28.Karar vermem gerektiğinde, çabuk ve içimden geldiği gibi karar vermek yerine genellikle farklı seçenekler ararım.						
29.Genellikle yapmam gereken daha acil şeyler olduğunda bile önce yapmayı sevdiğim şeyi yaparım.						
30.Önemli bir toplantıya geç kalmamın kaçınılmaz olduğunu fark ettiğimde, kendime sakin olmamı söylerim.						
31.Bir yerim ağrıdığında, düşüncelerimi başka yöne çevirmeye çalışırım.						
32.Yapmam gereken birkaç şey olduğunda genellikle işlerimi planlarım.						
33.Param azaldığında ilerde daha dikkatli bütçe yapmak için tüm harcamalarımı kaydetmeye karar veririm.						
34.Bir işe konsantre olmakta zorluk yaşarsam onu küçük parçalara bölerim.						
35.Çoğu zaman beni rahatsız eden tatsız düşüncelerin üstesinden gelemem.						
36.Acıktığımda ve yemek yeme fırsatım olmadığında, düşüncelerimi midemden başka bir yere yönlendirmeye ya da tok olduğumu hayal etmeye çalışırım.						

EK:3 HAYAT MEMNUNİYETİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin yanındaki kısımdan size uyma derecesine göre “1” ile “7” rakamları arasında işaretleme yapınız.							
“7” size çok uygun olduğunu “1” ise hiç uygun olmadığını göstermektedir.							
1. Pek çok yönüyle idealimdeki hayatı yaşıyorum	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Şimdiye kadar hayatta istediğim çoğu şeyi elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Dünyaya yeniden gelseydim, hayatımda neredeyse hiç bir değişiklik yapmazdım.	1	2	3	4	5	6	7

EK:4 DİNDARLIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadelere uygun gördüğünüz şıkları işaretleyiniz.

1). Dini inançlarım muhtaçlara yardım etmemde etkilidir.

(5) Her zaman (4) Çoğu zaman (3) Bazen (2) Nadiren (1) Hiçbir zaman

2). İbadet ederken kendimi Allah’a yakın hissederim.

(5) Her zaman (4) Çoğu zaman (3) Bazen (2) Nadiren (1) Hiçbir zaman

3). Din, hayatın anlamını kavrama ve hayatta karşılaşılan sorulara cevap bulmada yardımcıdır.

(5) Tamamen katılıyorum (4) Katılıyorum (3) Kararsızım (2) Katılmıyorum (1) Hiç katılmıyorum

4). Sosyal problemlerle (ailevi problemler, geçim sıkıntısı vb) ilgili çözüm yolları ararken dini inançlarınızın rolü olur mu?

(5) Her zaman (4) Çoğu zaman (3) Bazen (2) Nadiren (1) Hiçbir zaman

5). Kur’an-ı Kerim’i, Arapçasından veya Türkçe mealinden ne sıklıkta okursunuz?

(5) Her gün bir miktar okurum
(4) Çoğu zaman okurum
(3) Bazen okurum
(2) Nadiren okurum
(1) Hiç okumam

6). Beş vakit namaz kılmayla ilgili davranışınız aşağıdakilerden hangisine uygundur?

(5) Her zaman (4) Çoğu zaman (3) Bazen (2) Nadiren (1) Hiçbir zaman

7). Sağlığınız elverdiği sürece Ramazan oruçlarını tutar mısınız?

(5) Her zaman (4) Çoğu zaman (3) Bazen (2) Nadiren (1) Hiçbir zaman

8). İbadetlerinizi gereği gibi yerine getirebilmek için sahip olduğunuz bilgi düzeyini nasıl buluyorsunuz?

(5) Çok İyi (4) İyi.. (3) Orta (2) Zayıf (1) Hiçbir bilgim yok

9). Dini inançlarım gereği doğru söylemeye gayret ediyorum.

(5) Her zaman (4) Çoğu zaman (3) Bazen (2) Nadiren (1) Hiçbir zaman

10). Dini inançlarım gereği komşularıma iyi davranıyorum.

(5) Her zaman (4) Çoğu zaman (3) Bazen (2) Nadiren (1) Hiçbir zaman

