



**Sosyal Bilimler
Enstitüsü**

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE
DİNDARLIK İLİŞKİSİNDE ÖZ DENETİMİN ARACILIK ROLÜ
(KARAMAN ÖRNEĞİ)**

Yüksek Lisans Tezi

AYŞENUR EROĞLU

İstanbul-2022

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

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE DİNDARLIK
İLİŞKİSİNDE ÖZ DENETİMİN ARACILIK ROLÜ (KARAMAN
ÖRNEĞİ)**

Yüksek Lisans Tezi

AYŞENUR EROĞLU

Danışmanı

Prof. Dr. Ali Ayten

İstanbul-2022

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı	: Ayşenur EROĞLU
Anabilim Dalı	: Felsefe ve Din Bilimleri
Programı	:Din Psikolojisi
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Ali Ayten
Tez Türü ve Tarihi	: Yüksek Lisans – Mart 2022
Anahtar Kelimeler	: İnternet Bağımlılığı, Öz Denetim, Dindarlık

ÖZET

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE DİNDARLIK İLİŞKİSİNDE ÖZ DENETİMİN ARACILIK ROLÜ (KARAMAN ÖRNEĞİ)

Bu araştırmanın amacı ergenlerin internet bağımlılığı, dindarlık ve öz denetim düzeyleri arasındaki ilişki ve etkileşimi incelemek ve öz denetimin internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisinde aracılık rolünü tespit etmektir. Ayrıca söz konusu değişkenlerin cinsiyet, okul türü ve internet kullanım süresi gibi demografik özellikler tarafından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, Karaman ilinin farklı ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında eğitim görmekte olan 190 erkek ve 160 kız olmak üzere toplam 350 ergenden oluşmaktadır. Uygulama 2021 yılında Nisan-Haziran aylarında yapılmıştır. Araştırma verileri anket tekniğiyle toplanmıştır. Anket formunda Kişisel Bilgi Formunun yanında Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Tangney Kısa Öz Denetim Ölçeği ve Dindarlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın temel sorularını cevaplamak için bağımsız grup t testi ile tek yönlü varyans (One-Way ANOVA), Pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmada dindarlık ve öz denetim arasında pozitif yönde anlamlı; internet bağımlılığı ile öz denetim ve dindarlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisinde öz denetimin tam aracı role sahip olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca temel değişkenler ve demografik özellikler arasında da istatistiki açıdan anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilip elde edilmiş, bulgular yorumlanmış ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname	: Ayşenur EROĞLU
Field	: Philosophy and Religious Sciences
Programme	: Psychology of Religion
Supervisor	: Professor Ali AYTEN
Degree Awarded and Date	: Master – March 2022
Keywords	: Internet Addiction, Self Control, Religiosity

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF SELF-CONTROL ON RELATION OF INTERNET ADDICTION AND RELIGIOSITY AMONG ADOLESCENTS (KARAMAN CASE)

The aim of this study is to examine the relationship and interaction between adolescents' internet addiction, self-control and religiosity levels. The study also aims to determine the mediating role of self-control in the relationship between internet addiction and religiosity. Moreover, it examines whether the variables in question differ by demographic characteristics such as gender, school type and duration of internet usage. Study group of the research consists of 350 adolescents, 190 boys and 160 girls who study at different primary and secondary schools in Karaman province. The study was carried out in April and June in 2021. Research data were collected by means of questionnaire technique. In addition to personal information form, Young Internet Addiction Test-Short Form, Tangney Brief Self-Control Scale and Religiosity Scale were used. Independent sample t test, one way variance analysis, Pearson correlation analysis and regression analysis were conducted to answer the basic questions of the study. The findings of the research indicated that there was a positive correlation between religiosity and self-control and negative correlation between internet addiction and self-control and religiosity. In addition to this complete mediation of self-control was discovered on relation of internet addiction and religiosity. Furthermore significant correlations between main variables and demographic characteristics were found, the findings were interpreted and suggestions were made for future studies.

ÖNSÖZ

21. yüzyılda hızla küreselleşen ve devamlı değişmekte olan dünya düzeninde insanların başa çıkmakta zorlandığı sorunlar da aynı hızda değişmekte ve şekillenmektedir. Son çeyrek asırda ise teknolojinin hızla gelişmesiyle internetin her alanda kullanılır hale gelmesi birçok şeyi kolaylaştırmakla birlikte bazı sorunların da ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu sorunlardan başlıcası özellikle kimlik oluşum döneminde olan ergenlerin internetin bilinçsiz ve kötüye kullanımı sonucunda ortaya çıkan internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı; bireyin iradi gücüyle doğrudan ilişkili öz denetim ve geçmişten günümüze insanın anlam arayışında ona rehberlik eden din-dindarlık olguları bu araştırmanın temel yapı taşıdır.

Araştırma giriş, kavramsal çerçeve, yöntem ve bulgular ve yorumlar olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm olan giriş bölümünde araştırmanın konusu ve problemleri, amacı ve önemi, hipotezleri ve çalışmanın kapsamı hakkında bilgi verilmiştir. İkinci bölümde internet bağımlılığı, öz denetim, dindarlık değişkenlerinin literatürdeki yerine ve ergenlik dönemiyle söz konusu değişkenlerin bağdaştırılmasına yer verilmiştir. Yöntem bölümünde: araştırmanın modeline, katılımcıların nitelikleri ve anket formunda yer alan ölçeklerin tanıtımına ve verilerin toplanma ve istatistiksel analizi hakkındaki bilgilere yer verilmiştir. Son bölüm olan bulgular ve yorumlar bölümünde ise araştırmanın temel sorularının cevaplanması için yapılan verilerin istatistiksel analizi yapılmış ve elde edilen bulguların yorumlanmıştır. Bunun yanında alanyazında söz konusu değişkenlerle ilgili yapılan çalışmalardan örnekler sunulmuştur. Son olarak sonuç ve öneriler başlığı altında ise araştırmanın özetine ve ileride yapılacak çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Tez yazım sürecinde yanına her gittiğimde güler yüzle karşılayıp ilgilenen danışmanım Prof. Dr. Ali Ayten'e, veri toplama aşamasında ders programımı istediğim şekilde ayarlayarak anketlerimi uygulamam konusunda yardımda bulunan Okul Müdür Yardımcımız Ali Gökçe ve Rehberlik Öğretmenimiz Özgür Mithat Celal'e, savunma işlemleri için İstanbul'a gidiş gelişimde kolaylık sağlayan Okul Müdürüm Tugay Koçak'a teşekkürü borç bilirim. Bu süreçte manen en büyük destekçilerim olan Kıymetli büyüğüm Züleyha Özkan'a ve teyzem Rabia Semiz'e desteklerini her daim üzerimde hissettirdikleri için minnettârim. Eğitim hayatımda başta babam olmak üzere maddi manevi desteklerini esirgemeyen aileme teşekkür ediyorum. Ayrıca araştırmanın anketlerini cevaplayarak çalışmamıza katkıda bulunan katılımcılara ve anketleri uygularken yardımlarını esirgemeyen meslektaşlarıma şükranlarımı sunarım.

İstanbul-2022

Ayşenur EROĞLU

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
GRAFİKLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR.....	xi

BİRİNCİ BÖLÜM:

GİRİŞ

1.ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMLERİ.....	2
2.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	3
3.ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	4
3.1.İnternet Bağımlılığı, Öz-Denetim, Dindarlık ve Demografik Değişkenler İle İlgili Hipotezler.....	4
3.2. İnternet Bağımlılığı, Öz-Denetim ve Dindarlık İle İlgili Hipotezler.....	4
4.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	5

İKİNCİ BÖLÜM:

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	7
1.1. Bağımlılık ve Çeşitleri.....	7
1.2.İnternet Bağımlılığının Tanımlanması.....	8
1.3.İnternet Bağımlılığının Nedenleri.....	9

1.4.Ergenlerde İnternet Kullanımı ve Bağımlılığı.....	12
2.ÖZ DENETİM	14
2.1.Öz Denetimin Tanımlanması.....	14
2.2.Öz Denetimin Fonksiyonları.....	16
2.3.Öz Denetimin Faydaları.....	17
2.4. Ergenlerde Öz Denetim.....	18
3.DİN VE DİNDARLIK.....	20
3.1.Din Kavramı.....	20
3.2.Dindarlık ve Dindarlık Boyutları.....	22
3.3.Ergenlik Döneminde Dini Gelişim.....	23
4.TEMEL DEĞİŞKENLERLE İLGİLİ LİTERATÜR.....	26
4.1. İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık İlişkisine Dair Araştırmalar.....	26
4.2. Öz Denetim ve Dindarlık İlişkisine Dair Araştırmalar.....	28
4.3. İnternet Bağımlılığı ve Öz Denetim İlişkisine Dair Araştırmalar.....	29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

YÖNTEM

1.ARAŞTIRMA MODELİ	32
2.ARAŞTIRMAYA KATILANLAR VE NİTELİKLERİ.....	33
3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	37
3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.2.Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF).....	38
3.3 Öz-Denetim Ölçeği.....	38
3.4. Dindarlık Ölçeği.....	39
4.VERİLERİN TOPLANMASI VE İSTATİKSEL ANALİZİ.....	40

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM:

BULGULAR VE YORUMLAR

1.İNTERNET BAĞIMLILIĞI, ÖZ DENETİM VE DİNDARLIK EĞİLİMİ	
GENEL PROFİLİ.....	42
2.İNTERNET BAĞIMLILIĞI, ÖZ DENETİM, DİNDARLIK VE DEMOGRAFİK	
DEĞİŞKENLERLE İLGİLİ BULGULAR.....	43
2.1. İnternet Bağımlılığı, Öz Denetim, Dindarlık ve Cinsiyet.....	43
2.1.1. İnternet Bağımlılığı ve Cinsiyet.....	43
2.1.2. Özdenetim ve Cinsiyet.....	45
2.1.3. Dindarlık ve Cinsiyet.....	46
2.2. İnternet Bağımlılığı, Öz Denetim, Dindarlık ve Okul Türü.....	48
2.2.1.İnternet Bağımlılığı ve Okul Türü.....	48
2.2.2. Öz Denetim ve Okul Türü.....	50
2.2.3. Dindarlık ve Okul Türü.....	51
2.3. İnternet Kullanım Süresi, İnternet Bağımlılığı ve Öz Denetim İlişkisi İle İlgili	
Bulgular.....	53
2.3.1. İnternet Kullanım Süresi ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi.....	53
2.3.2. İnternette Kullanım Süresi ve Öz Denetim İlişkisi.....	54
3.İNTERNET BAĞIMLILIĞI, ÖZ DENETİM VE DİNDARLIK İLİŞKİSİYLE İLGİLİ	
BULGULAR.....	55
3.1. Öz Denetim ve dindarlık İlişkisine Dair Bulgular.....	55
3.2. İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık İlişkisine Dair Bulgular.....	57
3.3. İnternet Bağımlılığı ve Öz Denetim İlişkisine Dair Bulgular.....	60
3.4. Dindarlık Eğiliminin Öz Denetim Üzerindeki Etkisi.....	61
3.5. Dindarlığın İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi.....	62
3.6. Öz Denetimin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi.....	63
3.7. İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık Arasındaki İlişkide Öz Denetimin	
Aracı Rolü.....	64

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	68
KAYNAKÇA.....	71
EKLER.....	84
EK-1: ANKET FORMU.....	84
EK-2:ETİK KURUL RAPORU.....	88



TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	32
Tablo 2: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı.....	32
Tablo 3: Katılımcıların Okul Türüne Göre Dağılımı.....	33
Tablo 4: Katılımcıların İnternette Geçirdikleri Süre.....	33
Tablo 5: İnternet Erişimi Sağlanan Teknolojik Aletlere Göre Dağılım.....	34
Tablo 6: İnternet Kullanımının Kısıtlanma Durumu.....	35
Tablo 7: İnternetin Kullanım Amacına Göre Dağılımı.....	36
Tablo 8: İnternet Bağımlılığı Bakımından Erkekler ve Kızlar Arasındaki Farklar.....	43
Tablo 9: Öz Denetim Bakımından Erkekler ve Kızlar Arasındaki Farklar.....	44
Tablo 10: Dindarlık Bakımından Kızlar ve Erkekler Arasındaki Farklar.....	46
Tablo 11: Okul Türlerine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	47
Tablo 12: Okul Türlerine Göre Öz Denetim Ölçeği.....	49
Tablo 13: Okul Türlerine Göre Dindarlık Ölçeği.....	50
Tablo 14: İnternet Kullanım Süresi ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki.....	52
Tablo 15: İnternet Kullanım Süresi ve Öz Denetim Arasındaki İlişki.....	53
Tablo 16: Öz Denetim ve Dindarlık Arasındaki İlişki.....	55
Tablo 17: İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık Arasındaki İlişki.....	57
Tablo 18: İnternet Bağımlılığı ve Öz Denetim Arasındaki İlişki.....	59
Tablo 19: Dindarlığı Öz Denetim Üzerindeki Etkisi.....	60
Tablo 20: Dindarlığın İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi.....	61
Tablo 21: Öz Denetimin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi.....	62
Tablo 22: İnternet Bağımlılığı İle Dindarlık Arasındaki İlişkide Öz Denetimin Rolü.....	64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 1: Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Araştırma Modeli.....	31
Şekil 2: İnternet Bağımlılığı, Öz Denetim ve Dindarlık Eğilimi Arasındaki Etkileşim.....	63
Şekil 3: İnternet Bağımlılığı, Öz Denetim ve Dindarlık Eğilimi Arasındaki Etkileşim.....	65



GRAFİK LİSTESİ

Sayfa No:

Grafik 1: İnternet Bağımlılığı, Öz Denetim ve Dindarlık Genel Profili.....41



KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
Ark.	: Arkadaşları
ANOVA	: Analyses of Variance
Bkz.	: Bakınız
BSCS	: Kısa Öz Denetim Ölçeği
C.	: Cilt
Çev.	: Çeviren
DSM-V	: Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorder 5th Edition
M	: Ortalama
M.Ü.İ.F.	: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
N	: Katılımcı Sayısı
r	: Korelasyon Katsayısı
s.	: Sayfa
SD	: Standart Sapma
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

BİRİNCİ BÖLÜM:

GİRİŞ

1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMLERİ

21. yüzyılda hızla küreselleşen ve devamlı değişmekte olan dünya düzeninde insanların başa çıkmakta zorlandığı sorunlar da aynı hızda değişmekte ve şekillenmektedir. Bir önceki asırda insanların günlük hayat meşgalelerinde uğraştıkları işlerin günümüzde üst düzey makineler tarafından yapılıyor olması her ne kadar insan hayatını kolaylaştırsa da arka planda birtakım sorunlara da sebebiyet vermektedir. Bu sorunların en önemli olanlarından biri de tedavi edilmesi mühim bir hastalık olan bağımlılıktır.

Bağımlılık davranışsal bağımlılık ve alkol-madde bağımlılığı olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır (Tarhan, N.; Nurmedov, 2011). Madde bağımlılığı; alkol, sigara, uyuşturucu gibi maddelere karşı vücudun tolerans geliştirmesi sonucu vücudun işlevlerinin bozulması ve zarar görmesi halinde dahi maddenin kullanılmaya devam edilmesiyle ortaya çıkan bağımlılık türüdür.

Davranışsal bağımlılık, kimyasal bir madde dışında kişinin belli bir davranışı tekraren yaparak rahatlaması yani beyindeki ödüllendirme mekanizmasının devreye girmesiyle bireyin bu davranışa bağımlılık geliştirmesidir. Kumar bağımlılığı davranışsal bağımlılığa örnek olarak gösterilebilir.

Beyindeki ödüllendirme mekanizmasını kullanarak bireyleri bağımlı hale getiren bir diğer faktör ise internettir. Günümüzde insanların kaç beğeni aldıklarını kontrol etmeleri bir sigara yakmalarıyla aynı duruma gelmiştir. Kişilerin aralıklı olarak sosyal medya hesaplarını, mail ve mesajlarını kontrol etmesi aralıklı olumlu pekiştireç olarak adlandırılan bağımlılık geliştirmeye en müsait koşullanma türü kullanılarak sağlanmaktadır.

İnternet bağımlılığı her yaş grubunu etkisi altına alsa da en yaygın olduğu yaş gruplarından biri ergenlik dönemidir. Ergenlik döneminin kimlik oluşum dönemi olması ve internetin ergenler için ideal kimliklerini reel hayata göre çok daha kolay şekilde oluşturmalarına imkân sunması başta gelen sebeplerden biridir. Bir diğer sebep ise bireyin henüz kimlik oluşumunun tamamlanmamış olması sebebiyle öz denetim konusunda tam yeterliliği sağlayamıyor olmasıdır. Demografik değişkenler de bağımlılık seviyesine etki eden önemli faktörlerdendir.

Yukarıda bahsi geçen nedenlerden ötürü internet bağımlılığı ergenler üzerinde çok çalışılan konulardan biridir. Bunun yanında öz denetim ve dindarlık değişkenleri de çeşitli yaş grupları ile çalışılan konular arasındadır. Araştırmamızda söz konusu konular hep birlikte çalışılmıştır.

Ergenlerde problemlı internet kullanımı, öz denetim, dindarlık değişkenlerinin kendi aralarındaki ilişkiler ve söz konusu değişkenlerin demografik değişkenlerle ilişkisi araştırmamızın temel konusunu oluşturmaktadır.

Çalışmada ‐Dindarlık,  z denetim ve internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki var mıdır?‑ sorusu ana problem olarak kabul edilmiştir. Bununla beraber aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

- a. Ergenlik dönemindeki bireylerin dindarlık, internet bağımlılığı ve öz denetim düzeyleri nasıldır?
- b. Cinsiyet, yaş, eğitim görülen okul ve internet kullanım süresi değişkenleri internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık düzeyinin birer yordayıcısı mıdır?
- c. İnternet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık arasındaki ilişkiler nasıldır?
- d. İnternet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisinde öz denetim aracı role sahip midir?

2. ARAşTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu tez davranışsal bağımlılık özelliklerini gösteren bağımlılık çeşitlerinden biri olan internet bağımlılığını konu edinmektedir. Tezin içeriğini oluşturan araştırma ise ergenlerin öz denetim ve dindarlık düzeylerinin bağımlılık seviyeleri üzerinde etkili olup olmadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Literatürde internet bağımlılığı kavramı, kaygı, depresyon, benlik algısı, internet kullanım süresi gibi değişkenlerle birlikte ele alınmaktadır. Ancak konunun insanın hayatına yön veren temel olgulardan biri olan din ile ilişkilendirilerek ele alındığı çok az çalışma mevcuttur. Tezin hedefi bu alandaki boşluğu doldurmaktır.

Araştırmamız Türkiye’de internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisini ele alan nadir çalışmalardandır. Bunun yanında internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık değişkenlerini birlikte inceleyen ilk çalışmadır. İnternet bağımlılığının yaygın olduğu ergenlerle çalışılması ve birçok bağımlılık türü ile ilişkilendirilerek çalışılan öz denetim değişkeninin ele alınması oldukça önemlidir.

3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

İnternet kullanımının hızla yaygınlaşması birçok alanda insan hayatını kolaylaştırırken internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, online oyun bağımlılığı, pornografi bağımlılığı ve siber zorbalık gibi birçok problemin de ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu problemler arasında internet bağımlılığı birçok değişkenle ilişkilendirilerek ele alınarak gerek yurtdışında gerekse ülkemizde çalışılmaya başlanmıştır. Bu araştırmada da 12-18 yaş arasındaki ergenlerin internet bağımlılığı düzeyinin bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermeyeceği ele alınmaktadır. “*Öz denetim, dindarlık, internet bağımlılığı arasında negatif ilişki vardır.*” ifadesi temel hipotez olarak belirlenmiştir. Yan hipotezlerimiz “*internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık ve olgusal faktörlerle ilgili varsayımlar*” ve “*internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık ile ilgili hipotezler*” şeklinde gruplandırılmıştır.

3.1. İnternet Bağımlılığı, Öz-Denetim, Dindarlık ve Demografik Değişkenler İle İlgili

Hipotezler

- a. Erkeklerin internet bağımlılığı seviyeleri kızların internet bağımlılığı seviyelerine kıyasla anlamlı derecede yüksektir.
- b. Kızların öz denetim düzeyleri erkeklerin öz denetim düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir.
- c. Kızların dindarlık eğilimi ile erkeklerin dindarlık eğilimleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
- d. Teknik lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri diğer okul türlerine oranla anlamlı derecede yüksektir.
- e. Fen lisesi öğrencilerinin öz denetim puanları diğer liselere oranla anlamlı derecede yüksektir.
- f. İmam Hatip okullarında öğrenim gören öğrencilerin dindarlık puanları diğer okul türlerine oranla daha yüksektir.
- g. İnternette geçirilen süre ile internet bağımlılığı eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- h. İnternette geçirilen süre ile öz denetim düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

3.2 İnternet Bağımlılığı, Öz-Denetim ve Dindarlık İle İlgili Hipotezler

- a. Dindarlık ve öz denetim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

- b. İnternet bağımlılığı ve dindarlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- c. Öz denetim ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- d. Dindarlık ve internet bağımlılığı ilişkisinde öz denetim aracılık rolüne sahiptir.

4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 eğitim-öğretim yılı içerisindeki Karaman ilinde seçilen Ortaokul, İmam-Hatip Ortaokulu, İmam-Hatip Lisesi, Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesinde eğitimine devam eden 350 öğrenci ile sınırlıdır. İnternet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık düzeyleri kullanılan ölçek maddelerinin ölçme kapasitesiyle sınırlıdır. Çalışma, gelişim dönemleri açısından ergenlik dönemi ile sınırlıdır. Yaş aralığı 12-18 yaşlar ile sınırlıdır. Araştırma kesitsel bir saha çalışması olduğundan anketlerin yapıldığı belli bir zaman aralığını kapsar. Bu sebeple yapıldığı zaman ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM:

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi, insan hayatının her alanında sağladığı yenilik ve değişimleri beraberinde getirmiştir. Bu yenilik ve değişimler, insanların internet aracılığıyla işlerini kolayca bir şekilde halledebilmesini mümkün kılmaktadır. Bu nedenle internet kullanımı ve internet kullanıcı sayısı her geçen gün artış göstermektedir. TÜİK'in 2021 verilerine göre ülkemizde internet erişimi imkânı olan hane oranı %92 iken internet kullanan bireylerin oranı %86,2'ye ulaşmıştır (TÜİK, 2021).

İnternet, insan hayatını kolaylaştırırken yeni riskleri de beraberinde getirmiştir. Bir önceki asırda insanların günlük hayat meşgalelerinde uğraştıkları işlerin günümüzde üst düzey makineler tarafından yapılıyor olması her ne kadar insan hayatını kolaylaştırırsa da arka planda birtakım sorunlara sebebiyet vermektedir. Bu sorunların en önemli olanlarından biri de internet bağımlılığıdır (Yen ve ark.,2007,s.323).

1.1 Bağımlılık ve Çeşitleri

WHO (Dünya Sağlık Örgütü), bağımlılık kavramını ICD-11'de (International Classification of Diseases) madde bağımlılığı (substance use addiction) ve davranışsal bağımlılık (addictive behaviours) olmak üzere iki kısımdan oluşan bir başlık altında ele almıştır. *“Madde kullanımına veya bağımlılık yapan davranışlara bağlı bozukluklar, ilaçlar da dahil olmak üzere ağırlıklı olarak psikoaktif maddelerin kullanımı veya belirli olarak tekrarlayan ödüllendirici ve pekiştirici davranışların bir sonucu olarak gelişen zihinsel ve davranışsal bozukluklardır”* şeklinde tanımlamıştır (<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1602669465> , Version: 05/2021).

Bağımlılık Yeşilay tarafından *“Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış üzerinde kontrolünü kaybetmesidir”* şeklinde tanımlanmıştır. Bağımlılık; madde bağımlılığı kategorisinde alkol, madde, tütün bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık kategorisinde ise kumar ve teknoloji bağımlılığı olmak üzere beş çeşit olarak ele alınmıştır (Yeşilay,2021).

Genel olarak bağımlılık denilince insanın aklına ilk olarak sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddesel bağımlılık türleri gelse de yapılan araştırmalarda kumar, alışveriş, spor, siber seks ve teknolojinin de beyinde bağımlılık oluşturduğuna dair veriler bulunmuştur. Bilimsel çalışmalar, bu tür davranışların beyindeki ortak haz ve zevk alanlarının kimyasal dopamin salgısı ile doğrudan ilişkisini doğrular niteliktedir (Tarhan ve Nurmedov,2011,s.21).

1.2 İnternet Bağımlılığının Tanımlanması

İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez 1995'te Goldberg tarafından kullanılmıştır. Goldberg, Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Teşhisi ve İstatistikleri El Kitabı madde bağımlılığı için belirlenen tanı ve ölçütleri internet bağımlılığına uyarlayarak web sitesinde “internet bağımlılığı bozukluğu” ismiyle yayınlamıştır. Bunun üzerine kendilerini bağımlı olarak gören yüzlerce kişi siteye “netkolik” olduğunu ifade eden mesajlar bırakır. Goldberg'in bu girişimi internet bağımlılığı konusunu bilimsel alana taşımıştır (Ögel, 2017,s.105).

“Davranışsal bağımlılık” kavramı DSM-V'te bağımlılık şeklinde kabul görmüştür lakin “internet bağımlılığı” kavramının hastalık olarak kabul edilip edilemeyeceği hala tartışma konusudur. Konu ile ilgili güncel gelişmelere bakıldığında “internet bağımlılığı” kavramı genel manada bağımlılık olarak kabul görmemekle beraber yalnızca internet bağımlılığının bir alt çeşidi olan oyun bağımlılığı “internet oyun oynama bozukluğu” olarak “davranışsal bağımlılık” kategorisine dahil edilerek kabul görmüştür (Gökçe ve Yıldırım, 2021).

İnternet bağımlılığı tanımını ilk ortaya atan ve ilk tanı ölçütlerini oluşturan Young, internetin tıpkı kumar gibi bağımlılık yarattığı görüşündedir. Young, herhangi bir madde kötüye kullanımını içermeyen internet bağımlılığına en yakın bozukluğun DSM IV'te dürtü kontrol bozuklukları başlığı altında yer alan “patolojik kumar oynama” olduğu kanaatine varmıştır (Akt. Arısoy, 2009). İnternet bağımlılığını hastalık olarak kabul etmeyenler ise tanı kriterlerinin saptanmasında, patolojik kumar bağımlılığı gibi az sayıda insanda gözlemlenen antisosyal bir davranış için geliştirilmiş kriterlerin internet gibi milyonlarca insanın kullandığı ve doğası itibariyle sosyal olan ilişki biçimine aktarılması eleştirilmektedir (Ögel, 2017, s.105).

İnternet bağımlılığının hastalık olarak kabul edilip edilmemesinde yaşanan karmaşa, kavramın araştırmacılar arasındaki isimlendirilmesinde de görülmektedir. Patolojik internet kullanımı, internetin kötüye kullanımı, teknoloji bağımlılığı, problemlı internet kullanımı, uygun olmayan internet kullanımı gibi birçok kavram araştırmacılar tarafından “internet bağımlılığı” kavramı yerine kullanılmaktadır (Davis, 2002, s.331). İnternet bağımlılığının farklı sözcüklerle ifade edilmesinin temel sebebi, kavramı açıklayan teorilerin hastalıktaki davranışsal, bilişsel ve duyuşal bileşenlerden sadece birini dikkate almasıdır (Akt. Aydemir, 2020, s.10).

Young internet bağımlılığını kişinin sanal alemde aşırı derecede vakit geçirme isteğini engelleyememesi, sosyal hayatında geçirdiği vakti önemsememesi, internetten uzak kaldığında asabi ve saldırgan bir ruh haline bürünmesi ve bireyin meslek ve aile hayatına olumsuz yönde etki etmesi

olarak tanımlamıştır (Young, 2004). Tanımlamadan da anlaşılacağı üzere Young, internet bağımlılığını davranışsal bakımdan ele alarak dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirmiştir.

Dürtü kontrol bozuklukları, beynin ödül devresini içeren ve zevk alma, yemek yeme gibi bireyin varlığını devam ettirmesinde önem taşıyan eylemleri tekrar etme konusunda kişiyi motive eden limbik sistemdeki işlevin bozulmasıyla ortaya çıkar. Sanal alışkanlıklar beyinde iç kimyevi madde salgılatarak, madde kullanımıyla aynı etkiyi sağlar. Beynin iletişim sisteminin içine girerek çalışır ve sinir hücrelerinin bilgiyi iletme, alma ve işleme tarzına müdahale ederler. Bu nedenle davranışsal bağımlılıklar çok uzun süren kullanımlarda madde etkisine yaklaşan ödül gücüne ulaşır (Tarhan ve Nurmedov, 2011, s. 22-27). Limbik sistemdeki bu işlevi kullanarak para kazanmak isteyen Anderson Cooper ve Ramsay Brown adlı nörobilimciler insan beynini tuzağa düşürmeyi amaçlayarak “Dopamin Labs” adlı bir şirket kurup dopamin salgılanmasını azami seviyeye çıkartacak bilgisayar programları yazıp pazarlamışlardır (Twenge, 2018, s.16-17).

Davis (2001) internet bağımlılığını patolojik internet kullanımı kavramıyla ifade ederek özgül patolojik internet kullanımı ve yaygın patolojik internet kullanımı olmak üzere iki kısma ayırmıştır. Young konuyu davranışsal yönden ele alırken Davis bilişsel bağlamda değerlendirmiştir. Özgül patolojik internet kullanımını internetin çevrimiçi cinsel materyaller, açık artırma hizmetleri, hisse senedi ticareti ve kumar gibi belirli bir işlevine bağımlı olmak olarak tanımlamıştır. Yaygın patolojik internet kullanımını ise net bir amaç olmadan internette aşırı zaman geçirme olarak tanımlamıştır. Davis patolojik internet kullanımını uyumsuz (maladaptive) bilişle ilişkilendirmiştir. Uyumsuz bilişin benlik hakkında ve dünya hakkındaki düşünceler olmak üzere iki kısma ayrıldığını ifade eden Davis, benlik hakkındaki düşüncelerin insanı dalgın bir biliş tarzına yönlendirdiğini söyler. Dalgın düşünce tarzına sahip bireyler ise daha şiddetli ve uzun patolojik internet kullanımı yaşarlar (Davis,2001, s. 188-191).

Griffiths internet bağımlılığı bozukluğunu; ilgi çekme, ruh hali değişikliği, tolerans, mahrumiyet, çatışma ve nüks olmak üzere altı temel kısımdan oluşan davranışsal bağımlılık şeklinde tanımlamıştır (Akt: Tao ve Liu, 2009, s.77).

Morahan-Martin ve Schumacher (2000, s.14) patolojik internet kullanımı kavramını, bireyin ruh halini değiştiren, önemli görev ve sorumluluklarını yerine getirmesine engel olan ve suçluluk ve şiddetli arzu gibi bir takım belirtilere sebep olan internet kullanımı şeklinde tanımlamışlardır.

1.3. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bireyin günlük hayatında uğraştığı, zamanının büyük bir kısmını ayırdığı işlerin makineler tarafından yapılması ve normal şartlarda saatler sürebilecek bir işin internetten kolay bir şekilde halledilmesi zamandan tasarruf sağlamaktadır. Bunun yanında internetin

eğitim, iletişim, sosyalleşme gibi birçok alanda ulaşılabilir ve kolay bir şekilde insan hayatına sunduğu imkanlar kişinin günlük işlerinden arta kalan zamanını internette geçirmesine sebep olabilmektedir. Yapılan araştırmalarda internet kullanım süresinin artmasının internet bağımlılığına yol açabileceği tespit edilmiştir (Young, 1998, s.26; Nalwa, 2003, s.655; Köksal, 2015, s.123).

İnternet bağımlılığının nedenlerini tespit etmek için yapılan araştırmalara bakıldığında, araştırmacıların konuyu farklı yönlerden ele alarak çeşitli kuramlar geliştirdiği görülmektedir. Davis (2001) yaygın problemlili internet kullanımı için bilişsel davranışçı kuram geliştirmiştir. Kişinin kendinden şüphe etme, düşük öz yeterlik, kendi kendini olumsuz şekilde değerlendirmesi gibi bilişsel bozulmaları bireyin, kendisi için olumsuz bir bakış açısı geliştirmesine sebep olur. Bunun sonucunda birey insanlardan daha olumlu tepkiler almak için internet kullanır. Kişi kendi hakkında “Sadece internetteyken iyiyim”, “evrimdişi olduğumda başarısızım” gibi düşüncelere sahiptir (Davis, 2001, s. 191).

Davis, bireyin depresyon yalnızlık gibi psikososyal problemlerinin uyum bozucu düşüncelere sebep olduğunu bunun sonucunda da internet kullanımıyla ilişkili olumsuz davranışlar geliştirdiğini söylemektedir (Akt: Caplan, 2010). Bu konu ile ilgili yapılan epidemiyolojik çalışmalara bakıldığında internet bağımlılarının %50’sinde madde kullanım bozukluğu, duygudurum bozukluğu, anksiyete bozukluğu, psikotik bozukluk ve depresyon gibi başka bir psikiyatrik bozukluk olduğu ortaya konulmuştur (Arısoy, 2009, s. 59).

Caplan (2003), Davis’in kuramı üzerinden psikososyal problemlere sahip kişilerin online iletişimi karşılıklı iletişim yerine tercih ettiğini ileri sürdüğü sosyal beceri eksikliği kuramını geliştirmiştir. Bu kurama göre yalnız ve depresyonda olan kişi sosyal yeterlilik ile ilgili olumsuz düşüncelere sahiptir. Düşük kendilik değerine sahip insanlar için internet, yüz yüze iletişime göre daha esnek ve tehlike teşkil etmeyen bir yol olarak görülmektedir (Bozkurt ve ark. ,2016, s.240).

İnternet bağımlılığının nedenlerinde hemfikir olunan nokta sosyalleşme ihtiyaını karşılama bir diğer deyişle yalnızlıktan kaçınmadır. Kişinin gerçek hayatta kuramadığı ilişkiyi internet aracılığıyla risk almadan, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade ederek kurabilmesi bunun yanında gerçek kimliğini gizleyerek istediği zaman iletişime geçebilmesi interneti çekici kılan sebeplerdendir (Akt. Ümmet ve Ekşi, 2016, s. 34).

Yapılan araştırmalarda sosyal kayđı ve düşük sosyal beceri gibi kişilerarası problem gösteren insanların evrimii sosyal etkileşimi tercih etme seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Caplan (2003) ve Kim (2009) yalnızlığın evrimii sosyal etkileşimi tercih etmede önemli bir yordayıcı olduğunu bulgulamışlardır. Caplan, evrimii sosyal etkileşim tercihinin yaygın problemlili

internet kullanımının bir bileşeni olduğunu ve kişilerin yetersiz öz denetim ve ruh hali değişimi gibi sebeplerle problemleri internet kullanımını açıklamaya yardımcı olacağını öne sürer (Caplan, 2010).

Bağımlı kişilik modeline göre ise alkoliklik, madde kullanımı gibi bağımlılıklarda ortak nokta altta yatan bağımlı olmaya eğilimli kişiliktir (LaRose ve ark., 2003, s.229). Nevrotiklik, ileri seviyede yenilik arayışı (*novelty seeking*), zarardan kaçınma (*harm avoidance*) ve düşük seviyede ödül bağımlılığı (*reward dependence*) gibi kişilik özellikleri internet bağımlılığı seviyesinin yükselmesiyle ilişkilendirilebilir (Yan ve ark., 2014). Bağımlılığın sonucu olarak görülen depresyon, düşük benlik algısı gibi kişilik özellikleri aynı zamanda bağımlılığa sebep olan faktörlerdendir (Akt: LaRose ve ark., 2003, s.229).

İnternet bağımlılığını dürtü kontrol bozukluğu olduğunu varsayan görüşün temel aldığı kuram ise nörobiyolojik kuramdır. İnternet bağımlılığında da tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi dopamin salınımının gerçekleşmesi beyindeki ödül ceza sisteminin bozulmasına sebep olmaktadır. Bunun sonucunda da kişi haz aldığı davranışı tekrar etme sıklığını artırarak zamanla bu davranışa tolerans geliştirip bağımlı olmaktadır (Gencer, 2017, s.15). Yapılan bir çalışmada madde bağımlılarının madde kullandığında beyinlerinde aktive olan bölgeyle oyun bağımlılarının oyun oynarken beyinlerinde aktive olan bölgenin aynı olduğu bulgulanmıştır (Şakiroğlu ve Akyol, 2018, s.45).

LaRose, Lin ve Eastin (2003) klasik öğrenme kuramından karmaşık insan bilişlerine uzanan kapsamlı bir davranış modeli olan sosyal-bilişsel modeli oluşturmuşlardır. Bu modelde öz düzenleme mekanizması (*self-regulatory mechanism*) önemli bir yer tutar. Bu modele göre medya bağımlılıklarıyla ilişkili birçok tanı kriterinde ve bunu güçlü bir şekilde ima eden diğer semptomlarda yetersiz öz düzenleme (*self-regulation*) olduğu ortadadır. Öz düzenleme mekanizması; öz izleme (*self-monitoring*), yargılama süreci (*judgemental process*) ve öz tepki (*self-reaction*) alt işlevleri aracılığıyla öz-denetim sürecini izah eder.

Öz izleme kişinin davranışının kendisi, başkaları ve çevresi üzerindeki etkisini gözlemlemesidir. Etkili bir öz izleme için, bireylerin davranışlarını gözlemleyerek davranışlardaki normallliği gerçekleştiği durumlara göre analiz etmek gerekir. Yargılama süreci kişinin davranışlarını kişisel standartlara veya standartlaştırılmış grup kurallarına göre değerlendirmesidir. Öz tepki fonksiyonu ise; iyi davranış için kendi kendine verilen ödülleri veya istenen standartları karşılayan bir eylemin başarılmasından elde edilen öz-tatmin ve öz saygı gibi davranışsal ya da psikolojik ödülleri sağlar (LaRose ve ark.,2003, s.232).

1.4. Ergenlik Döneminde İnternet Kullanımı ve Bağımlılığı

İnternetin ulaşılabilir, hızlı ve kullanımının kolay olması bunun yanında eğitim, iletişim, sosyalleşme, finans gibi birçok alanda sınırları ortadan kaldırarak insan hayatına kolaylık sağlaması internet kullanımını yaygınlaştırmıştır. İnternetin psikosozal ihtiyaçların karşılanabileceği bir ortam olması kullanımının artmasındaki en önemli sebeplerdendir. İnsanın konuşma, duyulma, görülme kısacası başka insanların gözünde var olma, anlam bulma ihtiyacı en temel ihtiyaçlarındandır. İnternet bir iletişim teknolojisi olma yönüyle bu ihtiyaçların karşılanmasını imkân sağlamaktadır (Arıca, 2015, s.16).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) çalışmasına göre 2021 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerin internet kullanım oranı %82,6 olmuştur (TÜİK,2021) . İnternet kullanıcıları arasında risk grubunu gündelik hayatında çekingen ve sosyalleşmekte sorun yaşayan 11-19 yaş arası ergenler oluşturmaktadır (Şakiroğlu ve Akyol, 2018, s.25).

Ergenlik dönemi; bireyin kimliğinin sınırlarını belirlediği, yeteneklerini keşfettiği, hayatı anlamlandırmaya çalıştığı kimlik oluşum evresidir. Erikson psikososyal gelişim kuramında bu evreyi kimlik/kimlik karışıklığı olarak isimlendirmiştir (Acat,2019, s.22). Stanley Hall (1904) ise bireylerin duygu düzenleme becerileri henüz olgunlaşmadığı için bütün duyguların yoğun bir şekilde yaşandığı ergenlik dönemini “fırtına ve stres dönemi” olarak adlandırmıştır. Beyin gelişiminin hızlı olmasından kaynaklı bu dönemde birey, kimlik krizleri yaşamakta ve bu durumla başa çıkabilmek için akranlarıyla vakit geçirip onlar tarafından onaylanmak istemektedir (Akt: Şakiroğlu ve Akyol, 2018, s.71).

Akran iletişiminin son derece önemli olduğu ergenler için arkadaşlarla iletişime geçme, beraber oyun oynama, paylaşımda bulunma gibi birçok olanak sunan internet çekici hale gelmektedir. Bunun yanında sosyal hayatında arkadaşlık ilişkilerinde başarısız olanlar interneti bir sığınma aracı olarak da görebilmektedir (Köksal, 2015, s.14). Gerçek hayatta negatif özbenlik algısına sahip olan ergen sanal dünyada pozitif bir kendilik algısı oluşturarak yeni bir kimliğe bürünebilmektedir (Şakiroğlu ve Akyol, 2018, s.30). Ergenin “ideal” kimliğini oluşturduğu bu durum gerçekçi olmayan bir öz değerlendirme yapmasına yol açabilmektedir. Bununla birlikte sosyal gelişim açısından en yoğun dönemde olan ergenler, internetin çeşitli kimlik denemeleri yapmaları için sunduğu geniş imkanları kullanarak daha kolay onay ve kabul elde edebilmektedirler (Ceyhan, 2008, s.111).

Ergenlik dönemindeki birey, iletişim problemlerinin yanı sıra derslerdeki başarısızlık, aile içinde yaşanan problemler, duygusal hassaslık, günlük hayatın stresi gibi nedenlerden dolayı da interneti gerçek hayattan kaçılabilir bir alan olarak görebilmektedir. Yapılan araştırmalarda ergenlerin depresyon, kaygı, olumsuz duygular, akademik stres, stres verici yaşam olayları gibi nedenlerden dolayı problemli internet kullanımının arttığı tespit edilmiştir (Zorbaz ve ark, 2020, s.41-43).

Ergenlerin sosyal aktiviteler, arkadaşlık ilişkileri kurma gibi sosyal yeterlik kazanmaları için harcamaları gereken vakti internette geçirmeleri kişilerarası ilişkilerin gelişimi açısından problem teşkil edebilmektedir. Diğer taraftan günlük hayatında kuramadığı iletişimi internet üzerinden kurarak “elektronik arkadaşlar” edinerek geniş bir sosyal çevre de edinebilir. Lakin aşırı internet kullanımının ortaya çıkardığı psikososyal problemler bu sosyalleşmenin sağlıklı olmadığını göstermektedir (Ceyhan, 2008, s.111). Bunun yanında ergenlerin sürekli internette kendini gösterme ve kendini izleme gibi uğraşlarla meşgul olarak internette uzun süre kalmaları gelişim çağlarının kritik görevi olan kimlik oluşum sürecine çok az bir zaman bırakmaktadır (Gardner ve Davis, 2014, s.21).

Young ve arkadaşları (2000) internet bağımlılığını kullanım amaçlarına göre beş kategoriye ayırmıştır. Bunlar sanal arkadaşlık bağımlılığı, aşırı bilgi yükleme (internette dolaşma, veri tabanı araştırması), saplantısal çevrimiçi kumar ve alışveriş gibi ağ tutkuları, bilgisayarda oyun oynama gibi sebeplerle gelişen bilgisayar bağımlılığı ve sanal seks bağımlılığıdır (Akt: Ögel, 2017, s.119). İnternet kullanım amaçlarının farklılık gösterdiği araştırmalarda ergenlerin interneti en çok “eğlenmek” daha sonra da “iletişim kurmak” amacıyla kullandıkları tespit edilmiştir (Günlü ve Ceyhan, 2017, s.91; Acat ve Ayten, 2019, s.39). İnternette eğlenceli vakit geçirmek için kullanılan sosyal medya uygulamaları ve online oyunlar ise aşırı kullanıldığında bağımlılığa sebep olabilir ve bireyin gelişimine olumsuz yönde etki eder.

Oyun bağımlılığı, ergen kimliğinde aşırı özgüven ve sahte bir güç yaratır. Ergen gerçek hayatta elde edemediği bu güveni devam ettirmek için sanal alemde daha çok vakit geçirmeyi tercih etmektedir (Sayar ve Yalaz, 2019, s.370). Hem eğlence hem de iletişim için kullanılan sosyal medya uygulamalarının aşırı kullanımı Griffith’in bağımlılık kriterleriyle doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkilidir. Sosyal medya bağımlılığı olarak isimlendirilen bu bağımlılık türü Young’ın sanal arkadaş bağımlılığı kategorisine giren bu tür bireye iletişim ve diğer insanların yaşamını kontrol etme imkânı sunar (Koç ve Turan, 2020, s. 11). Sosyal medyada harcanan vaktin artması diğer insanların paylaştıkları “başarı hikayeleri” ve “kusursuz yaşam” imajı nedeniyle bireyin kendi hayatını başkalarıyla kıyaslayarak yetersizlik hissine kapılmasına sebep olabilir (Sayar ve Yalaz, 2019, s.455-456). Bu durum özellikle arkadaşlarını hayatının merkezine alan ergenlik dönemindeki bireyin depresyon, düşük öz-güven gibi problemler yaşamasına sebep olabilir.

Ergenlik döneminde internet bağımlılığının yol açabileceği psikososyal problemlerin önlenmesinde aile en önemli faktördür. Ebeveyn tutumu ergenin psikosoyal ve kişilik gelişimini derinden etkiler (Xiuqin ve ark, 2010, s.401). Aile içi ilişkilerin zayıf olması özellikle genç bireylerin internete daha fazla yönelip, internette daha fazla zaman geçirmelerine neden olmaktadır (Dikmen ve Tuncer, 2018, s.48). Ergenlik dönemi sorunlarını ailesiyle paylaşmayan ve anlaşılmadığını ve yalnız olduğunu düşünen ergenler daha kolay internet bağımlısı olabilir (Ögel, 2017, s.21). Çocuklarının

maddi ihtiyaçları, akademik başarılarına odaklanıp içsel duygu ve düşüncelerine daha az dikkat eden cezalandırıcı tutuma sahip otoriter ebeveynlerin çocukları, kişisel farkındalığın olduğu ergenlik dönemine geldiklerinde isyankr davranışlar göstererek ailelerine karşı çıkmaya başlarlar. Otoriter ebeveyn tutumuna sahip ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına karşılık verip onları destekleyen ailelerin çocuklarına oranla daha yüksektir (Xiuqin ve ark, 2010, s.405).

Her yaş grubu için birtakım riskler barındıran internet bağımlılığının önlenmesi için çocukluktan itibaren bireyin internet ile olan ilişkisi düzenlenmesi önemlidir. Bu konuda ebeveynlere büyük bir sorumluluk düşmektedir. Ebeveynler dijital dünyanın gerçeklerini yadsımayıp, dijital araçların kullanımını öğrenerek, internetin sunduğu olanakların ve taşıdığı risklerin farkına varıp çocuklarını söz konusu risklere karşı koruyabilmelidir. Bununla birlikte dijital aletlerin doğru kullanımı hakkında çocuğuna örnek olmalı ve kişi haklarına gerek gerçek hayatta gerekse sanal ortamda saygı duyulması gerektiğini çocuğuna aşılmalıdır (Akt:Yay, 2019, s.12).

2. Z DENETİM

Günlük yaşamlarında insanlar aşırı yeme, saldırganlık ve şiddet içeren eylemlerde bulunma, blerini aşacak şekilde harcama yapma, çalışmayı erteleme, aşırı alkol tüketimi, eğlence maksadıyla uyuşturucu kullanma gibi uygun olmayan davranışlara yol açabilen cezbedici şeylerle karşı karşıya kalırlar. Bu gibi durumlarda bireyin davranışlarını kontrol altına alma ve dürtüleriyle baş edebilmesi gerekmektedir. Psikologlar, kişinin kendi davranışını daha uygun yollara yönlendirebilme yeteneğini öz denetim olarak adlandırmışlardır (Unger ve ark., 2016).

z denetim kabiliyeti, bireyin hayatında hedeflerine ulaşması, görevlerini başarılı bir şekilde yerine getirmesi ve hayatını düzenlenmesinde önemli bir rol oynar (Baumeister ve ark., 1998, s.118). z denetim sadece önemli görevleri yerine getirmek ve hedeflere ulaşmak için değil aynı zamanda çok fazla sağlıksız yiyecek tüketmek, sigara içmek, madde kullanmak gibi uygunsuz seçeneklere karşı direnmek için de kritik bir öneme sahiptir (Daly ve ark.,2016, s.1254).

2.1. z Denetimin Tanımlanması

z denetim, literatürde psikoloji, sosyoloji, eğitim, sağlık, spor, klinik ve kişilik ve kriminoloji gibi birçok alanda kullanılan genel bir kavramdır. Bu sebeple öz denetim kavramı birçok farklı şekilde tanımlanmıştır (Aydemir, 2020, s. 49).

Rothbaum, Weisz ve Synder (1982) kontrol kavramını iki ayrı süreç olarak değerlendirmişlerdir. Bu süreçleri birincil ve ikincil kontrol olarak adlandırmışlardır. Birincil kontrol olarak adlandırdıkları ilk aşama bireyin istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresini değiştirme çabasıdır. İkincil kontrol ise bireyin uzun vadeli hedef belirleyerek, hedefe ilişkin benlik arzularının düzenlenmesidir. Bu modelde ikincil kontrol olarak ifade edilen öz denetim genel olarak benlik ve dünya arasında daha iyi bir uyum sağlamak için benliği değiştirme ve uyarlama kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Rothbaum , Weisz ve Synder benlik ve çevre arasında uyum sağlandığında insanların daha mutlu ve sağlıklı olacağını bu yüzden benliğin dünyaya uyum sağlayacak şekilde önemli ölçüde geliştirilebileceğini ifade etmişlerdir. (Rothbaum ve ark., 1982).

Tangney, Baumesiter ve Boone (2004) öz denetimi; kişinin içinden gelen tepkileri bastırma veya değiştirme becerisi, istenmeyen davranışsal eğilimlerini durdurabilmesi ve onları sergilemekten kaçınabilmesi olarak tanımlamışlardır (Tangney ve ark., 2004, s.275). İnsanların öz denetim kapasitesinin bireysel farklılıklara sahip olduğunu söyleyen Tangney bazı insanların diyetlerini sürdürme, para biriktirme, sır saklama, öfkelerine hakim olma gibi konularda diğerlerine göre daha iyi olduğunu ifade etmiştir (Tangney ve ark., 2004, s.272).

Muraven ve Baumeister (2000) sınırlı bir güç olarak kabul ettikleri öz denetimi benliğin benlik tarafından kontrol edilme çabası olarak tanımlamışlardır (Muraven ve Baumeister, 2000, s.247). Öz denetimin sınırlı bir güç olması bakımından birey belirli bir kapasitede öz denetime sahiptir ve öz denetim becerisi gerektiren tüm işler aynı kaynaktan beslenmektedir. Bireyin öz denetimdeki başarısızlığı onun öz denetim gücüne dayanır bu açıdan öz denetim efor sarf ederek yorulmuş daha az işlev gören bir kasa benzetilmektedir. Muraven ve Baumeister (2000) kas yorgunluğu olarak ifade ettikleri öz denetimin kısa vadede kişinin öz denetim kapasitesini azaltsa da uzun vadede bireyin öz denetim gücünü artırabileceğini ifade etmişlerdir (Muraven ve Baumeister, 200, s.278)

Öz denetimi, bireyin kendine karşı olan reaksiyonlarını özellikle idealler, değerler, ahlak ve sosyal beklentiler gibi standartlarla entegre etmek ve uzun süreli hedeflerin peşinde koşmayı desteklemek için değiştirme kapasitesini ifade ettiğini söyleyen Baumeister, Vıhs ve Tice da öz denetimin kaynağının sınırlı olduğunu bulgulamışlardır. Birey öz denetim gerektiren bir işi yaptığı zaman bu psikolojik kaynak tükenir başka bir öz denetim gerektiren işi yapmak için daha az uygun olur. Ego boşalması (*ego depletion*) terimi bu durumu ifade etmek için türetilmiştir (Baumeister ve ar. 2007, s.352).

Duckworth ise öz denetimi bireyin uzun vadeli hedeflerine ulaşmak için duygu, düşünce ve davranışlarını düzenlemede uzmanlaşması olarak tanımlamıştır (Duckworth, 2011, s.2639). Duckworth, öz düzenleme, öz disiplin, irade, ego güçlendirmesi, kısıtlayıcı kontrol gibi kavramlarla eş anlamlı olarak kullanılarak karıştırılan öz denetim kavramının iki temel ayırt edici özelliğinden

bahseder. Birincisi, öz denetim anlık hazlar karşısında uzun vadede en iyi olmak için ne yapmak gerektiğini bilmektir. İkincisi, öz denetim kendi kendine çalışmalı bir otorite figürü tarafından çalıştırılmamalıdır (Duckworth ve ark., 2014, s. 200).

Öz denetimi ölçeği geliştiren Rosenbaum ise öz denetimi bireyin bilinçli bir şekilde kendi davranışlarının sorumluluğunu almaya karar verme sürecidir şeklinde tanımlamış ve onarıcı, yenileyici ve yaşantısal olmak üzere üç fonksiyonunun olduğunu belirtmiştir (Rosenbaum, 1993, s.33).

2.2 Öz Denetimin Fonksiyonları

Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilen duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkma için biliş ve öz eğitimin kullanılması, planlama, problem tanımlama, alternatifleri değerlendirme ve sonuçların tahmin edilmesi gibi problem çözme stratejilerinin uygulanması, hazzı erteleme kabiliyeti, bireyin içsel durumlarını kendi kendine düzenlemesi gibi içeriklere sahip geçerli ve güvenilir bir öz denetim ölçeği geliştirilmiştir. Gruber ve Wildman (1987) tarafından yapılan faktör analizinde ölçeğin onarıcı (redressive), yenileyici (reformativ) ve yaşamsal (experiantal) olmak üzere üç ana fonksiyonunun olduğu tespit edilmiştir (Rosenbaum, 1993, s.36).

Onarıcı öz denetim, kişinin devam eden otomatik bir davranışının çevresel etmenler tarafından bozulması sonucunda bireyin acı, kaygı gibi içsel tepkilerini azaltması veya ortadan kaldırmasıyla rutinleştirilmiş davranışın devam etmesini sağlar. Birçok öz yönetim terapileri, bilişsel davranışçı terapiler ve stres yönetimi teknikleri hastaların tedavisinde öz denetimin onarıcı fonksiyonuna odaklanırlar (Rosenbaum, 1993, s.34-35). Kişinin yetişmesi gereken bir yere geç kaldığı zaman kendini sakinleştirmeye çalışması, modu düşük olduğu zamanlarda kendi kendini motive etmeye çalışması gibi davranışlar onarıcı öz denetime örnektir (Akt. Sağır, 2019, s.21).

Yenileyici öz denetim, bireyin beden ve psikolojik sağlığını korumak için hazzı erteleme ve zararlı davranışları engelleme gibi düzenleyici davranışları ifade etmektedir. Sağlıkla ilgili birçok davranış özellikle gelecekte meydana gelebilecek bir rahatsızlığı engellemek için ortaya konan davranışlar yenileyici öz denetim boyutu içerisinde yer almaktadır. Örneğin; obezite rahatsızlığı olan bireyi gelecekte karışılabilirliği şeker, kolesterol, tansiyon gibi rahatsızlıkları engellemek için yüksek kolesterolü yiyeceklerden vazgeçerek sağlıklı beslenir (Rosenbaum, 1993, s.35).

Onarıcı öz denetim kişinin bozulan davranışını düzeltmeye yönelikken yenileyici öz denetim alışılmış davranışı bozarak yeni bir davranış benimsemeye yöneliktir. Bunun yanında onarıcı öz denetimde davranış çevreden gelen geri bildirimlerle yönlendirilirken yenileyici öz denetimde kişi davranışı kendi kendine oluşturur (Rosenbaum, 1993, s.35).

Üçüncü ve son fonksiyon olan yaşantısal öz denetim, stresi kontrol etme ya da engellenmenin ötesinde bireyin kendini geliştirme yeteneğini, üretkenliğini artırmasını, müzik gibi sanatsal tecrübelerini ve yeni öğrenme tecrübelerini içerir (Rosenbaum, 1993, s.37). İradenin bu işlevi bireyi Maslow'un ihtiyaçlar piramidinde üst sıralarda bulunan spor, resim, müzik gibi faaliyetlere yönlendirmektedir (Güloğlu ve Aydın, 2007, s. 158).

2.3. Öz Denetimin Faydaları

Bireyin uzun vadeli hedefler için anlık hazları erteleyerek duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol altına almasını sağlayan öz denetim; bireye akademik başarı, görev ve sorumlulukları yerine getirme, dürtüleri kontrol edebilme, psikolojik uyum sağlama, kişiler arası ilişkilerde iyi olma gibi durumlarda fayda sağlar (Tangney, 2004, s.275-282).

Öz denetimi yüksek kişiler, etkili zaman yönetimi, verimli çalışma, kendilerine uygun dersleri seçme ve dikkatlerini dağıtacak şeylerden uzak durma gibi yöntemler sayesinde daha iyi notlar almada ve hedeflerine ulaşmada daha başarılı olurlar (Tangney, 2004, s.275; Nebioğlu ve ark, 2012, s.341; Muusses ve ark., 2013, s.366; Özdemir, 2014, s.285; Unger ve ark., 2016 ;Kim ve ark., 2017, s.230; Ekşi ve ark, 2020. s.108). Standford Üniversitesi'nde Prof. Mischel tarafından okul öncesi öğrencileri üzerinde yapılan marşmelov deneyinde çocuklara bir tane marşmelov verilip eğer 15 dakika boyunca yemezlerse bir marşmelov daha verileceği söylenmiştir. Çocuklardan üçte biri 15 dakika boyunca beklemeyi başarmıştır. Araştırmaya katılan çocuklardan hazzı erteleyip bekleyenlerin üniversiteye giriş sınavında daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir (Watts ve ark., 2018, s.1159).

Öz denetimi bir kasa benzeten ve ego boşalması teorisini ortaya koyan Baumeister (1998) ise tezini test etmek için bir deney yapmıştır. Katılımcıların çalışma alanına karınları aç bir şekilde gelmeleri rica edilmiş ve denekler gelmeden çikolata dolgulu kurabiye yapılıp kokusunun ortama yayılması sağlanmıştır. Katılımcıların bir grubuna kurabiyelerden yiyebileceği diğer grubaysa sadece turp yiyebilecekleri söylenmiştir. Sonrasında hiç ağzına lokma atmayan bir grup daha deneye eklenmiş ve her bir gruba da çözümünün imkânı olmayan bir bulmaca verilmiş ve süre sınırı olmaksızın arzu ettikleri kadar deneyerek çözebilecekleri söylenmiştir. Deney sonucunda çikolatalı kurabiyeyi yiyen ve tadım aşamasına katılmayan grup yaklaşık aynı süre bulmacayı çözmek için uğraşırken; turp yiyen grup çok daha kısa bir sürede pes etmiştir. Bunun sebebi, çikolatalı dolgulu kurabiye isteyip turp yiyen deneklerin öz denetim becerileriyle fazla enerji sarf edip bulmaca ile daha az vakit mücadele etmiş olmaları olarak yorumlanmıştır. Bu olay ise ego boşalması olarak ifade edilmiştir (Akt. Muraven, 2000, s.252). Yapılan bu deney hedefe ulaşabilmede öz denetim gücünün etkisini ortaya koymaktadır. Öz denetimi yüksek bireyler genelde hedeflerine ulaşmada ve öz düzenlemede daha iyidirler (Watterson ve Giesler, 2012, s.194).

Öz denetimin bir diğer faydası ise dürtüleri kontrol edebilmeyi sağlamasıdır. İnsanlar planlı bir şekilde davranma yeteneğine sahip olsalar da çoğu zaman dürtüsel davranırlar. Bireyin günlük yaşamında karşılaştığı kendisini cezbeden birçok şey öz denetim kapasitesini zorlar. Örneğin meyve salatasının tatlıya göre daha sağlıklı bir alternatif olduğu bilinse de çikolata daha cezbedicidir. Cezbedici şeylere karşı direnmek ve daha mantıklı olan seçeneği tercih etmek için birey öz denetime ihtiyaç duyar (Hofmann ve ark., 2009, s.162). Yapılan araştırmalarda birçok üniversite öğrencisinin dürtü kontrol problemi yaşadığı ve bu yüzden düzensiz yemek yeme, alkol ve uyuşturucu kullanımı, sigara içme gibi sorunlar yaşadığı gözlemlenmiştir. Öz denetimi yüksek bireylerin ise bu problemleri daha az yaşadığı bulgulanmıştır (Tangney, 2004, s.276; Muussess, 2013, s.366; Blachnio ve Przepiorka, 2015, s.494; Daly, 2016, s.1255; Kim ve ark, 2017, s. 230; Palm ve ark., 2021, s.2).

Psikolojik rahatsızlıkların birçoğu bireyin öz düzenlemedeki başarısızlığıyla ilişkilendirilmektedir. Psikolojik rahatsızlıkların öz denetimle ilişkisi ise iki yönlüdür; aşırı yüksek öz denetim ve düşük öz denetim kaygı, öfke kontrol problemi, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, antisosyal kişilik bozukluğu gibi rahatsızlıklara sebep olabilir. Yeterli öz denetim psikolojik uyum sağlama ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (Tangney, 2004, s.311; Hofmann, 2009, s. 170).

Son olarak yüksek öz denetim sahibi kişiler kişilerarası ilişkilerde başarılıdırlar. Öz denetim insanların dürtüsel olarak incitici şeyler söylemekten kaçınması, öfkesini kontrol ederek saldırgan davranışlardan kaçınması gibi uyumlu etkileşimlerle kişilerarası ilişkilere doğrudan katkıda bulunabilir (Tangney, 2004, s.279; Muussess, 2013, s.366; Blachnio, 2015, s.494; Nebioğlu, 2016, s.341). Eisenberg ve arkadaşları yaptıkları boylamsal çalışma erken yaşlarda ebeveyn ve öğretmenleri tarafından iyi bir öz düzenlemeye sahip olduğu belirtilen çocukların 10 yaşına daha başarılı sosyal ilişkiler kurduklarını doğruladı (Akt: Tangney, 2004, s.279).

Öz denetim bireye, daha az saldırganlık, daha iyi psikolojik uyum, daha iyi akademik performans, daha iyi zihinsel sağlık, daha başarılı ikili ilişkiler, daha az finansal kontrol sorunu, daha az dürtü kontrolü sorunu gibi hayatının birçok alanında fayda sağlamaktadır. Öz denetimi düşük olan kişiler ise aldıkları kararları uygulamada veya hedeflerine ulaşmak için üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmede başarısızdırlar (Özdemir, 2014, s.285; Aydemir, 2020, s.48). Öz denetimi kişiyi suçtan alıkoyan tek kontrol mekanizması olarak gören Gottfredson ve Hirschi ise öz denetime sahip olmayan insanları; duyarsız, dürtüsel, dar görüşlü, risk alan, sözel becerisi olmayan, sorumluluk almaktan kaçan, kolay sonuç alınabilen basit görevlere yönelen, maneviyattan çok maddiyata önem veren kişiler olarak tanımlamıştır (Akt: Keane ve ark., 1993, s.32; Li ve ark., 2014, s.2).

2.4. Ergenlerde Öz Denetim

Öz denetim yenidoğan döneminden itibaren zamanla dış kaynaklardan iç kaynaklara doğru gelişim göstermektedir. Çocuklar yenidoğan döneminde tamamen bakıcılarına bağımlıyken erken

çocukluk döneminde duyu-motor becerileriyle kendilerini kontrol etmeyi öğrenmeye başlarlar. Zamanla dışa bağımlılığı azalan çocuk davranışlarını kontrol etmeye başlar. Kopp (1982) tarafından ortaya konulan gelişimsel modelde 3 yaşından itibaren çocuklar sorun çözebilme, isteklerini erteleyebilme, davranışlarını beklentilere göre ayarlayabilme ve durdurabilme, neden-sonuç ilişkisi kurabilme gibi davranışlar göstermektedir. Bu sebeple bu dönemde bireyin öz denetim becerisini kazandığından bahsetmek mümkündür (Kopp, 1982, s. 199).

Baumeister (1998) tarafından bir kasa benzetilen öz denetim becerisinin erken çocukluk döneminden itibaren kazanılmış olsa da yaşam boyu geliştirilip güçlendirilebilen bir kaynak olduğundan bahsetmek mümkündür. Yapılan araştırmalar da öz denetim becerisinin gelişiminin okul öncesi dönemde bitmeyip, orta çocukluk, ergenlik ve hatta yetişkinlik döneminde de gelişmeye devam ettiğini ortaya koymaktadır (Aydemir, 2020, s.56).

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik oluşumu için kritik bir dönemdir. Beş temel kişilik özelliğinden biri olan öz denetimin (Çiçek ve Aslan, 2020) bu dönemde geliştirilmesi birey için önem arz etmektedir. Ergenlik döneminde öz denetim becerisine sahip olan bireyin öz disiplininin geliştiği, kendisi hakkında sorumluluk alabildiği, analitik düşünme kapasitesine sahip olduğu ve gelişime ayak uydurabildiği görülmüştür (Akt: Türkön, 2019, s.42).

Yüksek öz denetime sahip olan ergenler, akademik başarıya sahip, hedefleri doğrultusunda planlı bir şekilde hareket edebilen, kişilerarası ilişkilerde başarılı olan kişilerdir. Bununla birlikte bu bireyler daha az öfkelenmekte ve daha az kaygı ve korku yaşamaktadır. Bu nedenle öz denetimi yüksek olan ergenler daha rahat ve huzurludurlar (Akt: Aydemir, 2020, s.61). Öz denetimi yüksek bireyler hayatlarının birçok alanında kolayca başarıya ulaşabilirken, öz denetim becerisine sahip olmayan ergenler duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmekte zorlandıkları için bazı alanlarda başarısızlık yaşayıp hedeflerine ulaşmakta zorlanabilirler (Tanrıkulu, 2019, s.18).

Yapılan araştırmalarda öz denetim seviyesi düşük olan ergenlerin, problemli erteleme davranışı ve internet bağımlılığı (Kim ve ark., 2016, s.234), alkol bağımlılığı (Li ve ark., 2014, s.2), sigara kullanımı (Daly ve ark., 2016, s.1255) suça meyilli olma (Vazsonyi ve Huang, 2010, s.255) gibi problemli davranışlara sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Gottfredson ve Hirschi (1990) ortaya koydukları öz denetim teorisinde öz denetimin büyük oranda çocukluk dönemindeki ebeveyn disiplininin kaynaklandığını ve 11-12 yaşlarında öz denetim seviyesinin belirlendiğini ifade etmişlerdir. Bunun yanında öz denetim seviyesinin yaşam boyunca bilişsel olarak gelişip sorumluluk aldıkça değişebileceğini belirtmişlerdir (Akt: Desmond ve ark, 2013, s.385).

Gottfredson ve Hirschi çalışmalarında güçlü öz denetime sahip çocuklar yetiştirmek için üç tane ebeveyn yönetim tekniğinden söz etmişlerdir. İlki ebeveynlerin çocuklarına danışmanlık yapmaları, ikincisi danışmanlık yaparken çocuklarının uygunsuz davranışlarının farkına varmaları, üçüncü ve son olarak da ebeveynlerin çocuklarını uygun bir şekilde cezalandırarak onların aşırılıklarını düzeltmeleri. Bu üç tekniği kullanmayan ebeveynlerin çocuklarının da daha düşük öz denetimle yetiştirileceklerini belirtmişlerdir (Akt: Beaver ve ark., 2010, s.1046).

Ebeveyn ve çocuk ilişkisinin öz denetim üzerindeki rolüne dair yapılan çalışmalara bakıldığında da ebeveyn tutumu etkisinin çocukların öz denetim seviyesinde belirleyici olduğu görülmüştür. Cecil ve arkadaşlarının (2012) genetik faktörleri kontrol altına almak maksadıyla İngiltere’de doğan 2592 tek yumurta ikizi üzerinde yaptıkları araştırmada da erken dönemdeki ebeveynliğin öz denetimin gelişimi üzerinde önemli bir çevresel etki olduğu bulgulanmıştır (Cecil ve ark., 2012, s. 294).

Çocukluk döneminde ebeveyn tutumu etkisiyle oluşan öz denetim seviyesi üzerinde ergenlik döneminde de ebeveyn tutum ve davranışlarının etkisi oldukça fazladır. Boylamsal çalışmaların sonuçlarına bakıldığında bireyin çocukluk dönemindeki öz denetim seviyesinin ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki öz denetim becerisini yordadığı görülmüştür (Yücekaya, 2019, s.28). Ergenler, karşılaştıkları olaylarda tutum ve davranışlarını ebeveynlerinin öğretileri doğrultusunda şekillendirmektedir. Baumbrind (1991) tarafından yapılan araştırmalarda ebeveynleri tarafından dengeli ve tutarlı bir şekilde disipline edilen ve ebeveynlerinin yakınlık ve sıcaklık gösterdiği bireylerin pozitif duygu, düşünce ve davranışa sahip öz denetim seviyesi yüksek kişiler olduğu görülmüştür (Akt:Aydemir, 2020, s.62).

3. DİN ve DİNDARLIK

3.1. Din Kavramı

Din, insanoğlu için geçmişten günümüze birey ve toplum hayatı için önemli bir yere sahip olan bir fenomendir. Tarih boyunca insanlar din üzerine farklı düşünceler geliştirip dini tanımlamaya çalışmışlardır (Ayten, 2017, s.11). Dünya üzerinde çok fazla dinin olması ve bu dinlerin karmaşık tarih ve kültürel anlamlar barındırması ortak bir din tanımı üzerinde birleşilmesini zorlaştırmıştır (Cirhinlioğlu ve ark., 2013, s. 5; Arslan, 2010, s.252). Bununla birlikte felsefe, sosyoloji, antropoloji gibi birçok farklı disiplinin araştırma konusu olan dinin farklı bakış açılarıyla incelenip değerlendirilmesi birçok farklı tanımlamanın ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir (Super ve Turley, 2006, s. 2; Yapıcı, 2007, s.7; Köse ve Ayten, 2016, s.110).

İnsanı temel alan psikolojik araştırmalarda katı bir din tanımına baēlı kalmak bilimsel çalışmanın amaçları arasında yoktur (Hökelekli, 2017, s.37). Bu sebeple din kavramı, psikologlar tarafından ele alınırken dinin insan algısı üzerindeki yansıması ve psikolojik etkileri incelenmiştir (Köse ve Ayten, 2016, s.110).

Dinin ne olduēunu ve asıl unsurlarını göz önüne alarak özsəl bir tanımlama yapan Vergote dini doēaüstü, ilahi ve yüce bir varlık ile ilişkili olan tasavvurların, duyguların, tecrübelerin, işaretlerin, inançların dil ve davranışlar bütünü “(Vergote, 1999, s.15; akt. Hökelekli, 2017, s.38) şeklinde tanımlamıştır.

Din psikolojisinin kurucusu olarak addedilen William James, dini bireysel ve kurumsal olmak üzere iki kısma ayırarak bireysel din üzerine yoğunlaşmıştır (Köse ve Ayten, 2016, s.110). Dini fenomenleri empirik bir yaklaşımla inceleyip dinin kökeninden ziyade bireyin hayatındaki pratik faydası üzerinde duran James’e göre ise din, “*fertlerin tek başlarına hayatlarında kutsal olarak kabul ettikleri şeylerle ilgili anlayışları çerçevesinde duyguları, fiilleri ve tecrübeleri*” dir (Akt. Mehmedoēlu, 2004, s.22; Köse ve Ayten,2016, s.110).

Bir tedavi yöntemi ve kişilik sistemi olan psikanaliz ekolünün kurucusu olan Sigmund Freud din olgusuna karşı indirgemeci bir tutum sergileyerek psikanalisttik teori çerçevesinde dini yorumlamaya çalışmıştır (Ayten, 2017, s. 53). Freud’a göre dinin kökeni insanın baş etmek zorunda olduēu güdüleri ve kendi dışındaki doēa güçlerinde yatıyor. Freud dinin insanın henüz aklını kullanamadıēı ve kendini bu güçleri bastırmak için aşkın bir güçten yardım almak zorunda hissettiēi erken bir dönemde ortaya ıktıēı görüşündedir. Bu sebeple Freud’a göre din bir çocukluk tecrübesinin yinelenmesidir (Fromm, 2019, s.22).

Dini olumsuz bir bakış açısıyla ele alan Freud, farklı zamanlarda din ve tanrı konusunda deēiřik açıklamalarda bulunmuş ve dini bazen bir yanılsama bazen dini bir saplantı nevrozu bazen de çocukluk arzularının tatmini olarak deēerlendirmiřtir (Ayten, 2017, s.62). Diēer yandan çalışmalarında ampirist ve fenomenolojik yaklaşımı benimseyen Jung, din hakkındaki görüşlerinde neredeyse tüm noktalarda Freud görüşlerinin tam karşıtını savunur (Fromm, 2019, s. 25).

Dinin hem bireysel hem sosyal yönü üzerinde yoğunlaşan Jung, dini bastırılmış duygu ve saplantılı davranışların bir bütünü olarak gören Freud’un aksine dini insanın psikolojik kalıtımında bulunan arketiplere dayandırıp insana özgü ve içgüdüsel bir durum olduēunu savunmuştur (Akt. Ayten, 2017, s.72). Jung’a göre bilinçaltının dini bir görevi vardır ve din, içgüdüsel bir temele dayanmaktadır (Akt. Arslan, 2010, s.260).

Freud taraftarlarının dinin nevroza yol açtığı şeklinde iddialarını reddeden Jung, nevrozların özünde içgüdülere dolayısıyla dini tabiata yabancılaşma olduğu görüşündedir (Akt., Bahadır, 2015, s. 630). Din ve Tanrı görüşünü yalnızca hasta insanları değil aynı zamanda sağlıklı insanları da gözlemleyerek ortaya koyan Jung, dinleri ruhsal tedavi sistemleri olarak görür (Köse ve Ayten, 2016, s.37).

Dini bireysel ve toplumsal hayattaki etki ve işlevi üzerinden değerlendiren Fromm'a göre din, bir grubun ortaklaşa paylaştığı ve kişiye kendine bir yön bulmasını sağlayıp temel bir dayanak ve kendisiyle bağ kurulan doğaüstü bir varlığa ilişkin düşünceler ve fiiller sistemidir (Fromm, 2019, s.31; Akt. Hökelekli, 2017, s.40). Dini bireysel ve kurumsal olmak üzere iki kısma ayıran hümanist psikolog Maslow ise dinin insan tabiatının doğal bir parçası olduğu görüşündedir. Logoterapinin kurucusu Frankl'a göre ise din "*nihai anlam arayışı*" dır (Akt. Köse ve Ayten, 2016, s.70).

Din Psikologlarının din tanımlamalarına bakıldığında Din Psikolojisi dinin neliğinden ziyade onun kişinin hayatı üzerindeki işlevi ve faydasını temel almıştır. Din kavramı üzerinde farklı tanımlama ve yaklaşımlarda bulunan Din Psikologları, birlik olarak kişinin iç alemindeki hareketi, Yüce varlıkla olan bağlantısını ve toplumsal hayattaki yeri hakkında açıklamalarda bulunmuşlardır (Crapps & W., 1986, S.9; Akt. Ayten, 2004, S.38-39).

3.2. Dindarlık ve Dindarlık Boyutları

Din kavramının ortak bir tanımının yapılamamasına sebebiyet veren olgular dindarlık kavramının tanımlanmasını da zorlaştırmıştır. Bireyin hayatına yön veren ve aşkınla ilişki kurmasını sağlayan dini ilkelerle etkileşimi ve bu ilkelerin gerek bireysel gerekse toplumsal hayata aktarılmasıyla dindarlık kavramı ortaya çıkmıştır (Köse ve Ayten, 2016, s.111).

Dindarlık, kişinin bağlı olduğu dini inanç ve ritüelleri yerine getirme düzeyini, günlük hayatında dine verdiği önemi ve dine inanma ve bağlılık derecesini gösteren bir kavramdır. Dolayısıyla dindarlık dinin hayata aktarımıdır (Hökelekli, 2017, s. 43).

Her dinin kendine özgü inanç ve ibadet şekillerinin bulunması bireylerin dini algılayıp yaşamlarında uygulamasında farklılıklar oluşturmuştur. Dolayısıyla dindarlık bireylerin kişiliği, yaşı, ekonomik ve eğitim durumu, medeni hali, içinde yaşadığı toplum, mesleği gibi birçok faktöre bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Özetle dindarlık dinden farklı olarak dinamik bir süreç arz eder (Karaca, 2011, s.78; Peker, 2012, s.42; Köse ve Ayten, 2016, s.111, Hökelekli, 2017, s.44).

Bireyin hayatındaki çeşitli faktörlere göre değişiklik gösteren dindarlık, doğal felaketler, toplum baskısı, dindar bir kişiyle karşılaşma, dini tecrübe gibi yaşanan olumlu ya da olumsuz olaylar

sonucu artıp azalabilir. Bununla birlikte dindarlık sadece birey ve toplumun hayatının belirli bir alanıyla sınırlı olmayıp birçok boyuta sahiptir (Hökelekli, 2017, s.44).

Söz konusu özellikler farklı dindarlık tipleri ve yönelimlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu farklılığa yoğunlaşan araştırmacıların başında G. Allport gelmektedir. Allport iç güdümlü (intrinsic) ve dış güdümlü (extrinsic) olmak üzere iki tip dindarlıktan söz eder. İç güdümlü dindarlıkta birey dini samimiyetle yaşayıp benimsediği inançları içselleştirme gayretindedir. Dini emir ve yasaklara bütünüyle uymaya çalışıp onlara uygun davranmaya çabalar. Dış güdümlü dindarlıkta ise birey dini kişisel çıkarları için kullanma eğilimindedir. Bu tip dindarlıkta toplumsal statü kazanma, dikkat çekme gibi amaçlar uğruna din bir araç olarak kullanılır (Allport, 2004, s. 13).

Buraya kadar ele alınan tanımlama ve açıklamalara ek olarak yapılan araştırmalarda dindarlığın nasıl ölçülmesi gerektiği konusu araştırmacılar için önemli olan bir diğer unsurdur. İlk teorisyenler dindarlığı tek boyutlu olarak değerlendirmiş olsa da zamanla dindarlığın insan hayatını birçok yönden etkileyen bir unsur olması çok boyutlu olarak ele alınmasına sebep olmuştur (Yapıcı,2013, s.24).

Din psikolojisi alanında dindarlığın ölçülmesinde yaygın olarak kullanılan model Glock ve Stark'ın tüm dindarlık türlerinin belirlenmesi için oluşturdukları beş boyuttan oluşan dindarlık modelidir. Bu boyutlar; İnanç, İbadet, Duygu, Etki ve Bilgi boyutlarıdır. (Köse ve Ayten, 2016, s.112; Hökelekli, 2017,s.51).

3.3. Ergenlik Döneminde Dini Gelişim

Batılı araştırmacılar, çocukların sınıf ortamın gözlemlenip onlara sorular yöneltilmesi, küçük yaş grubundaki çocuklara dini sembol eden görseller gösterilmesi, çocukların tuttuğu günlüklerin incelenmesi, derinlemesine mülakatların yapılması gibi araştırma yöntemleriyle dini gelişim alanını incelemişlerdir. Yapılan araştırmalar sonucunda insanın doğduğu andan itibaren bilişsel, sosyal vb. gelişim alanlarında olduğu gibi dini alanda da bir gelişim süreci içerisinde olduğu görülmüştür (Atık, 2015, s.738).

Dini gelişim alanında yapılan ilk çalışmalar S.Freud, J.Piaget, E.Erikson ve L.Kohlberg gibi düşünürlerin geliştirdikleri bilişsel, sosyal ve ahlaki gelişim teorileri ve kişilik gelişimi ile ilgili çalışmalarından etkilenmiştir (Oruc, 2013, s.973). Piaget'nin yarı-klinik görüşme metodunu kullanan Elkind, çocukların dini gelişiminin dört aşamadan oluştuğu bir model oluşturmuştur. Bu dönemler: *korunma arayışı* (0-2 yaş), *temsil arayışı* (2-7 yaş), *ilişki arayışı* (7-12 yaş) ve *idrak arayışı* (12 ve üzeri yaş) şeklindedir. Bireyin kimlik krizi yaşayıp mensup olduğu din ve tanrı anlayışını sorgulamaya başladığı ergenlik dönemi Elkind'in modelinde idrak arayışı evresine denk gelir (Hökelekli, 2017, s.109).

Ergenlik dönemindeki birey soyut düşünmeye başlamasıyla varoluşun ne anlama geldiğini kavrama sorunuyla karşılaşır. Dolayısıyla yaşanan gerçekliği anlamlandırmak için yapılan açıklama modellerine ilgisi artar. Din bu dönemde bireye varoluşunun anlam ve amacını büyük oranda tatmin edecek bir kavramdır. Her şeyden önce din, kişinin en temel ihtiyacı olan inanma ihtiyacına cevap verir. Bununla birlikte din, ergenin kendisi, fiziksel ve sosyo-kültürel çevresi ile ilgili beklentilerini de karşılar (Bahadır, 2002, s.115).

Dini gelişim alanında yapılan deneysel çalışmalardan bir diğeri Harms (1944) tarafından ortaya konulmuştur. Harms, 3-18 yaş arası özel okul ya da devlet okulu fark etmeksizin bir grup çocuk üzerinde din ayrımı yapmadan tanrı tasavvuru üzerine bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda dini gelişimi yaş gruplarına göre üç aşamaya ayırmıştır. Bunlar: *Peri Masalı Evresi* (3-6 yaş), *Gerçekçi Evre* (7-11 yaş) ve *Bireysel Evre* (12-18 yaş). Ergenlik dönemine tekabül eden bireysel evre ergenin bireyselleşmiş ve çeşitlilik gösteren dini fikirler geliştirebildiği aşamadır. Bu evredeki birey dini konularda kendini özgün bir şekilde ifade edebilmektedir (Harms, 2018, s.114-121).

Piaget'nin bilişsel gelişim teorisini dini gelişim teorisine uygulayan Goldman ise Tanrı'nın tabiatı ve kutsallığı, ilahi adalet, ilahi iletişim, ibadet gibi kavramlar üzerine 6-16 yaş arası 200 çocuk ve ergenden oluşan bir grupta araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda ise erken çocukluk dönemini '*sezgisel dini düşünce*', yedi ile on üç yaş arasını '*somut dini düşünce*' on üç yaş sonrası olan ergenlik dönemini ise '*soyut dini düşünce*' evresi olarak isimlendirmiştir (Atik, 2016, s.496). Ergenlik dönemindeki birey "soyut dini düşünce" evresinde somut nesnelerden bağımsız olarak tümdengelim yöntemiyle hipotetik olarak düşünebilme kabiliyetine erişir (Karaca, 2007, s.54-55).

Ahlaki gelişim teorisiyle ön plana çıkan Kohlberg'in öğrencisi Fowler yedi basamaktan oluşan inanç gelişimi kuramını ortaya koymuştur. Bu kuramda ergenlik dönemi terkihi-geleneksel inanç dönemine denk gelir. Bu aşamada birey için hayat çocukluğuna göre çok değişmiştir. Bu değişimin anlamlandırılması gerekir ve bu da inançla mümkündür. Bu dönemde birey Tanrı ile daha bireysel bir ilişki kurar. Bununla birlikte önemli insanların veya akranlarının görüşlerinden yola çıkarak inanç ve değerleri araştırmaya başlar. Bu süreçte inancına olan güven duygusu söz konusu olup inanç sistemleri eleştiriye açık olmayan tabulardır (Mehmedoğlu ve Aygün, 2006, s.128).

Kısaca özetlemek gerekirse buluş çağındaki bireyin çocuklukta öğrenilen ve sorgulamadan kabul edilen din ve inanca dair öğretilerin içselleştirdiği bir süreçtir. Bu süreçte soyut düşünmeye başlamasıyla birlikte varoluş ve anlam krizleri yaşayan birey, sorularına cevap bulmak için dini sorgular. Doğuştan gelen inanma ihtiyacı ve dinde varoluşsal sorularına cevap bulması ergenin kimlik oluşumuna katkıda bulunabilir. Bununla birlikte fiziksel ve cinsel gelişimin de hızlanmasıyla dinin koyduğu sınırlar bunalım ve isyankârlık duygularını da beraberinde getirerek dini şüphe ve çatışmaya

yol açabilir. Bu dönemin sonlarına doğru ise birçoğu dini yaşamaya karar verme eğilimi gösterir (Köse ve Ayten, 2016, s.120).



4. TEMEL DEĞİŞKENLERLE İLGİLİ LİTERATÜR

Ergenlerde internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma ile aynı değişkenlerin birlikte ele alındığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak çalışmanın konusuyla ortak yönü bulunan araştırmaların bazıları bu başlık altında bir araya getirilmiştir. Bu çalışmanın grubu ergenler olduğu için öncelikle ergenler üzerinde yapılmış çalışmalara yer verilmesi önemsenmiştir. Bu başlık altında sırasıyla, önce internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisine dair, sonra öz denetim ve dindarlık ilişkisine dair, son olarak ise öz denetim ve internet bağımlılığı ilişkisine dair bazı araştırmalarda elde edilen bulgulara yer verilecektir.

4.1 İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık İlişkisine Dair Araştırmalar

a.) Ekşi ve Çiftçi (2017) İstanbul ili Beylikdüzü ilçesinde çeşitli ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 224'ü kız, 165'i erkek olmak üzere 389 lise öğrencisi üzerinde problemlı internet kullanımının dini inanç ve ahlaki olgunluk düzeylerine göre yorumlanmasına yönelik bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada Altyemer ve Hunsberger tarafından geliştirilen “Dini İnanç Ölçeği”, Şengün ve Kaya tarafından geliştirilen “Ahlaki Olgunluk Ölçeği” ve problemlı internet kullanımı düzeylerinin tespiti için Young tarafından geliştirilen “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilere göre problemlı internet kullanımı ile dini inanç arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($r = .242, p < .01$), problemlı internet kullanımı ve ahlaki olgunluk değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.402, p < .01$) olduğu tespit edilmiştir.

b.) Korkmaz ve Mehmedoğlu (2018) tarafından yürütölen Dindarlık, Siber Zorbalık ve Problemlı İnternet Kullanımı İlişkisine Dair Nicel Bir Araştırma başlıklı çalışmada hem çevrimiçi hem de dışarıda anket uygulama yöntemi kullanılarak 16-55 yaş arasındaki 1130 katılımcıdan veri toplanmıştır. Elde edilen veriler sonucunda dindarlık ve problemlı internet kullanımı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($r = -.112; p = .000$).

c.) Karslı (2019) gençler üzerinde dindarlık ve internet bağımlılığı ilişkisinin tespitine yönelik Trabzon’da ikamet eden 18-37 yaş arasında değişen 358’i kadın ve 151’i erkek toplam 509 genç katılımcı üzerinde bir araştırma yapmıştır. Çalışmada internet bağımlılığı tespitine yönelik Young tarafından geliştirilen “İnternet Bağımlılığı Testi”, dindarlığın ölçümü için ise Seyhan tarafından geliştirilen “Dini Şuur Ölçeği” ve Dean Hoge tarafından geliştirilen “İçsel Dini Motivasyon Ölçeği” kullanılmışlar. Araştırmada ulaşılan bulgularda internet bağımlılığı ile içsel dini motivasyon ($r = -.196, p < .01$), dini şuur ($r = -.185, p < .01$), dini değer ($r = -.179, p < .01$) ve dini bilinç ($r = -.192, p < .01$) düzeyleri arasındaki ilişkiler istatistiki açıdan anlamlılık derecesine ulaştığı, internet bağımlılığı ile dini davranış arasında ise anlamlılık derecesine ulaşamayan negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

d.) Ayten ve Acat (2019) ergenler üzerinde internet bağımlılığı, dindarlık, hayat memnuniyeti ve değerler arasındaki ilişkiyi tespit etmek maksadıyla bir çalışma yapmışlardır. İstanbul’da öğrenim gören 236’sı erkek, 235’i kız olmak üzere 471 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada internet bağımlılığı düzeylerini tespit için Young tarafından oluşturulan “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” dindarlık düzeylerinin tespiti için ise Ayten tarafından geliştirilen “Dindarlık Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre dindarlık ve internet bağımlılığı eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=-,032$, $p>,05$) tespit edilememiştir.

e.) Gürsu ve Musara (2021) ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve dindarlık ilişkisinin tespitine yönelik bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya Antalya’nın 5 merkez ilçesinde öğrenim gören 440’ı kız ve 267’si erkek olmak üzere 707 öğrenci katılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre dindarlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-,336$, $p>0.01$).

f.) Hacıkeleşoğlu (2021) ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, dindarlık ve ahlaki kayıtsızlık ilişkisine dair bir çalışma yapmıştır. Çevrimiçi anket yöntemi kullanılan araştırmada 13-18 yaş arasında 89’u erkek 326’sı kadın olmak üzere toplam 415 katılımcıya ulaşılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı düzeyinin tespiti için Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg tarafından geliştirilen “Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği”, dindarlık düzeyinin tespiti için ise Zagumny tarafından geliştirilip Ayten tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Dindarlık Ölçeği” kullanıldığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve bireysel dindarlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

g.) Charlton, Soh, Ang ve Chew (2013) Malezya’da Dindarlık, Ergenlerin İnternet Kullanım Güdülleri ve Bağımlılık başlıklı bir araştırma yapmışlar. Çalışmaya rastgele seçilmiş 16 okuldan 852 kız ve 744 olmak üzere 1596 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %62,5’i Müslüman, %24,9’u Budist %6,4’ü Hristiyan ve %6,2’si Hindulardan oluşmaktadır. Araştırmada değişkenlerin her din için ayrı ayrı korelasyon analizleri yapılmış. Dinlere göre internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisi korelasyon değerleri sırasıyla şu şekildedir: Müslüman erkek ve kızlarda ($r= -0.11$, $p<0.01$), Budist erkek ve kızlarda ($r=-0.21$, $p<0.001$), Hindu erkek ve kızlarda ($r=-0.39$, $p<0.001$) ve Hristiyan erkek ve kızlarda ($r=-0.28$, $p<0.05$). Yapılan analizler sonucu dindarlık ve internet bağımlılığı değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

h.) Agbaria ve Bdier (201) 19-30 yaş arasında %65’ini kadınların oluşturduğu 350 Filistinli kolej öğrencisi üzerinde internet bağımlılığı ve dindarlık eğilimlerinin de ölçüldüğü bir çalışma yapmışlardır. Araştırmadan elde edilen verilere göre internet bağımlılığı ve dindarlık arasında istatistiki açıdan anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-.46$, $p<.01$)

4.2 Öz Denetim ve Dindarlık İlişisine Dair Araştırmalar

a.) Bing ve arkadaşları (2009) %21'ini kadınların oluşturduğu farklı dinlere mensup 110 işletme öğrencisi üzerinde Dindarlık ve Ahlaki Kimlikte Öz Denetimin Aracılık Rolü başlıklı bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada öz denetim düzeyini ölçmek için Tangney tarafından gerçekleştirilen “Öz Denetim Ölçeği” kullanılırken dindarlık düzeyi ise Allport ve Ross’un geliştirdiği “Dindarlık Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre dış güdümlü dindarlık ve öz denetim arasında istatistiki açıdan anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.24$, $p<0.05$). İç güdümlü dindarlık ve öz denetim arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=0.41$, $p<0.01$).

b.) McCullough ve Willoughby (2009) farklı din ve etnik kökenden 257 üniversite öğrencisi üzerinde dindarlık, maneviyet ve öz denetim kavramları arasındaki ilişkinin tespitine yönelik bir çalışma yürütmüştür. Araştırma bulgularına göre öz denetim ve dindarlık arasında olumsuz yönde istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-.20$, $p<.01$)

c.) Reisig, Wolfe ve Pratt (2012) farklı din ve etnik kökenden 435 kadın 334 erkek olmak üzere toplam 769 katılımcıyla Düşük Öz Denetim ve Dindarlık-Suç İlişkisi başlıklı bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada Tangney tarafından gerçekleştirilen “Öz Denetim Ölçeği” kullanılırken dindarlık düzeyi ise Allport ve Ross’un geliştirdiği “Dindarlık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulgularında düşük öz denetim ve dindarlık arasında zayıf ama istatistiki açıdan anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($r=-.113$, $p<.01$).

d.) Carter, McCullough ve Carver (2012) Miami Üniversitesi’nde öğrenim gören farklı din ve etnik kökenden 583 öğrenci üzerinde “Dini Bağlılık Ölçeği” ve Tangney tarafından geliştirilen “Öz Denetim Ölçeği” kullanarak bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmada elde edilen verilere göre öz-izlemede daha yüksek puanlara sahip dindarların yüksek öz denetime sahip olduğu tespit edilmiştir ($r=.16$, $p<.001$).

e.) Watterson ve Giesler (2012) farklı din ve etnik kökenden 18-30 yaş aralığındaki 13 erkek ve 62 kadın olmak üzere 75 üniversite öğrencisi üzerinde bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz denetim ve dindarlık değişkenleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.26$, $p=.03$).

f.) Ayten ve Sağır (2019) İstanbul’un Beykoz ve Çekmeköy ilçelerinde öğrenim gören 13-19 yaş arasında 259’u kız 291’i erkek 550 öğrenci üzerinde Ergenlerde Dindarlık, Öz Denetim ve Hayat Memnuniyeti ilişkisi başlıklı bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmada öz denetim düzeylerinin ölçümü için Rosenbaum tarafından geliştirilen “Öz Denetim Ölçeği” dindarlık ölçümü için ise Ayten

tarafından oluşturulan “Kısa Dindarlık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre dindarlık ve öz denetim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.154$, $p=.000$).

4.3. İnternet Bağımlılığı ve Öz Denetim İlişkisine Dair Araştırmalar

a.) Kim ve arkadaşları (2008) Kore’de çevrimiçi oyun bağımlılığı, agresiflik, öz denetim ve narsistik kişilik özellikleri ilişkisini ele alan bir araştırma yapmışlardır. Araştırma verilerini popüler üç oyun sitesine reklam verip anketi tamamlayanların 5-20 dolar arası ödül kuponu alacağını duyurarak toplamışlardır. Araştırmaya 1216 erkek ve 255 kadın olmak üzere 1471 katılımcı katılmıştır. Ancak katılımcılardan yalnızca 14’ü ödül kuponu alabilmiştir. Çalışmadan elde edilen verilere göre öz denetim ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($r=-0.33$, $p<0.001$).

b.) Li ve arkadaşları (2013) Çin’de 12-17 yaş arası 382 kız ve 312 erkek olmak üzere 694 öğrenci üzerinde ebeveyn kontrolü ve problemli internet kullanımı ilişkisinde öz denetimin aracılık rolünü inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda öz denetim ve problemli internet kullanımı arasında istatistiki açıdan anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.29$, $p<0.001$).

c.) Özdemir ve arkadaşları (2014) depresyon, yalnızlık ve internet bağımlılığı ilişkisinde öz denetimin önemini araştıran bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya 18-35 yaş arasında 428 erkek ve 220 kadından oluşan 648 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda düşük öz denetim ve internet bağımlılığı değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.32$, $p<.01$) .

d.) Akın ve arkadaşları (2015) öz denetim ve internet bağımlılığı değişkenlerini içeren bir araştırma yapmışlardır. Araştırma, Sakarya Üniversitesi’nde 309 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öz denetimin öz-izleme, öz-değerlendirme ve öz-pekiştirme basamaklarıyla internet bağımlılığı ayrı ayrı ilişkilendirilmiştir. Öz-izleme ($r=-.32$, $p<.01$), öz-değerlendirme ($r=-.19$, $p<.01$) ve öz -pekiştirme ($r=-.24$, $p<.01$) basamaklarının internet bağımlılığı ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

e.) Shirinkam ve arkadaşları (2016) İran’da 210 kadın 185 erkek olmak üzere 395 katılımcı üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada internet bağımlılığı düzeyini belirlemek için Young tarafından geliştirilen “İnternet Bağımlılığı Testi” ve öz- denetimi ölçmek içinse Tangney tarafından geliştirilen “Öz Denetim Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler sonucu internet bağımlılığı ve öz denetim arasında negatif yönde kuvvetli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda öz denetimin internet bağımlılığının %10’unu açıkladığı görülmüştür.

f.) Kim ve arkadaşları (2016) Güney Kore’de 377 kolej öğrencisi üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya zaman perspektifi ve öz denetimin erteleme üzerindeki etkisi ve internet bağımlılığı konu olmuştur. Araştırmadan elde edilen verilere göre internet bağımlılığı ve öz denetim arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-.141$, $p<.05$)

g.) Sarı ve Aksel (2018) Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Öz Denetim ve Sosyal Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı çalışmalarına Ordu’da öğrenim gören 565 kız ve 620 erkek olmak üzere 1185 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile öz denetim becerileri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($r=0.02$, $p>0.05$).

h.) Song ve Park (2019) internet bağımlılığı üzerinde stresin etkisine yönelik bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada öz denetim ve farkındalığın aracılık rolü de incelenmiştir. Kore’de 20-45 yaş arasında 400 kişi üzerinde çevrimiçi olarak yürütülen çalışmada elde edilen verilere göre öz denetim ve internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

ı.) Güneş ve Aydemir Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Belirtileri İle Bağlanma Özellikleri, Arkadaş İlişkileri ve Öz Denetim Becerileri Arasındaki İlişki başlığıyla bir çalışma yapmışlardır. Çalışma Malatya’da 14-18 yaş aralığındaki 105’i kız 95’i erkek 200 lise öğrencisiyle yapılmıştır. Elde edilen veriler internet bağımlılığı ve öz denetim başarısızlığı arasında anlamlı, olumlu yönde ve düşük seviyede ($r=.296$, $p<0.01$) bir ilişki olduğunu göstermiştir.



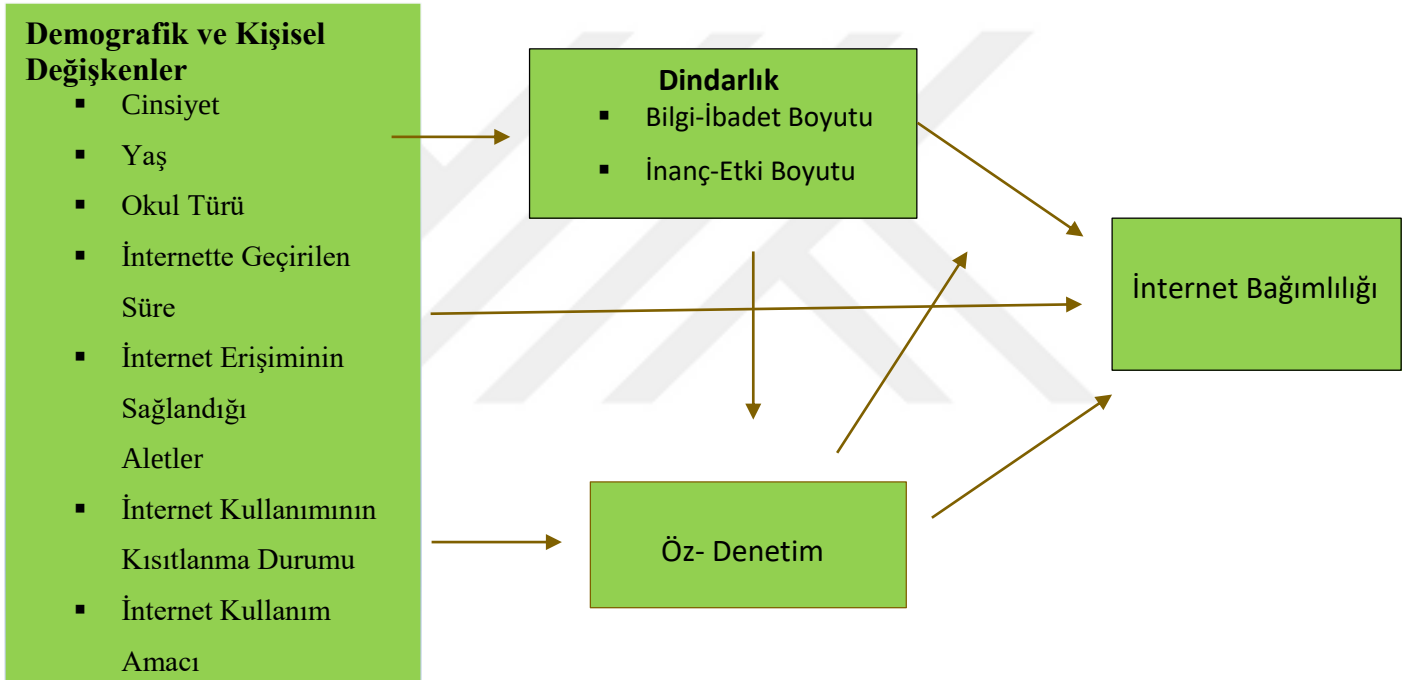
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

YÖNTEM

1. ARAŞTIRMA MODELİ

Ergenlerde internet bağımlılığı, öz-denetim ve dindarlık arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlayan bu araştırmada ansal tarama ve ilişkisel tarama modeli (tasvir/ survey metodu) kullanılmıştır. Araştırma verilerini toplamak için anket tekniği kullanılmıştır. Böylece demografik ve kişisel değişkenler, dindarlık, internet bağımlılığı ve öz denetim arasındaki ilişki belirli bir örneklem grubuyla sınırlı bir zaman diliminde tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın amacı ve modeli bağlamında geliştirilen, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki muhtemel ilişkileri şekil-1’de gösterilmektedir.

Şekil-1: Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Araştırma Modeli



2. ARAŞTIRMAYA KATILANLAR VE NİTELİKLERİ

Araştırmanın evreni Karaman'ın Merkez ilçesinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerin toplamı, örnekleme ise ilçedeki ortaokul ve imam hatip ortaokulu, Mesleki ve Teknik, Anadolu İmam Hatip, Fen, Güzel Sanatlar ve Anadolu Liselerinde eğitim görmekte olan öğrencilerdir.

Tesadüfî örneklem yöntemiyle seçilmiş deneklerin yaşları 12- 18 arasında dağılım göstermekte ve toplam 350 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturan çalışma grubunun demografik özelliklerine göre dağılımı ve internet kullanımı ile ilişkileri aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı		
Cinsiyet	Sayı (N)	Yüzde (%)
Kız	160	45,7
Erkek	190	54,3
Toplam	350	100,0

Tablo 1'deki veriler araştırmaya katılan 350 ergenden 160 (%45,7) kişinin kız, 190 (%52,9) kişinin ise erkek olduğunu göstermektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı		
Yaş Grupları	Sayı (N)	Yüzde (%)
12	26	7,4
13	63	18,0
14	73	20,9
15	47	13,4
16	40	11,4
17	72	20,6
18	29	8,3
Toplam	350	100,0

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan deneklerin 26’sı (% 7,4) 12 yaşında, 63’ü (% 18) 13 yaşında, 73’ü (% 20,9) 14 yaşında, 47’si (% 13,4) 15 yaşında, 40’ı (%11,4) 16 yaşında, 72’si (% 20,6) 17 yaşında ve 29’u (%8,3) 18 yaşındadır. Betimleyici analiz, deneklerin yaşlarının 12-18 arasında değiştiğini (ranj), çalışma grubunun yaş ortalamasının (M) 14,98; standart sapmasının (SD) ise 1,81 olduğunu göstermiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Okul Türüne Göre Dağılımı		
Okul Türü	N	%
Ortaokul	84	24,0
İmam Hatip Ortaokulu	63	18,0
Anadolu/Güzel Sanatlar Lisesi	61	17,4
Meslek Lisesi	56	16,0
İmam Hatip Lisesi	50	14,3
Fen Lisesi	36	10,3
Toplam	350	100,0

Tablo 3’te görüldüğü üzere araştırmaya katılan çalışma grubunun 84’ü (%24,0) Ortaokul, 63’ü (% 18,0) İmam Hatip Ortaokulu, 61’i (%17,4) Anadolu ve Güzel Sanatlar Lisesi, 56’sı (%16,0) Meslek Lisesi, 50’si (%14,3) İmam Hatip Lisesi ve 36’sı (%10,3) Fen Lisesi’nde öğrenim

Tablo 4: Katılımcıların İnternette Geçirdikleri Süre		
Süre	N	%
1-3 saat	171	48,9
3 saat ve üzeri	179	51,1
Toplam	350	100,0

görmektedir. Araştırmaya Güzel Sanatlar Lisesinden 7 kişi katılmıştır. Analiz için yeterli sayıya ulaşamadığı için katılımcı Anadolu Lisesindeki 54 katılımcıya eklenmiştir.

Tablo-4'teki verilere göre araştırma grubunun 171'inin (%48,9) 1-3 saat, 119'unun (% 34,0) 3-6 saat , 49'unun (%14) 6-10 saat 11'inin (%3,1) ise 10 saat ve üzeri internette zaman geçirdiği görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile interneti kullanım süreleri arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Bireylerin internette harcadıkları süre arttıkça bireyde bağımlılığın oluşması veya bağımlılık düzeylerinin şiddetlenme ihtimali de artmaktadır (Ögel, 2017, s.111). Yeşilay'ın ekran süresi sınırlamalarına göre, 0-2 yaş döneminde olan çocukları ekrandan tamamen uzak tutulması gerekirken; okul öncesi yaş grubunun günde 30 dakika, ilköğretimin ilk 4 yılında günde 45 dakika, ilköğretimin ikinci 4 yılında günde 1 saat ve lise çağında ise günde 2 saat ile internet kullanımı sınırlandırılmalıdır. 12-18 yaşları arasında günde 2,5 saatten fazla kullanım problemli kullanımdır (Yay, 2019, s.42). Tablo-4'te görüldüğü üzere deneklerin 171'i (%48,9) 1-3 saat arası internette vakit geçirirken 179'unun (%51,1) internette 3 saatten fazla zaman geçirerek problemli kullanıma sahip olduğu görülmektedir. Betimleyici analiz, katılımcıların internet kullanım süresi minimum 1 maksimum 20 saat, ortalama kullanım süresinin (M) 4,20; standart sapmasının (SD) 3,06 olduğunu göstermiştir.

Tablo-5: İnternet Erişimi Sağlanan Teknolojik Aletlere Göre Dağılım*		
Teknolojik Alet	N	%
Cep Telefonu	305	87,1
Dizüstü Bilgisayar	103	29,4
Tablet	58	16,6
Masaüstü Bilgisayar	50	14,3
Diğer	5	1,4
Toplam	521	

*Çoklu yanıt olduğu için (N) sayısı çalışma grubunun hacmini geçmektedir.

Yukarıdaki tabloda da görüldüğü üzere araştırma grubunun %87,1'i (305 kişi) internete erişimde cep telefonu, %29,4'ü (103 kişi) dizüstü bilgisayar, %16,6'sı (58 kişi) tablet, %14,3'ü (50 kişi) masaüstü bilgisayar ve %1,4'ü (5 kişi) ise diğer teknolojik aletleri kullandığını ifade etmiştir. Bu verilere göre denekler internet erişiminde birden fazla teknolojik aleti aynı anda kullanmaktadır ve en çok tercih edilen aygıtlar cep telefonu ve dizüstü bilgisayardır. Alanyazındaki diğer araştırmalara bakıldığında katılımcıların internet erişiminde en çok tercih ettikleri aygıtın cep telefonu olduğu görülmüştür. (Çetin ve Ceyhan,2014, s.7; Günlü ve Ceyhan, 2017, s.90). Cep telefonu kullanımının diğer aygıtlara göre daha yaygın olmasının sebebi taşınabilir ve pratik olması denilebilir.

Tablo-6: İnternet Kullanımının Kısıtlanma Durumuna Göre Dağılımı		
Kısıtlanma Durumu	N	%
Her Zaman	25	7,1
Çoğu Zaman	59	16,9
Bazen	115	56,9
Nadiren	87	24,9
Hiçbir Zaman	64	18,3
Toplam	350	100,0

Araştırma grubunun 25'i (%7,1) internet kullanımının ailesi tarafından her zaman kısıtlandığını belirtirken, 59'u (%16,9) çoğu zaman kısıtlandığını, 115'i (%56,9) bazen kısıtlandığını, 87'si (%24,9) nadiren kısıtlandığını 64'ü (%18,3) ise hiçbir zaman kısıtlanmadığını ifade etmiştir. Young (2004) ergenlerin ailesi tarafından kontrol edilmemesi ya da kısıtlanmamasının internetin kötüye kullanımında önemli bir etken olduğunu belirtmiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında ihmalkar ailelerinin çocuklarının internet kullanım süresi ve internet bağımlılığı düzeylerinin diğer ailelerin çocuklarına oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir (Alpaslan ve Horzum, 2014; Çevik ve Çelikkaleli, 2010) . Mesela Çin'de 4440 kolej öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada problemlili internet kullanımına sahip katılımcıların ailelerinin ilgisiz olduğu tespit edilmiştir (Huang ve arkadaşları ,2009, s.489).

Bu araştırmada ise deneklerin %56,9'u (115 kişi) internet kullanımının ailesi tarafından bazen kısıtlandığını belirtmiştir. Betimleyici istatistik ise katılımcıların kısıtlanma ortalamasının (M) 3,30 olduğunu göstermiştir. Elde edilen verilere göre ailelerin internet kullanımını kontrolü konusunda müsamahakâr bir tutum sergiledikleri söylenilebilir.

Tablo-7: İnternetin Kullanım Amacına Göre Dağılımı*		
İnternet Kullanım Amacı	N	%
Bilgi Edinmek ve Araştırma Yapmak İçin	202	57,7
Eğlence İçin (Sosyal Medya, Oyun, Video, Müzik vb.)	243	69,4
İletişim İçin (mesajlaşmak, konuşmak, e-mail vb.)	170	48,6
Diğer	9	1,7
Toplam	624	

*Çoklu yanıt olduğu için (N) sayısı çalışma grubunun hacmini geçmektedir.

Tablo-7’de görüldüğü üzere katılımcıların 202’si (%57,7) interneti bilgi edinmek ve araştırma yapmak amacıyla kullanırken, 243’ü (%69,4) eğlence amaçlı, 170’i (%48,6) iletişim için, 9’u (%1,7) diğer amaçlar için kullanmaktadır. Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında ergenlerin interneti en çok gezinmek, oyun oynamak, müzik dinlemek gibi eğlence amacıyla kullandığı tespit edilmiştir (Model ve Muncer, 2004; Colwell ve Kato, 2003; Kubey, Lavin ve Barrows 2001). Ülkemizde yapılan çalışmalara baktığımızda da ergenlerin interneti en çok “eğlenmek” daha sonra iletişim kurmak” ve son olarak da “bilgi edinmek ve araştırma yapmak amacıyla kullanılmaktadır (Günlü ve Ceyhan, 2017, s.91; Acat ve Ayten, 2019, s.39).

3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmanın verileri, uygulaması kolay, nesnelliği yüksek ve geniş bir kitleye ulaşma imkânı sağlayan anket tekniği ile toplanmıştır. Çalışmanın hedef ve konusuna münasip olarak geliştirilen anket formu dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların olgusal özelliklerini ve internet kullanımı ile ilişkilerini tespit etmek için kullanılan “*kişisel bilgi formu*” ; ikinci bölümde internet bağımlılığı düzeylerini ölçmek için kullanılan “*internet bağımlılık ölçeği*” ; üçüncü bölümde öz-denetim becerilerini belirlemek için kullanılan “*öz-denetim ölçeği*” ve son bölümde de dini tutum ve davranışlarını ölçmek için kullanılan “*dindarlık ölçeği*” yer almaktadır. Anket formu ekte (bkz. Ek-1) sunulmakla birlikte kullanılan ölçeklerle ilgili gerekli bilgiler aşağıda detaylıca verilmektedir.

3.1 Kişisel Bilgi Formu

Deneklerin bireysel özellikleri ve internet kullanımıyla ilişkilerine dair veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen *kişisel bilgi formu* yardımıyla toplanmıştır. Bu formda deneklerin cinsiyet, yaş, okul türü gibi demografik değişkenlerin yanında internet kullanım süreleri, internet erişimini sağladıkları teknolojik alet, internet erişiminin ailesi tarafından kısıtlanma durumu ve interneti kullanma amacı gibi internet kullanımı ile ilişkilerine dair ana faktörleri ölçen toplam 7 ifade kullanılmaktadır.

3.2 Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF)

Bu araştırmada katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin ölçümünde Young'ın (1998) geliştirdiği ölçeğin Pawlikowski ve arkadaşları (2013) tarafından kısa forma dönüştürülmüş ve Kutlu ve arkadaşlarının (2016, s.71) Türkçeye uyarladığı Young İnternet Bağımlılığı Testi- Kısa Formu (YİBT-KF) kullanılmıştır. YİBT-KF, 12 madde ve tek boyuttan oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekte tersten puanlanan madde olmamakla birlikte alınabilecek puanlar 12-60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça katılımcının internet bağımlılığı düzeyi artmaktadır.

Kutlu ve arkadaşları (2016, s.71-76) üniversite öğrencileri ve ergenler üzerinde ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapmışlardır. Ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı 0.90 ve Barlett Sphericity testi $\chi^2=1176,26$ ($p<0.001$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin tek boyuttan oluştuğu tespit edilirken açıklanan varyansın ise %48,9 olduğu görülmüştür. Cronbach Alpha değeri ise ($\alpha = ,86$) olarak hesaplanmış ve dolayısıyla ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışma için yapılan faktör analizi sonucunda KMO değeri ($,87$), Barlett's Test of Sphericity sonucu ise ($\chi^2=1016,460$) ($p=,000$) Cronbach alpha değeri ise ($\alpha = ,83$) olarak tespit edilmiştir. Ölçek tek boyuttan oluşmuş ve varyansın %45,4'ünü açıklamaktadır. Araştırmada ölçeğin bu haliyle kullanılmasında geçerlik ve güvenirlik bakımından bir sakınca görülmemiştir.

3.3 Öz-Denetim Ölçeği

Araştırmada katılımcıların öz-denetim becerilerini ölçebilmek için Tangney, Baumeister ve Boone (2004) tarafından geliştirilen 36 soruluk ölçeğin 13 sorudan oluşan kısa formu kullanılmıştır (Brief Self-Control Scale-BSCS). Ölçek tek boyutlu beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 2,3,4,5,7,8,10 ve 11. maddeler tersten kodlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13 (13×1) en yüksek puan ise 65 (13×5) olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puan arttıkça katılımcının öz denetim seviyesi yükselmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış ve kısa öz kontrol ölçeği (BSCS) ölçekle .93 ve .92 korelasyon göstermiştir. İç tutarlılık analizi sonucu cronbach alpha değeri ($\alpha = 0.83$) olarak hesaplanmıştır. (Tangney ve arkadaşları,2004).

Bu araştırmada ise ölçek araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanmış ve ölçeğin yapı geçerliliğinin tespitine dair yapılan faktör analizi sonucunda KMO değeri (,81); Barlett's Test of Sphericity değeri ($x^2 = 832,721$) ($p=,000$) olarak tespit edilmiştir. Ölçek bir boyuttan oluşmuş ve toplam varyansın %27'sini açıkladığı görülmüştür. Cronbach Alpha değeri ($\alpha = ,77$) olarak hesaplanmıştır. Ölçek bu haliyle geçerli ve güvenilir olduğu için araştırmada kullanımı uygundur.

3.4 Dindarlık Ölçeği

Araştırma grubunun dindarlık düzeylerini belirlemek için Ayten (2009, s.106) tarafından oluşturulan *Kısa Dindarlık Ölçeği* kullanılmıştır. Ölçek 10 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. 1,2,3,4,9 ve 10. sorular *inanç-etki* boyutunu oluştururken; 5,6,7 ve 8. sorular *bilgi-ibadet* boyutunu oluşturmaktadır ve ölçekte tersten puanlanan soru bulunmamaktadır. Yapı geçerliliğinin tespit edilmesi için açımlayıcı faktör analizine tabii tutulan ölçeğin KMO değeri (0,83); Barlett's Test of Sphericity değeri ise ($x^2 = 2325,27$; $p = ,000$) olarak tespit edilmiştir. Ölçek güvenirliğini tespit için yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda ise Cronbach Alpha değeri inanç-etki alt boyutunda (0,743), bilgi-ibadet boyutunda (0,742), ölçek genelinde ise (0,80) olarak tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda *Dindarlık Ölçeği* istatistiki açıdan uygun bulunmuştur (Ayten, 2009, s.118).

Başlangıçta 4'lü likert olarak hazırlanan ölçek Ayten ve Yıldız (2016) tarafından 5'li likert olarak değiştirilmiştir. Ölçek maddelerinin puanlanması "*1=Hiçbir zaman*" ve "*5=Her zaman*" şeklinde kodlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 ($1 \times 10 = 10$), en yüksek puan ise 50 ($5 \times 10 = 50$) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların ölçekten aldıkları puan arttıkça dindarlık seviyeleri yükselmektedir.

Bu araştırmada ise ölçeğe yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda ölçek genelinin Cronbach Alpha değeri (0,816); inanç-etki alt boyutunda (0,751), bilgi-ibadet alt boyutunda ise (0,653) olarak bulunmuştur. Ölçek bu şekliyle oldukça geçerli ve güvenilir olduğu için araştırmada kullanımı uygun görülmüştür.

4. VERİLERİN TOPLANMASI VE İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Ergenlerde internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık ilişkisini konu alan bu araştırmada, araştırmanın hedef ve konusuna uygun olarak oluşturulan anket formu, 2021 Nisan- Haziran ayları arasında, Karaman ilinde çeşitli ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında eğitim görmekte olan ortaokul ve lise öğrencilerine uygulanmıştır. Anket uygulanmadan önce araştırmanın konu ve kapsamına uygun gerekli açıklamalar yapılmış, katılımın gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir. Anketlerin hepsi katılımcılar tarafından doldurulurken anketin uygulanma süresi 15-20 dakika sürmüştür.

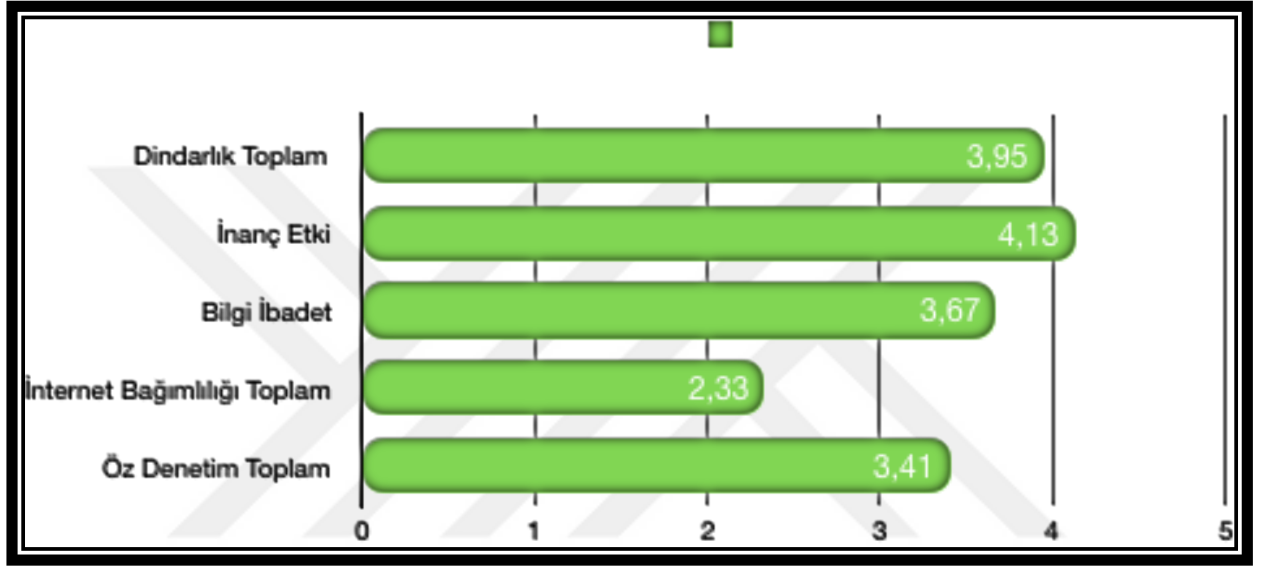
Araştırma için 375 katılımcıya dağıtılan anketlerden 355 tanesi araştırmacıya ulaşmış ve 5 tanesi eksik ya da yanlış doldurulma gibi nedenlerden dolayı araştırmaya dahil edilmemiştir. Bilgisayar ortamına aktarılan anketlerin veri analizleri ve istatistik incelemeleri IBS SPSS Statistics 25 programı ile yapılmıştır. Bu kapsamda yüzde ve frekans çıkarma, veri dönüştürme (transformation) işlemleri yapılmıştır. Maddeler arasındaki iç tutarlılığı belirlemek için, iç tutarlılık analizinden yapılmıştır. Farklı iki grup arasındaki ilişkilerin anlamlı olup olmadığı, bağımsız grup t-testi (independent samples t-test) ile ölçülmüştür. İki gruba karşılaştırılırken, tek yönlü varyans analizi (one way ANOVA) kullanılmıştır. İki sürekli değişken ilişkisinin derecesini belirlerken ise, Pearson katsayılarından (Pearson Correlation Coefficients) yararlanılmıştır. İki değişken arasındaki etkileşimin derecesini belirlemede regresyon analizinden yararlanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM:

BULGULAR VE YORUMLAR

1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI, ÖZ DENETİM VE DINDARLIK EĞİLİMİ GENEL PROFİLİ

Bu bölümde katılımcıların, araştırmanın temel değişkenlerinden (internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık) aldıkları ortalama puanlardan yola çıkarak genel bir profil çizilmektedir. Bu genel profil sunulurken katılımcılarda “*internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlığın genel durumu nasıldır?*” sorusuna cevaplanmaya çalışılmaktadır. Bahsedilen değişkenler ve alt boyutlarına dair genel ortalamalar Grafik-1’de sunulmuştur.



Grafik 1: *İnternet Bağımlılığı, Öz Denetim ve Dindarlık Genel Profili*

Yukarıdaki grafikte görüldüğü gibi katılımcıların toplam dindarlık düzeyleri ortalaması (M)=3,95 ($range$ =1-5; SD =,601) olarak bulgulanmıştır. Dindarlık ölçeğinin iki alt boyutundan inanç-etki boyutuna ait genel ortalama (M)=4,13 (SD =,634) iken bilgi-ibadet boyutu genel ortalaması (M)=3,67 (SD =,717) şeklinde tespit edilmiştir. Ortalamalara bakıldığında katılımcıların dindarlık düzeylerinde ‘ ibadet esnasında Allah’a yakın hissetmek, karşılaşılan sosyal problemlerde dine başvurma, hayatın anlamını kavrama, dini inanç gereği komşulara iyi davranma ve dürüst olmak’ gibi inanç-etki boyutu içerisinde yer alan tutum ve davranışları; ‘ Namaz kılma, oruç tutma, Kur’an-ı Kerim’i Türkçe ve Arapça okuma ve din hakkında belli bir bilgi birikimine sahip olma’ gibi ibadet-bilgi boyutu içerisinde yer alan tutum ve davranışlara göre daha fazla içselleştirdikleri ve yaşamlarına aktardıkları da söylenebilir. Alanyazındaki dindarlığı konu alan diğer araştırmalara bakıldığında dindarlığın ibadet boyutuna ait ortalamaların dindarlığın diğer alt boyutlarına, özellikle inanç boyutuna göre düşük olduğu görülmektedir. (Kımtır,2008, s.183; Yılmaz ve Gürses,2017, s.127; Ayten ve Sağır,2019, s.37).

Grafik 1’de görüldüğü üzere çalışma grubunun internet bağımlılık puanı (M)=2,33 ($ranj$ =1-5; SD =,734) olarak tespit edilmiştir. Denekler ölçekten alınabilecek ortalama puanın (M)=2,50 altında bir puan almıştır. Elde edilen verilere göre araştırma grubunun internette olduğu sürede aile, okul ve dersleri ihmal etme, internette geçirdiği zamandan ötürü uykusuz kalma, internet kullanım süresini azaltma çabalarında başarısız olma, başkalarıyla zaman geçirmek yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi tercih etme ve internette olduğu süreyi saklama gibi davranışlarının ortalamasının altında olduğu söylenebilir.

Son olarak yukarıdaki grafiğe bakıldığında araştırma grubunun öz denetim ortalamasının (M)=3,41 ($ranj$ =1-5; SD =,669) olduğu görülmektedir. Elde edilen verilere göre çalışma grubu ölçekten alınabilecek ortalama puanın (M)=2,50 üzerinde bir puan almıştır. Buna göre deneklerin zararlı şeyleri reddetme, kötü alışkanlıkları bırakabilme, konsantre olma, uzun vadeli hedefler için etkin bir şekilde çalışabilme gibi davranışlarının ortalamasının üzerinde olduğu söylenebilir.

2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI, ÖZ DENETİM, DİNDARLIK VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERLE İLGİLİ BULGULAR

Bu başlık altında, araştırma grubunun internet bağımlılığı, özdenetim ve dindarlık düzeylerinin cinsiyet, okul türü gibi demografik özelliklerle ilişkilerine dair analizlere detaylı bir şekilde verilecektir.

Bulgular sunulurken, cinsiyetten başlanarak bağımsız değişken olan demografik özelliklerin; internet bağımlılığı, özdenetim ve dindarlık gibi bağımlı değişkenlerde farklılığa yol açıp açmadığı tespit edilmeye çalışılacak ve elde edilen veriler tablolar halinde sunulacaktır.

2.1 İnternet Bağımlılığı, Özdenetim, Dindarlık ve Cinsiyet

2.1.1 İnternet Bağımlılığı ve Cinsiyet

Dijitalleşmenin hızla artış göstermesiyle artan internet kullanımı, psikoloji, psikiyatri, eğitim bilimleri gibi birçok alanda internet bağımlılığı ile ilgili çalışmaların yapılmasına sebebiyet vermiştir. Yapılan araştırmalarda internet bağımlılığını önleme ve bağımlı olma riski yüksek kişilerin genel profilini çizmek maksadıyla incelenen değişkenlerin başta gelenlerinden biri de cinsiyettir. Alanyazına bakıldığında erkeklerin bağımlılık oranının kızlara göre yüksek bulgulandığı çalışmalar çoğunlukta olmakla beraber (Cao,2007,s.279; (Horzum ve diğerleri,2008,s.202;Şahin ve diğerleri,2013, s.152; (Younes, ve diğerleri,2016,s.5;Karaahmetoğlu,2020,s.5;Sabaz,2020,s.41;Koçak ve diğerleri ,2021, s.13; Alarçin ve Şirin,2021, s.115) kızların bağımlılık oranının daha yüksek olduğuna dair bulgular elde edilen çalışmalar da mevcuttur.(Beşaltı,2016, s.38; Çakır ve Oğuz,2017,s.423;Doğruer,2021,s.45;

Kendir,2021, s.32 ; Tecimer, 2021, s.68). Bununla birlikte Demir (2017, s.53) Usta (2020,s.58), Ercan ve diğerleri 2021, s.53), Aksoy ve Ünübol (2021, s.107) ise çalışmalarında internet bağımlılığı açısından erkekler ile kızlar arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir.

Çalışmada “*internet bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap bulmak için t-test uygulanmış ve bulgular tablo şeklinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo -8 : İnternet Bağımlılığı Bakımından Erkekler ve Kızlar Arasındaki Farklar (t-test)						
	Cinsiyet	N	M	SD	t	p
İnternet Bağımlılığı	Erkek	190	2,42	,73326	-2,371	,018
	Kız	160	2,36	,72511		

Tablo-8’e bakıldığında internet bağımlılığı açısından erkeklerin ortalamasının (M) = 2,42; kızların ortalamasının ise (M)=2,36 olduğu görülmektedir. Yapılan t-test sonucunda internet bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark (p =,018) olduğu tespit edilmiştir. Bulgular çalışma grubundaki erkeklerin kızlara kıyasla internette uzun süre kalma ve bu süreyi saklama, internette geçirdiği süre yüzünden ailesini, okul ve ders ile ilgili çalışmaları ihmal etme, internet kullanım süresini azaltmaya çalışmakta başarısız olma, dışarı çıkmak yerine internette zaman geçirmek ve internete bağlanamadığı zaman bunalımda, karamsar ve sinirli hissetmek gibi davranış ve tutumlara daha fazla sahip olduklarını göstermektedir. Bu bulgular “*erkeklerin internet bağımlılığı seviyeleri kızların internet bağımlılığı seviyelerine kıyasla anlamlı derecede yüksektir*” hipotezini doğrulamaktadır.

Yukarıda belirtildiği üzere alanyazındaki benzer çalışmalara baktığımızda erkeklerin kızlara kıyasla internet bağımlılığı seviyelerinin anlamlı derecede yüksek bulunduğu birçok araştırma mevcuttur. Gholamian, Shahnazi ve Hassanzadeh (2017, s.4763-4769) tarafından Şhrikürd, İran örnekleminde 417 lise öğrencisi (209 erkek 208 kız) üzerinde yapılan araştırmada, Young’ın 20 maddelik *İnternet Bağımlılığı Testi* kullanılmış ve erkek öğrencilerin internet bağımlılık seviyelerinin kız öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P=0.002$).

Derin ve Bilge (2016, s.43) tarafından Manisa örnekleminde 794 lise öğrencisi (335 erkek 459 kız) ile yapılan çalışmada erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının kızlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yılmaz ve arkadaşlarının (2014, s.138) Balıkesir örnekleminde 2853 lise öğrencisi (1536 kız 1317 erkek) üzerinde yaptıkları araştırmada erkeklerin kızlara göre daha fazla internet bağımlısı olduklarını bulgulamışlardır ($p<.01$).

Esen ve Siyez (2010, s.74) 700 lise öğrencisi (367 erkek, 333 kız) üzerinde yaptıkları araştırmada erkeklerin internet bağımlılığı seviyelerinin kızlara kıyasla anlamlı derecede yüksek

olduğunu tespit etmişlerdir. Zboralski ve arkadaşları tarafından (2009, s.11) 120 ilkokul, ortaokul ve lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır.

Alanyazında internet bağımlılığı ve cinsiyet ilişkisinin konu edildiği birçok çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da erkeklerin internet bağımlılık eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ögel (2012, s. 119-120) erkeklerin internet ve bilgisayara daha çok meraklı olmasının sebebini evrimsel psikolojiye dayandırmıştır. Erkeklerin ilk çağlardan beri mobilize olma ihtiyacının olduğunu söyleyen Ögel, bu ihtiyacın sürekli mağaranın dışına çıkıp avlanmakla giderildiğini ifade eder. Günümüzde de internet bir mobilizasyon aracıdır. İnternet sayesinde insanlar rahatça yaşam mekanının dışına çıkabilmektedir. Bir diğer varsayım ise internette daha çok oyun oynayarak vakit geçiren erkeklerin beyindeki ödüllendirme mekanizmasının kadınlara kıyasla bağımlı olmaya daha müsait olmasıdır. Daha fazla oyun oynayıp oyunlarda daha fazla puan ve ödül topladıkça beyin motivasyon ve ödüllendirilme kısmı doygunlaşmaktadır (Sayar ve Yalaz,2019, s.383). Ödüllendirme mekanizmasının bağımlılığa sebebiyet vermesinin arkasındaki nedenlerden biri de oyun ve uygulamaların aralıklı olumlu pekiştirmelerle insanları bağımlı hale getirecek şekilde tasarlanmasıdır. Aralıklı olumlu pekiştirme 1970’lerde Micheal Zeiler’in güvercin deneyiyle ortaya koyduğu gibi ne zaman verileceği öngörülemezlik ödülleri, belli bir düzen içinden verilen ödüllere göre daha fazla cezbedicidir. Bunun sebebi ise, öngörülemezlik durumunun, beyinde istekleri düzenleyen dopamin adlı nörotransmitterin daha fazla salgılanmasına sebep olmasıdır (Newport, 2019, s.33).

2.1.2. Özdenetim ve Cinsiyet

Bu başlık altında cinsiyet bağımsız değişkeninin, yapılan araştırmalarda internet bağımlılığının yordayıcılardan biri olduğu bulgularan öz denetim üzerindeki etkisini incelemek için yapılan t-test (independent samples t-test) verileri incelenecek ve “*Kızların öz denetim düzeyleri erkeklerin öz denetim düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir*” hipotezi test edilecektir.

Tablo -9 : Öz Denetim Bakımından Erkekler ve Kızlar Arasındaki Farklar (t-test)						
	Cinsiyet	N	M	SD	t	p
Öz denetim	Erkek	190	3,41	,69443	-,116	,208
	Kız	160	3,41	,64933		

Tablo-9’da görüldüğü üzere öz denetim açısından erkeklerin genel ortalaması (M)= 3,41 kızların ortalaması ise (M)= 3,41 olarak bulgulanmıştır. Yapılan t-test sonucunda erkekler ve kızların öz denetim seviyelerinde istatistiki bakımdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (p=,208). Elde edilen bu bulgular “*Kızların öz denetim düzeyleri erkeklerin öz denetim düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir*” hipotezini desteklememektedir.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde Lynskey ve arkadaşları (2000,s.13), Nakhaie ve arkadaşları (2000,s.44), Cheung (2010, s.331), Subaş ve Özkan (2018, s.40) araştırmalarında kadınların erkeklere kıyasla öz denetim eğilimli davranışlar sergileme eğiliminde olduklarını tespit ederken ; Özgül (2017,s.50) , Yakut (2019, s.142), Mazılı (2020, s.720) ve Kendir (2021, s.32) ise çalışmalarında kadınlar ve erkekler arasında öz denetim bakımından anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir. Bunun yanında Dora (2012, s.80) ve Gibson (2010, s.892) araştırmalarında erkeklerin öz denetim seviyesinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Yapılan araştırmalar ayrıntılı bir şekilde incelendiğinde Gibson ve arkadaşları (2010) Güney Amerika’da 333 üniversite birinci sınıf öğrencisi üzerinde Grasmick’in 24 sorudan oluşan öz denetim ölçeğiyle yaptıkları araştırmada erkeklerin öz denetim puanlarını (M)=52.13; kız öğrencilerin öz denetim puanlarını ise (M)= 48,39 olarak tespit etmişlerdir. Elde edilen bulgulara bakıldığında araştırmada kız ve erkek öğrencilerin öz denetim düzeyleri bakımından erkekler lehine anlamlı ($p<0,05$) bir farklılığa sahip olduğu görülmektedir.

Subaş ve Özkan (2018) 2016- 2017 eğitim-öğretim yılında, Kilis, Elâzığ, Kütahya, Adıyaman, Ağrı illerindeki Üniversitelerde Okul Öncesi Anabilim Dalında Lisans I, II, III ve IV. Sınıfı öğrencileri olan 879 öğretmen adayı üzerinde yaptığı araştırmada kadınların öz denetim ortalamasını (M)= 4,61; erkeklerin öz-denetim ortalamasını ise (M)= 3,95 olarak tespit etmiştir. Söz konusu bulgulardan hareketle alanyazındaki birçok araştırmada da bulgulandığı gibi kızların öz denetim seviyesinin erkeklere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır ($p<.05$).

Kendir (2021) 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 274 üniversiteli üzerinde Tangney’in 13 soruluk kısa öz kontrol ölçeğini kullanarak yaptığı araştırmada kadın ve erkekler arasında öz denetim bakımından anlamlı bir fark olmadığını bulgulamıştır ($t(227) =1,11, p>.05$).

Öz denetim eğilimi üzerine yapılan birçok araştırmada kadınların öz denetim puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu ön görülmüş lakin ulaşılan bulguların çoğu cinsiyet değişkeninin öz denetim üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı sonucunu vermiştir.

2.1.3 Dindarlık ve Cinsiyet

Bu başlık altında bağımsız değişken olan cinsiyetin dindarlık düzeyi üzerinde bir etkiye sahip olup olmadığı incelenecektir. “*Kızların dindarlık eğilimi ile erkeklerin dindarlık eğilimleri arasında anlamlı bir fark yoktur*” hipotezini test etmek için bağımsız grup t-test (independent samples t-test) yapılmış ve analiz sonuçları tablo halinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo-10 : Dindarlık Bakımından Kızlar ve Erkekler Arasındaki Farklar (t-test)						
Dindarlık (Boyutlar)	Cinsiyet	N	M	SD	t	P
Dindarlık (Genel)	Kız	160	3,97	,54453	,622	,172
	Erkek	190	3,93	,64714		
İnanç-Etki Boyutu	Kız	160	4,19	,58124	1,502	,306
	Erkek	190	4,09	,67356		
Bilgi-İbadet Boyutu	Kız	160	3,64	,66734	-,683	,250
	Erkek	190	3,69	,75889		

Tablo-10’da görüldüğü üzere genel dindarlıkta kızların ortalaması (M)= 3,97, erkeklerin ortalaması ise (M)= 3,93’tür. Kız öğrencilerin dindarlık ortalamaları yüksek olmasına rağmen, kızlar ve erkekler arasında istatistikî açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır (p = ,172). Dindarlığın alt boyutlarına bakıldığında ise aynı şekilde inanç-etki (p = ,306) boyutunda ve bilgi-ibadet (p =,250) boyutunda erkek ve kız öğrenciler arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Bu bulgular “*Kızların dindarlık eğilimi ile erkeklerin dindarlık eğilimleri arasında anlamlı bir fark yoktur*” şeklinde ifade edilen hipotezi desteklemektedir.

Alanyazında dindarlıkla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında kızların dindarlık seviyesinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu araştırmalar çoğunlukta olmakla birlikte (Miller ve Hoffmann, 1995, s.68; Ayten, 2013, s.18; Baynal, 2015, s.213; Şentepe, 2016, s.136 ve Korkmaz,2020, s.245); erkeklerin dindarlık puanlarının daha yüksek tespit edildiği araştırmalar da mevcuttur (Mehmedoğlu, 2004, s.33; Yıldız, 2006, s.166; Turan, 2009, s.144; Koç, 2010, s.226 ve Sevindik, 2015, s.76). Bununla birlikte erkek ve kızlar arasında dindarlık bakımından anlamlı bir farkın bulunamadığı araştırmalar da vardır. (Yapıcı, 2006, s.103; Göcen, 2012, s.153; Ayten ve Sağır, 2014, s.12; Çakır, 2015, s.69 ve Korkmaz, 2018, s.594)

Araştırmalar ayrıntılı bir şekilde incelendiğinde Korkmaz’ın (2020, s.245), Ayten (2012) tarafından geliştirilen 11 soruluk dindarlık ölçeğini kullanarak Kahramanmaraş’ta farklı mesleklere sahip 174 kişiden oluşan bir grup katılımcıyla yaptığı araştırmada genel dindarlık (p = ,172) ve dindarlığın dini ibadet alt boyutunda (p =,250) kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı bulgulanmıştır.

Koç (2010, s.226) tarafından çeşitli meslek gruplarından meydana gelen 475 kişi üzerinde Allport ve Ross'u içgüdümlü ve dış güdümlü dindarlık ölçeği kullanılarak yapılan araştırmada erkeklerin iç güdümlü dindarlık modelinden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{x}=35,75$), kadınların aldıkları puanların ortalamasından ($\bar{x}=34,51$) daha yüksek bulunmuştur. İstatistiki açıdan örneklem grubunun cinsiyetlerine göre içgüdümlü dindarlık modelleri arasında önemli düzeyde ($t=1,92$; $p<0,05$) anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Ayten ve Sağır'ın (2014, s.12) Kilis'te yaşayan 553 Suriyeli sığınmacı üzerinde öznel dindarlık ölçeği ile yaptıkları araştırmada kadınlar ($M=5,9$; $SD=1,3$) ve erkekler ($M=5,7$; $SD=1,4$) arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edememişlerdir ($t=1,40$; $p>0,05$). Korkmaz'ın (2018, s.594) İstanbul ve Kahramanmaraş'ta yaşayan 702 kişi üzerinde yaptığı araştırmada da dindarlık değişkeni açısından cinsiyet grupları arasında anlamlı derecede farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($p=0,311$).

2.2 İnternet Bağımlılığı, Öz Denetim, Dindarlık ve Okul Türü

Araştırmanın bu kısmında deneklerin öğrenim gördüğü okul türü ile internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmış; konu ile ilgili sorulara cevap aranmış ve hipotezler test edilmiştir. Bulguları elde etmek için ANOVA, Scheffe ve LSD testi yapılmış olup analizden elde edilen veriler tablolar halinde aşağıda sunulmuştur. Çalışmaya Ortaokul, İmam-Hatip Ortaokulu, Meslek Lisesi, İmam-Hatip Lisesi, Anadolu ve Güzel Sanatlar Lisesi ve Fen Lisesi olmak 6 farklı okul türünden öğrenciler dahil edilmiştir.

2.2.1 İnternet Bağımlılığı ve Okul Türü

Bu başlık altında bağımsız değişken olan okul türünün internet bağımlılığı üzerinde etkisi olup olmadığı incelenecektir. “*Meslek lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri diğer okul türlerine oranla anlamlı derecede yüksektir*” hipotezini test etmek için yapılan Tek Faktörlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) sonucu elde edilen veriler aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

Tablo-11: Okul Türlerine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği (ANOVA-Scheffe-LSD)

	Okul Türleri	N	M	SD	F	p
İnternet Bağımlılığı	a) Ortaokul	84	2,20	,74451	1,643	,148
	b) İmam-Hatip Ortaokulu	63	2,39	,82396		
	c) Meslek Lisesi	56	2,39	,67358		
	d) Anadolu Lisesi /Güzel Sanatlar Lisesi	61	2,51	,73173		
	e) Fen Lisesi	36	2,30	,67326		
	f) İmam- Hatip Lisesi	50	2,33	,73436		

Tablo-11’de görüldüğü üzere okul türü ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p=,148$). Anadolu Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi ($M= 2,51$ ortalama) ile internet bağımlılığı bakımından ilk sırada yer almaktadır. İmam-Hatip Ortaokulu ve Meslek Lisesi ($M= 2,39$ ortalama) ile ikinci sırada, İmam- Hatip Lisesi ($M= 2,33$ ortalama) ile üçüncü, Fen Lisesi ($M= 2,30$ ortalama) ile dördüncü ve Ortaokul ($M= 2,20$ ortalama) ile son sırada yer almaktadır. Farklı okul türlerinde öğrenim gören öğrencilerin arasında internet bağımlılığı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Elde edilen veriler “*Meslek lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri diğer okul türlerine oranla anlamlı derecede yüksektir*” hipotezini desteklememektedir.

Okul türü ve internet bağımlılığı ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu (Ceyhan, 2011, s.90; Koc & Tamer, 2011, s.2915; Şahin ve ark., 2013, s.154; Ayten ve Acat, 2019, s.63) çalışmalarla birlikte bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin tespit edilemediği araştırmalar da (Ögel ve Tarı-Cömert ,2009, s.12; Derin ve Bilge, 2016, s.44) mevcuttur.

Koç ve Tamer’in (2011, s.2915) 1380 lise öğrencisi üzerinde demografik özelliklere göre internet kullanım profillerini incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada meslek lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla daha fazla internette zaman geçirdikleri tespit edilmiştir ($p=,000$). Ceyhan (2011, s. 90) tarafından Eskişehir il merkezinde farklı okul türlerinde öğrenim gören farklı okul türlerinden 307 lise öğrencisi (141 kız; 166 erkek) ile yapılan çalışmada kullanılan Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği- Ergen (PİKÖ-E) puan ortalamalarına bakıldığında endüstri meslek lisesi öğrencilerinin daha yüksek PİKÖ-E puan düzeyine sahip olduğu bulgulanmıştır.

Filipinler’in Baguio şehrinde 2013-2014 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören lise öğrencileri üzerinde Waldo (2014, s.2003) tarafından Young’un 20 soruluk internet bağımlılığı ölçeği

kullanılarak yapılan araştırmada özel okulda öğrenim gören öğrencilerin devlet okulu öğrencilerinden daha fazla internet bağımlısı oldukları tespit edilmiştir.

2.2.2 Öz Denetim ve Okul Türü

Öz denetim bireyin düşünce, duygu ve dürtülerini kontrol altına alabilme yetisidir. Bu beceriye sahip olanlar uzun vadeli hedefler için istikrarlı bir şekilde çalışabilmekte ve dolayısıyla okulda ve iş yaşamlarında başarılı olmaktadır. Bu araştırmada ise okul türlerinin akademik başarı düzeyleri göz önüne alınarak “*Fen lisesi öğrencilerinin öz denetim puanları diğer liselere oranla anlamlı derecede yüksektir*” hipotezi oluşturulmuştur. Hipotezi test etmek için yapılan Tek Faktörlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) sonucu elde edilen veriler aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

Tablo-12: Okul Türlerine Göre Öz Denetim Ölçeği (ANOVA- LSD)

	Okul Türleri	N	M	SD	F	p	Farklar
Öz Denetim	a) Ortaokul	84	3,63	,65294	3,467	,005	a- b,c,d,e,f
	b) İmam-Hatip Ortaokulu	63	3,48	,66017			
	c) Meslek Lisesi	56	3,38	,62827			
	d) Anadolu Lisesi /Güzel Sanatlar Lisesi	61	3,27	,65459			
	e) Fen Lisesi	36	3,28	,73336			
	f) İmam- Hatip Lisesi	50	3,25	,64231			

Tablo-12’ye baktığımızda ortaokul öğrencilerinin (M) =3,63 en yüksek öz denetim puanına sahip oldukları ve okul türü ve öz denetim arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir (p = ,005). İmam-Hatip ortaokulu öğrencileri öz denetim bakımından (M) = 3,48 ortalamayla ikinci sırada yer alırken, Meslek Lisesi öğrencileri (M) =3,38 ortalamayla üçüncü, Fen Lisesi öğrencileri (M) =3,28 ortalamayla dördüncü, Anadolu Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi öğrencileri (M) =3,27 ortalamayla beşinci ve İmam-Hatip Lisesi öğrencileri (M) =3,25 ortalamayla son sırada yer almaktadırlar. Elde edilen veriler “*Fen lisesi öğrencilerinin öz denetim puanları diğer liselere oranla anlamlı derecede yüksektir*” hipotezini desteklememektir. Ayrıca bu bulgular, ortaokul öğrencilerinin diğer okullarda eğitimini sürdüren öğrencilere kıyasla daha fazla öz-denetim sahibi olduklarını ortaya koymaktadır.

Alanyazında konuyla ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda Coşkun (2007, s.78-79) tarafından 2006-2007 eğitim-öğretim yılında İstanbul Anadolu yakasında resmi ve özel lise 10 ve 11.sınıfta öğrenim görmekte olan 337 öğrenci (161 kız, 176 erkek) üzerinde yapılan araştırmada devlet okulunda okuyan öğrencilerin daha fazla öz denetime sahip olduğu bulgulanmıştır.

Sobacı ve Polatçı (2014, s.27-28) tarafından 161 Sosyal Bilimler 168 Meslek Yüksek Okulunda eğitimini sürdüren 329 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmada öz denetim ve okul türü arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Özgül'ün (2017, s.54) 2016-2017 eğitim öğretim yılında Elâzığ il merkezindeki beş farklı okul türünden 423 öğrenciyle yaptığı çalışmada katılımcıların okul türüne göre öz denetim düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulgulanmıştır. Türkön'ün (2019, s.65) 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Kayseri il merkezindeki Kocasinan İlçesi Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ikinci eğitim bölgesindeki 4 lisede eğitime devam eden 300 öğrenciyle yaptığı araştırmada da benzer sonuçlar bulgulanmıştır.

Ayten ve Sağır'ın (2019, s.48) İstanbul'un Beykoz ve Çekmeköy ilçelerindeki çeşitli Mesleki ve Teknik, Anadolu İmam Hatip ve Anadolu Liselerinde öğrenim gören 550 öğrenci üzerinde dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti ilişkisini konu alan araştırmalarında yenileyici öz denetim alt boyutu ile okul türü arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p=0,009$).

2.2.3 Dindarlık ve Okul Türü

Okulların müfredatlarında dini içerikli derslerin varlığı ve çeşitliliği ile, bu okullarda öğrenim görmekte olan öğrencilerin dindarlık eğilimleri arasında bir irtibat olabileceği düşüncesinden hareketle dindarlık ve okul türü ilişkisine dair bulgulara geçmeden önce, çalışma grubuna dahil edilen okul türlerinde okutulan din derslerini zikretmek yerinde olacaktır. Ortaokul, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi ve Meslek Lisesi müfredatında Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersi yanında seçmeli olarak Temel Dini Bilgiler ve Peygamberimiz 'in hayatı, Kur'an-ı Kerim dersleri bulunurken İmam-Hatip ortaokulunda bunlardan farklı olarak Temel Dini Bilgiler, Peygamberimiz'in Hayatı ve Kur'an-ı Kerim dersleri zorunlu ders olarak okutulmaktadır. İmam-Hatip lisesi müfredatına baktığımızda ise 9.sınıfta Temel Dini Bilgiler, 10.sınıfta Siyer, Fıkıh ve Hadis, 11.sınıfta Tefsir, Akait ve Hitabet, 12.sınıfta ise Dinler Tarihi, Kelam ve İslam Kültür ve Medeniyeti dersleri okutulmaktadır.

Yukarıda belirttiği üzere en yoğun din eğitimini İmam-Hatip okullarında öğrenim gören öğrenciler almaktadır. Buradan yola çıkılarak alınan din eğitiminin dindarlık üzerinde farklılık oluşturup oluşturmayacağı sorusuna cevap aramak için "*İmam Hatip lisesi ve İmam Hatip ortaokullarında öğrenim gören öğrencilerin dindarlık puanları diğer okul türlerine oranla daha yüksektir*" hipotezi oluşturulmuştur. Hipotezi test etmek için Tek Faktörlü Varyans Analizi (One Way Anova) yapılmış ve bulgular tablo halinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo-13: Okul Türlerine Göre Dindarlık Ölçeği (ANOVA -Scheffe)

	Okul Türleri	N	M	SD	F	p	Farklar
Dindarlık	a) Ortaokul	84	4,01	,50343	7,223	,000	e- a,b,c,d,f
	b) İmam-Hatip Ortaokulu	63	4,08	,54680			
	c) Meslek Lisesi	56	4,03	,48568			
	d) Anadolu Lisesi /Güzel Sanatlar Lisesi	61	3,86	,51551			
	e) Fen Lisesi	36	3,45	,86866			
	f) İmam- Hatip Lisesi	50	4,06	,63213			

Okul türü ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının tespiti için yapılan Post Hoc testi sonucunda Fen Lisesi öğrencilerinin en düşük ortalama ile ($M= 3,45$ dindarlık düzeyi bakımından en son sırada yer alarak diğer okul türlerinden dindarlık bakımından anlamlı bir farka sahip olduğu görülmektedir. Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere okul türü ve dindarlık arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p= ,000$). Dindarlık ölçeğinden en yüksek puan alan okul türü ($M= 4,08$ ortalama ile İmam- Hatip ortaokulu olurken, İmam-Hatip Lisesi ($M= 4,06$ ortalama ile ikinci sırada, Meslek Lisesi ($M= 4,03$ ortalama ile üçüncü sırada, ortaokul öğrencileri ($M= 4,01$ ortalama ile dördüncü sırada ve Anadolu Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi ($M= 3,86$ ortalama ile beşinci sırada yer almaktadır. Elde edilen veriler “*İmam Hatip lisesi ve İmam Hatip ortaokullarında öğrenim gören öğrencilerin dindarlık puanları diğer okul türlerine oranla daha yüksektir*” hipotezini desteklemektedir.

İmam-Hatipli öğrencilerin dindarlık düzeyinin diğer okul türlerine kıyasla yüksek olması aldıkları yoğun din eğitimi, dindar bir çevrede yetişmiş olmaları hem okulda hem de evde dini motivasyonlarının destekleniyor olması gibi sebeplere açıklanabilir. Dindarlık üzerine yapılan pek çok araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. (Gürsu, 2011, s.174; Tokat, 2012, s.117; Alıcıküşu, 2013, s.40; Demir, 2013, s.89; Kavun, 2016, s.122; Acat, 2019, s.59; Sağır, 2019, s.46; İncedal, 2019, s.67)

İncedal’ın (2019, s.67) Karaman ili merkezinde bulunan dört lise türünde öğrenimlerine devam eden 14-19 yaş arası 406 öğrenci ile ergenlerde dindarlık ve kimlik statüsü arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında imam-hatip lisesi öğrencileri en yüksek dindarlık düzeyine sahipken fen lisesi öğrencilerinin en düşük dindarlık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Aynı evren üzerinde seçilen örnekleme yapılan bu araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Meydan ve arkadaşlarının (2015, s.170) Zonguldak ilindeki velilerin çocuklarında görmek istedikleri değerlerin okul türü değişkenine göre analizini konu alan araştırmalarında İmam-Hatip lisesi ve İmam-Hatip ortaokulu velilerinin çocuklarını dindarlık değerlerine sahip bireyler olarak görme açısından Anadolu Lisesi ve ortaokul velilerinden istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha

yüksek ortalamaya sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Elde edilen bu veriler imam-hatipteki öğrencilerin dindarlık seviyelerinin yüksek olmasının sebebinin dindar bir çevrede yetişmiş olmaları ve okulun yanında evde de dini motivasyonlarının desteklenmesi olduğuna dair çıkarımda bulunmaya imkân vermektedir.

Onay (2003) tarafından yapılan ve mezun oldukları liselere göre üniversite öğrencilerinin dindarlık düzeylerinin incelendiği bir araştırmada İmam-Hatip lisesinden mezun olan öğrencilerin dindarlık puanlarının diğer liselerden mezun olanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapıcı (2006, s.90), Kimter (2008, s.185), Öztürk (2013, s.68) ve Seyhan (2013, s.140) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda da İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dindarlık düzeylerinin diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.3 İnternet Kullanım Süresi, İnternet Bağımlılığı ve Öz Denetim İlişkisi ile İlgili Bulgular

Bu başlık altında internet kullanım süresi, internet bağımlılığı ve öz denetim ilişkisine dair bulgular incelenmekte ve bu değişkenler arasında nasıl bir ilişki olduğu sorusuna cevap aranmaktadır. İnternet kullanım süresinin internet bağımlılığı ve öz denetim ile ilişkilerinin tespiti korelasyon analizleri yapılarak değerlendirilmektedir.

2.3.1 İnternet Kullanım Süresi ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi

İnternet bağımlılığını konu alan birçok araştırmada internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve internette geçirilen zamanın internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Young ,1998, s.26; Nalwa, 2003, s.655; Köksal, 2015, s.123; Çimen, 2018, s.1442; Hekim ve diğerleri, 2019, s.332). Young (1998) haftalık 39 saat internette zaman geçiren grubu internet bağımlısı olarak tanımlarken, Yang ve Tung (2007, s.91) haftalık 21 saat internette kullananları, Eijnden ve arkadaşları (2010, s.731) ise 9 saat kullananları internet bağımlısı olarak kabul etmiştir.

İnternette geçirilen sürenin yanı sıra, internet bağımlılığı seviyesinde önemli etkiye sahip olan faktörlerden biri internet kullanım amacıdır. Eğlence ve etkileşim maksadıyla geçirilen sürenin fazla olduğu deney gruplarında internet kullanımı süresinin bağımlılığı yordayan güçlü bir değişken olduğu bulunmuştur (Bayraktar, 2007, s.191-197; Ceyhan, 2008, s.363-366; Chou, 2000, s.65-80)

Bu araştırmada ise katılımcıların günlük ortalama internet kullanım süresinin (M)= 4,20 olması ve Tablo-7’de belirtildiği üzere %69,4’ünün interneti eğlence maksadıyla kullanıyor olmalarından yola çıkılarak “İnternette geçirilen süre ile internet bağımlılığı eğilimi arasında pozitif

yönde anlamlı bir ilişki vardır” hipotezi oluşturulmuştur ve hipotezi test etmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmış elde edilen veriler tablo şeklinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo-14: İnternet Kullanım Süresi ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Testi)		
İnternette Kullanım Süresi	Değerler	İnternet Bağımlılığı
	<i>r</i>	,419**
	<i>p</i>	,000
	<i>N</i>	350
** $p < ,01$ anlamlılık düzeyini göstermektedir.		

Tablo-14’te görüldüğü üzere, yapılan analiz sonucunda internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında olumlu, kuvvetli ($r = ,419$) ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < ,01$). Dolayısıyla internet kullanım süresinin internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu ve internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de arttığı söylenebilmektedir. Bu bulgu “*İnternette geçirilen süre ile internet bağımlılığı eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” şeklinde ifade edilen hipotezi desteklemektedir.

Çimen (2018, s.1442) tarafından üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 2016-2017 eğitim yılında İstanbul’da öğrenim gören 280 öğrenci ile yapılan çalışmada internette günlük 2 saatten fazla zaman geçirenlerin internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Hekim ve arkadaşlarının (2019, s.332) çocuk ve ergen psikiyatri polikliniğine çeşitli duygusal ve davranışsal sorunlar ile ilk kez başvuran 13-17 yaş aralığı üzerindeki araştırmalarında da bağımlı gruptaki bireylerin diğer gruptaki ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek sürelerde internette zaman geçirdikleri bulgulanmıştır ($p < ,001$).

Nalwa (2003, s.665) tarafından rastgele seçilen 16-18 yaş aralığında 100 devlet okulu öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada 18 öğrencinin internet bağımlısı olduğu tespit edilmiş ve bu öğrencilerin internette geçirdikleri sürenin diğerlerine kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

2.3.2 İnternette Kullanım Süresi ve Öz Denetim İlişkisi

Duygu, arzu ve davranışlarını denetleyip sınırlama becerisine sahip öz denetim seviyesi yüksek olan bireyin, internet kullanımı söz konusu olduğunda bağımlılığa yol açabilecek kullanım

süresini kontrol altında tutarak günlük hayattaki görev ve sorumluluklarını aksatmadan yerine getirmesi beklenmektedir. Alanyazında öz denetim ve internet bağımlılığı ilişkisini konu alan araştırmalarda öz denetim ve internet kullanım süresi ilişkisini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırmada ise söz konusu ilişkinin tespitine dair “*İnternette geçirilen süre ve öz denetim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” şeklinde ifade edilen bir hipotez belirlenmiştir. Hipotezi test etmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo-15: İnternet Kullanım Süresi ve Öz Denetim Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Testi)		
İnternette Geçirilen Süre	Değerler	Öz Denetim
	<i>r</i>	-,319**
	<i>p</i>	,000
	<i>N</i>	350
** $p < ,01$ anlamlılık düzeyini göstermektedir.		

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere, yapılan analiz sonucunda internet kullanım süresi ve öz denetim arasında negatif yönde, kuvvetli ($r = -,319$) ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. ($p < ,01$). Elde edilen veriler öz denetimin internet kullanım süresi üzerinde etkili olduğunu ve öz denetim seviyesi arttıkça internette geçirilen sürenin azaldığını göstermektedir. Dolayısıyla “*İnternette geçirilen süre ve öz denetim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” hipotezi desteklenmiştir.

3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI, ÖZ DENETİM VE DİNDARLIK İLİŞKİSİYLE İLGİLİ BULGULAR

Bu başlık altında internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiler değerlendirilerek “*İnternet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık ilişkisi nasıldır?*” sorusuna cevap aranmaktadır. Değişkenler arası ilişkilerin tespitine uygun analizler yapılarak elde edilen veriler tablo şeklinde sunulmaktadır.

3.1. Öz Denetim ve Dindarlık İlişisine Dair Bulgular

Yeryüzünde varlığını sürdürmekte olan gerek semavi gerekse beşerî dinlere bakıldığında büyük çoğunluğunun insanların nefsi arzularını törpüleyip ahlaki gelişimine katkı sağlayacak kurallara sahip oldukları görülmektedir. Örneğin Kur’an-ı Kerim’de Şems suresi 9. ayette “*Nefsini arındıran elbette kurtuluşa ermiştir.*” buyrulurak insanın dürtüsel olarak veya dışsal etkilerden kaynaklı arzu ve isteklerini kontrol altında tutması emredilmiştir. İnsanların duygu, arzu ve düşüncelerini denetleyebilme yetisi olan öz denetim ise nefsi isteklerin kontrol altına alınmasıyla doğrudan bir

ilişkiye sahiptir. Bu akıl yürütmeden yola çıkılarak “*Dindarlık ve öz denetim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” hipotezi oluşturulmuş ve hipotezi test etmek için Pearson Korelasyon analizi yapıp elde edilen veriler tablo halinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo-16: Öz Denetim ve Dindarlık Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Analizi)

	Değerler	Öz Denetim	Dindarlık	İnanç-Etki Boyutu	Bilgi-İbadet Boyutu
Öz Denetim	<i>r</i>	1	,347**	,335**	,282**
	<i>p</i>		,000	,000	,000
	<i>N</i>	350	350	350	350
Dindarlık	<i>r</i>	,347**	1	,927**	,868**
	<i>p</i>	,000		,000	,000
	<i>N</i>	350	350	350	350
İnanç-Etki Boyutu	<i>r</i>	,335**	,927**	1	,618**
	<i>p</i>	,000	,000		,000
	<i>N</i>	350	350	350	350
Bilgi-İbadet Boyutu	<i>r</i>	,282**	,868**	,618**	1
	<i>p</i>	,000	,000	,000	
	<i>N</i>	350	350	350	350

** $p < ,01$ anlamlılık düzeyini göstermektedir.

Tablo-16’da görüldüğü üzere öz denetim ve dindarlık arasında pozitif yönde kuvvetli ($r = ,347$) ve anlamlı bir ilişki vardır ($p = ,000$). Bu bulgu öz denetim düzeyi arttıkça dindarlık dindarlığın alt boyutları olan inanç-etki boyutu ($r = ,335$, $p = ,000$) ve bilgi-ibadet boyutu ($r = ,282$, $p = ,000$) düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Dolayısıyla elde edilen veriler “*Dindarlık ve öz denetim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” hipotezini desteklemektedir.

Alanyazın incelendiğinde öz denetim değişkeni çoğunlukla madde kullanımı, suç işleme eğilimi gibi değişkenlerle ilişkilendirilirken dindarlık ile ilişkisini inceleyen araştırmalara nadir rastlanmaktadır. Ülkemizde öz denetim ve dindarlık değişkenini ilişkilendiren Sağır ve Ayten (2019) iki değişken arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir ($r = ,154$, $p = ,000$). Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde ise (Bing ve Ammeter, 2009, s.607; Carter ve arkadaşları, 2012, s.694; Reisig ve arkadaşları, 2012, s.11; Watterson, 2012, s.199; Desmond ve

diğerleri, 2013, s. 401; Palm ve diğerleri, 2021, s.6) araştırmamızla benzer sonuçlar edildiği tespit edilmiştir.

Bing ve Ammeter (2009, s.607) tarafından “*Dindarlık ve Ahlaki Kimlik: Öz Denetimin Aracılık Rolü*” başlıklı çalışmada 110 ekonomi öğrencisi üzerinde Tangney tarafından geliştirilen 13 soruluk “Kısa Öz Kontrol Ölçeği” (KÖKÖ) ve Allport ve Ross tarafından geliştirilen iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık ölçeği kullanılan araştırmada dış güdümlü dindarlık ve öz denetim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=-0.24$, $p<0.05$) tespit edilirken, iç güdümlü dindarlık ve öz denetim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r= 0,41$, $p<0.01$).

Carter ve arkadaşlarının (2012, s.694) Miami Üniversitesi’nde öğrenim gören farklı etnik köken ve dine mensup 583 öğrenci üzerinde 10 sorudan oluşan dini bağlılık ölçeği ve Tangney’in kısa öz kontrol ölçeğini kullanarak yapmış oldukları dindarlık ve öz denetimde öz izlemenin aracı rolünü inceledikleri araştırmada dindarlık ve öz denetim ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır ($r= .17$, $p<.01$).

Reisig ve arkadaşları (2012, s.11) ABD’nin güneybatısında 2008 güz dönemi ve 2010 bahar dönemi arasında öğrenim gören 18 yaş ve üzerindeki farklı etnik köken ve dine mensup 769 öğrenci ile yaptıkları “*Düşük Öz Denetim ve Dindarlık- Suç İlişkisi*” başlıklı araştırmada düşük öz denetim ve dindarlık arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır ($r=-.101$, $p<.01$).

Palm ve arkadaşlarının (2021, s.6) *ergen kızların alkol kullanımı*, dindarlık ve öz denetim ilişkisini inceledikleri araştırmada oluşturulan alt gruplardan örneklemin büyük çoğunluğunu yansıtan grubun dindarlık ve öz denetim puanları arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilirken söz konusu değişkenlerin alkol kullanımı ile negatif yönde bir ilişkiye sahip oldukları bulgulanmıştır.

3.2 İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık İlişkisine Dair Bulgular

Dinin insanı korumakla sorumlu kıldığı, bireysel ve toplumsal hayatı olmazsa olmaz beş temel unsurundan biri de akıldır. İnsanı diğer varlıklardan ayıran, iyi ve kötüyü ayırt etme ve hayatı anlamlandırma yetisini sağlayan aklın korunması Kur’an-ı Kerim’de birçok yerde vurgulanmıştır. Mesela Maide suresi 90. ayette “*Ey iman edenler! (Akli örten) içki (ve benzeri şeyler) şeytan işi birer pisliktir. Onlardan kaçının ki kurtuluşa eresiniz*” buyrulmaktadır. Hz.Peygamber de “*Her sarhoşluk veren şey hamr, her hamr da haramdır*” (Buhari, Edeb, 80) ve “*Çoğu sarhoş eden şeyin azı da haramdır*” (Tirmizi, Eşribe, 3; Ebu Davud, Eşribe, 5) buyurarak aklın korunması için koyulan yasaklara açıklık getirmiştir.

Alkol ve uyuşturucu gibi zararlı maddelere bağımlılık insanın akıl sağlığına vereceği zararı önlenmesi için bu tür maddelerin kullanımı yasaklanmıştır. Bu maddelerin yanında insanın akıl

sağlığına verdiği zararın yanı sıra zamanının da boşa harcanmasına sebep olan kumar gibi davranışsal bağımlılığa sebep olan şeyler de yasaklanmıştır. İnternet bağımlılığının verdiği en büyük zararlardan biri de zamanın boş yere harcanmasıdır. Nitekim Hz. Peygamber “*Kıyamet gününde insanoğlu şu beş şeyden hesaba çekilmedikçe Rabbinin huzurundan bir yere kımıldayamaz: Ömrünü nerde ve nasıl geçirdiğinden, gençliğini nerede yıprattığından, malını nereden kazanıp nerede harcadığından, bildiği ile amel edip etmediğinden*” (Tirmizi, Sıfatü’l Kıyame,1) buyurarak zamanın kıymetini bildirmiştir.

Bu araştırmada dinin emir ve yasaklarına uyan bireyin aklın korunmasına önem verip zamanını boşa harcamayacağı akıl yürütmesinden yola çıkılarak “*İnternet bağımlılığı ve dindarlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” hipotezi oluşturulmuştur. Hipotezi test etmek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları tablo halinde aşağıda yer almaktadır.

Tablo-17: İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Analizi)					
	Değerler	İnternet Bağımlılığı	Dindarlık	İnanç-Etki Boyutu	Bilgi-İbadet Boyutu
İnternet Bağımlılığı	<i>r</i>	1	-,196**	-,214**	-,127*
	<i>p</i>		,000	,000	,017
	<i>N</i>	350	350	350	350
Dindarlık	<i>r</i>	-,196**	1	,927**	,868**
	<i>p</i>	,000		,000	,000
	<i>N</i>	350	350	350	350
İnanç-Etki Boyutu	<i>r</i>	-,214**	,927**	1	,618**
	<i>p</i>	,000	,000		,000
	<i>N</i>	350	350	350	350
Bilgi-İbadet Boyutu	<i>r</i>	-,127*	,868**	,618**	1
	<i>p</i>	,017	,000	,000	
	<i>N</i>	350	350	350	350
** $p < ,01$ anlamlılık düzeyini göstermektedir.					
* $p < ,05$ anlamlılık düzeyini göstermektedir.					

Yukarıdaki tablo incelendiğinde internet bağımlılığı ve dindarlık değişkenleri arasında negatif yönde kuvvetli ($r = -,196$) ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p = ,000$). İnternet

bağımlılığı ve dindarlığın alt boyutları olan ibadet ederken ‘Allah’a yakın hissedebilme, dürüstlük, karşılaşılan problemleri çözmede dini inançların etkili olması’ gibi tutum ve davranışları içeren “inanç-etki” boyutu ($r = -.214, p = .000$) ve ‘oruç tutma, namaz kılma, Kur’an-ı Kerim okuma, dini bilgi sahibi olma gibi tutum ve davranışları içeren “bilgi-ibadet” boyutu ($r = -.127, p < .05$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler “*İnternet bağımlılığı ve dindarlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” hipotezini desteklemektedir.

Yurtdışında internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisini konu alan birçok çalışma yapılmıştır. Ülkemizde de söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur. İnternet bağımlılığı ve dindarlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edildiği araştırmalar bulunmakla birlikte (Charlton ve diğerleri, 2013, s.1631; Korkmaz ve Mehmedoğlu, 2018, s.51; Karşlı, 2019, s.246; Agbaria ve Bdier, 2020, s.963; Gürsu ve Musara, 2021, s.431), iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin tespit edilmediği çalışmalar da mevcuttur (Çoban, 2013, s.100; Ekşi ve Çiftçi, 2016, s. 190; Acat ve Ayten, 2019, s.77).

Charlton ve arkadaşlarının (2013, s. 163) Malezya’da Müslüman, Budist, Hindu ve Hristiyan olan 1596 öğrenci üzerinde yaptıkları dindarlık, ergenlerin internet kullanımı ve bağımlılığı konu alan araştırmada internet bağımlılığı ve dindarlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -0,39, p < 0.001$).

Korkmaz ve Mehmedoğlu’nun (2018, s.51) 16-55 yaş arasındaki 1130 kişi üzerinde genellenmiş problemlerli internet kullanımı ve iki farklı dindarlık ölçeği kullanarak yaptıkları araştırmada dindarlık ve problemlerli internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -.112; p = .000$).

Agbaria ve Bdier (2020, s.963) 350 Filistinli Müslüman öğrenci üzerinde Young’ın internet bağımlılığı ölçeği ve Kendler’in dindarlık ölçeğini kullanarak yaptıkları araştırmada dindarlık ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır ($r = -.46, p < .01$).

Gürsu ve Musara’nın (2021, s.431) Antalya’nın 5 merkez ilçesindeki 9 ortaöğretim kurumunda eğitim görmekte olan 707 öğrenci üzerinde yaptıkları ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve dindarlık ilişkisi konulu araştırmada sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları olan; meşguliyet, duygudurum, tekrarlama ve çatışma boyutlarıyla dindarlık arasında negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Ekşi ve Çiftçi (2016, s.189) 389 lise öğrencisi üzerinde problemlerli internet kullanım ölçeği, dini inanç ve ahlaki olgunluk ölçeği kullanarak yaptıkları lise öğrencilerinin problemlerli internet

kullanım durumlarının dini inanç ve ahlaki olgunluk düzeylerine göre yordanması adlı çalışmada problemlı internet kullanımı ile dini inanç arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($r = -.029$, $p > .01$) problemlı internet kullanımı ve ahlaki olgunluk değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.402$, $p < .01$) olduğu tespit edilmiştir. Acat ve Ayten (2019, s.77-78) ise ergenlerde dindarlık, değerler, internet bağımlılığı ve hayat memnuniyeti ilişkisi adlı çalışmalarında ergenlerin toplam dindarlık düzeyleriyle internet bağımlılık eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki ($r = -.032$, $p > .05$) olmadığı görülmektedir.

3.3 İnternet Bağımlılığı ve Öz Denetim İlişisine Dair Bulgular

İnternet bağımlılığı ve öz denetim ilişkisine dair yurtdışında birçok çalışma yapılmıştır. Ülkemizde de söz konusu değişkenlerin ilişkisine dair çalışmalar mevcuttur. Yapılan araştırmaların birçoğunda öz denetim ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. (Kim, 2008, s.216; Li ve diğerleri, 2014, s.4; Özdemir ve diğerleri, 2014, s.287; Akın ve diğerleri, 2015, s.98; Kim ve ark., 2017, s.234-235; Song ve Park, 2019, s.9; (Çutuk, 2019, s.858; Aydemir, 2020, s.85) Bu araştırmada da internet bağımlılığı ve öz denetim arasındaki ilişkiye dair “İnternet bağımlılığı ve öz denetim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” hipotezi öne sürülmüştür. Hipotezi test etmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen veriler tablo şeklinde sunulmuştur.

Tablo-18: İnternet Bağımlılığı ve Öz Denetim Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Testi)		
İnternet Bağımlılığı	Değerler	Öz Denetim
	<i>r</i>	-,551**
	<i>p</i>	,000
	<i>N</i>	350
** $p < .01$ anlamlılık düzeyini göstermektedir.		

İnternet bağımlılığı ve öz denetim değişkenleri arasında negatif yönde kuvvetli ve anlamlı bir ilişki olduğu tablo-18’de görülmektedir ($r = -.551$, $p = .000$). Dolayısıyla öz denetim düzeyi arttıkça internet bağımlılığı seviyesi azalmaktadır. Bu bulgu “Öz denetim ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” hipotezini desteklemektedir.

Li ve arkadaşları (2014, s.4) Chen tarafından geliştirilen internet bağımlılığı ölçeği ve Hirschi ve Gottfredson’un geliştirdiği öz denetim ölçeği ile 966 Çinli ergen üzerinde “Çinli Ergenlerde İnternet Bağımlılığı: Ebeveyn Tutumunun Etkisi ve Öz Denetim” başlıklı araştırmada internet bağımlılığı ve düşük öz denetim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Kim ve arkadaşlarının (2017, s.234-235) Güney Koreli 377 öğrenci üzerinde zaman perspektifi değişkeni ile yaptıkları araştırmada an odaklı olan bireylerin daha düşük öz denetime, gelecek odaklı zaman perspektifine sahip olanların ise daha yüksek öz denetime sahip olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca öz denetimin direkt olarak internet bağımlılığını etkilediğini ve düşük öz denetime sahip olan bireylerin internet bağımlısı olma riskinin arttığını bulgulamışlardır.

Aksel (2018, s.29) tarafından Ordu ili Ünye ilçesinde 2017-2018 eğitim öğretim yılında devlet okullarında öğrenim gören 168 7 ve 8.sınıf öğrencisi üzerinde Moilanen'in öz denetim ölçeği ve çocuklar için oyun bağımlılığı ölçeği kullanılarak yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile öz denetim becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($r=0.08$, $p> 0.05$)

Song ve Park'ın (2019, s.9) 2015 eylül ve ekim aylarında 400 Koreli yetişkin üzerinde Tangney'in öz denetim ölçeği ve Uluslararası Bilgi Kurumu Ajansı tarafından yetişkinler için geliştirilen internet bağımlılığı ölçeğini kullanarak yaptıkları araştırmada öz denetim ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Aydemir'in (2020, s.85) Malatya ili merkez Yeşilyurt ve Battalgazi ilçelerinde 200 lise öğrencisi üzerinde yaptığı “*Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Belirtileri ile Bağlanma Özellikleri, Arkadaş İlişkileri ve Öz Denetim Becerileri Arasındaki İlişki*” başlıklı araştırmada internet bağımlılığı ve öz denetim başarısızlığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.296$, $p<0.01$).

3.4. Dindarlık Eğiliminin Öz Denetim Üzerindeki Etkisi

Çalışmanın bu başlığı altında dindarlık eğiliminin öz denetim üzerindeki etkisi incelenmekte ve “yüksek dindarlık eğiliminin öz denetim üzerinde artırıcı bir etkisi vardır” şeklinde oluşturulan bir hipotez kabul edilmektedir. Araştırmanın modeline uygun olarak iki değişken arasındaki etkileşimi belirlemek ve ilgili hipotezi test etmek için basit doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır. Elde edilen veriler tablo halinde aşağıda sunulmaktadır.

Tablo-19: Dindarlığın Öz Denetim Üzerindeki Etkisi					
R^2	ΔR^2	β	t	F	p
,120	,118	,347	6,891	47,487	,000
Bağımlı Değişken: Öz Denetim					
Bağımsız Değişken: Dindarlık					
Basit Doğrusal Regresyon Analizi, Enter Metot					

Tablo-19’da görüldüğü üzere bulgular, dindarlık eğiliminin öz denetim için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte dindarlık eğilimi, öz denetimdeki değişimin %11’ini ($\Delta R^2 = ,118$) açıklamaktadır. Beta katsayısı dikkate alındığında ise dindarlık eğiliminin öz denetime olumlu yönde etki ettiği görülmektedir ($\beta = ,347$, $p = ,000$).

Elde edilen verilere bakıldığında dindarlık eğiliminin öz denetimi destekleyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Bunun yanında söz konusu bulgular “yüksek dindarlık eğiliminin öz denetin düzeyi üzerinde artırıcı bir etkisi vardır” şeklinde ifade edilen hipotezi de desteklemektedir.

Alanyazında konu hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde ülkemizde söz konusu değişkenlerin etkileşimine dair araştırma bulunmamakla birlikte yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında bu konuda yapılan çalışmalara nadir rastlanılmaktadır. Desmond ve arkadaşları (2013, s.395) tarafından din, öz denetim ve madde kullanımı başlıklı çalışmada ergenlerin dindarlık seviyesinin öz denetimleri üzerinde pozitif yönde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Dindar gençlerin dindar olmayanlardan daha yüksek öz denetime sahip oldukları bulgulanmıştır.

3.5. Dindarlığın İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi

Bu başlık altında dindarlık ile internet bağımlılığı arasındaki etkileşim incelenmekte ve “dindarlığın internet bağımlılığı üzerinde nasıl bir etkisi vardır?” Sorusuna cevap aranmaktadır. Bununla birlikte “yüksek dindarlık seviyesinin internet bağımlılığı üzerinde azaltıcı bir etkisi vardır.” Şeklinde ifade edilen hipotez sınanmaktadır. Bu doğrultuda gerekli ön koşulların sağlandığı kontrol edildikten sonra internet bağımlılığı bağımlı değişkeni ve dindarlık bağımsız değişkeni arasında basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen veriler aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

Tablo-20: Dindarlığın İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi					
R^2	ΔR^2	β	t	F	p
,038	,036	-,239	-3,732	13,930	,000
Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı					
Bağımsız Değişken: Dindarlık					
Basit Doğrusal Regresyon Analizi Enter Metot					

Yukarıdaki tabloda sunulan bulgular, dindarlık değişkeninin internet bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte dindarlık eğilimi tek başına, internet bağımlılığı düzeyindeki değişimin yaklaşık %4’ünü ($\Delta R^2 = ,036$) açıklamaktadır. Beta katsayısına bakıldığında ise dindarlık ile internet bağımlılığı arasında olumsuz yönde bir etkileşimin olduğu görülmektedir ($\beta = -,239$, $p = ,000$).

Söz konusu değişkenlerin ilişkisine dair yapılan çalışmalara baktığımızda araştırmamızla paralel bulgular elde edildiği görülmektedir. Nadeem ve arkadaşlarının (2018, s.6) Pakistan’ın Pencap eyaletinde 800 Müslüman kolej öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin din karşıtlığının internet bağımlısı olma seviyesini artırdığını ve iç güdümlü dindarlığın internet kullanımını azalttığı bulgulanmıştır.

3.6. Öz Denetimin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi

Bu başlık altında ise öz denetim ile internet bağımlılığı arasındaki etkileşim incelenmekte ve “öz denetimin internet bağımlılığı üzerinde nasıl bir etkisi vardır?” sorusuna cevap aranmaktadır. Bununla birlikte “yüksek öz denetim düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde azaltıcı bir etkisi vardır.” Şeklindeki hipotez sınanmaktadır. Bu doğrultuda gerekli ön koşullar sağlandığı kontrol edildikten sonra internet bağımlılığı bağımlı değişkeni ile öz denetim bağımsız değişkeni arasında basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analize ait bulgular aşağıdaki tabloda verilmektedir.

Tablo-21: Öz Denetimin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi					
R^2	ΔR^2	β	t	F	p
,303	,299	-,549	-11,483	75,511	,000
Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı					
Bağımsız Değişken: Öz Denetim					
Basit Doğrusal Regresyon Analizi, Enter Metot					

Tablo-21’de görüldüğü üzere bulgular, öz denetim değişkeninin internet bağımlılığı değişkeni için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte öz denetim tek başına, internet bağımlılığındaki değişimin yaklaşık %30’unu ($\Delta R^2 = ,299$) açıklamaktadır. Beta katsayısı dikkate alındığında ise öz denetim ile internet bağımlılığı arasında olumsuz yönde bir etkileşimin olduğu görülmektedir ($\beta = -,549$, $p = ,000$).

Bu bulgulara göre, öz denetim düzeyinin yükselmesinin internet bağımlılığının azalması yönünde bir katkı sunduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle öz denetim düzeyinin düşmesi, internet bağımlılığı düzeyinin artması yönünde bir etkiye sahiptir. Elde edilen verilere bakıldığında açıklayıcılık yüzdesi yaklaşık %30 olduğu görülmektedir dolayısıyla “yüksek öz denetim düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde azaltıcı bir etkisi vardır” hipotezini desteklemektedir.

Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında öz denetimin internet bağımlılığının yordayıcısı olduğunu bulgulayan çalışmalar olduğu görülmektedir. Batıgün ve Kılıç (2011, s.67), Köse, Çınar ve Akduran (2012, s.227-233) ve Shirinkam ve arkadaşları (2016, s.143-151) tarafından üniversite

öğrencileriyle çalışılan araştırmalarda düşük öz denetim seviyesinin internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır.

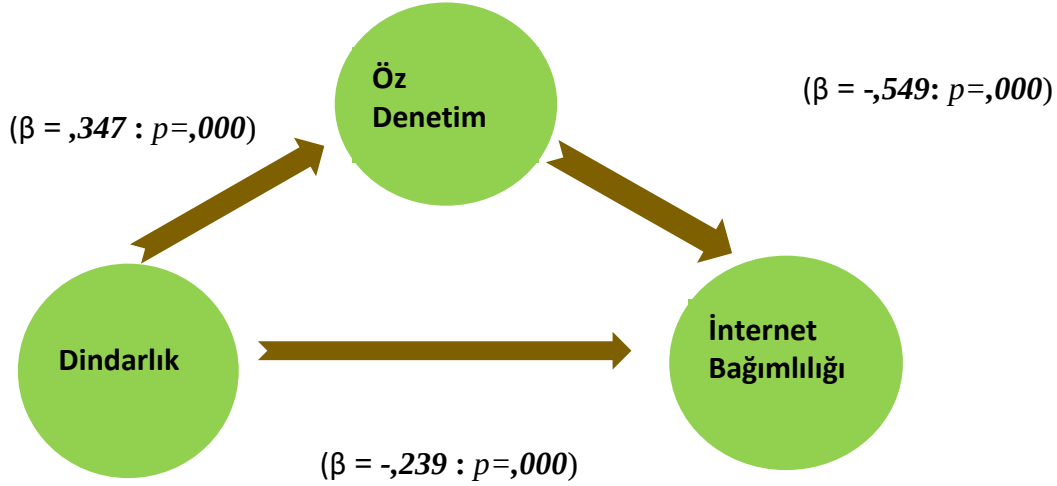
3.7. İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık Arasındaki İlişkide Öz Denetimin Aracı Rolü

İnternet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık eğilimi arasındaki ilişki ve etkileşimin değerlendirilmesinin ardından bu başlık altında, internet bağımlılığı ile dindarlık arasındaki ilişkide öz denetim değişkeninin rolü araştırılmaktadır. Bir başka deyişle “dindarlık (bağımsız değişken) ile internet bağımlılığı (bağımlı değişken) ilişkisinde öz denetim aracı değişken midir? Sorusuna cevap aranmaktadır.

Öz denetimin söz konusu aracı rolü araştırılırken Baron & Kenny (1986) tarafından önerilen aracılık analizinden yararlanılacaktır. Ayten ve Yıldız (2016) bu analiz için ön koşul olduğundan bahsetmektedirler. Bu ön koşullardan ilki bağımsız değişken (dindarlık) aracı değişken (öz denetim) üzerinde etkili olmalıdır. İkinci ön koşul ise bağımsız değişkenin (dindarlık) bağımlı değişken (internet bağımlılığı) üzerinde etkili olmasıdır. Üçüncü ve son olarak aracı değişken (öz denetim) bağımlı değişken (internet bağımlılığı) üzerinde etkili olmalıdır.

Yukarıda da görüldüğü üzere değişkenler arasında yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları söz konusu üç şartın sağlandığını göstermektedir. Tablo-19’da da görüldüğü üzere dindarlığın öz denetim üzerinde olumlu (artırıcı) bir etkisinin olduğu ortaya konmakta ve böylece ilk şart sağlanmaktadır. Tablo-20’deki bulgulara baktığımızda ise dindarlığın internet bağımlılığı üzerinde olumsuz yönde (azaltıcı) bir etkisinin olduğu görülmektedir. Tablo-21’de ise öz denetimin internet bağımlılığı üzerinde olumsuz yönde (azaltıcı) bir etkisinin olduğu ortaya konmakta ve böylece üçüncü şart da sağlanmaktadır. Burada ele alınan üç aşamayı gösteren regresyon analizlerine dair bulgular aşağıdaki şekilde özetlenmektedir.

Şekil 2: İnternet Bağımlılığı, Öz Denetim ve Dindarlık Eğilimi Arasındaki Etkileşim



Yukarıdaki şekilde özetlenen bulgulardan hareketle, internet bağımlılığı ile dindarlık arasındaki ilişkide öz denetimin aracı rolü olup olmadığından bahsedilebileceği sonucuna ulaşılmaktadır.

İnternet bağımlılığı ile dindarlık ilişkisinde öz denetimin aracı rolü olup olmadığını tespit etmek için son olarak, bağımsız değişken (dindarlık) ile aracı değişken (öz yeterlik) birlikte regresyon modeline dahil edildiğinde dindarlığın etkisi ya tamamen anlamsız hale gelmeli ya da dindarlığın internet bağımlılığı üzerindeki etkisi azalmalıdır. İlk durumun gerçekleşmesi halinde internet bağımlılığı ile dindarlık ilişkisinde öz denetimin tam aracı değişken olduğu kabul edilirken, ikincisinde öz denetimin kısmi aracılığından söz edilir.

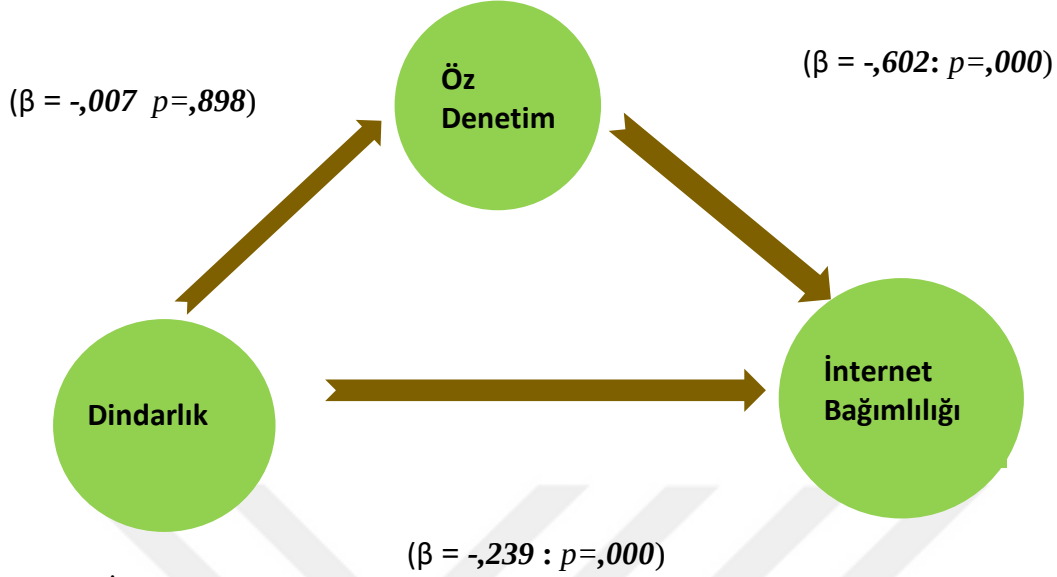
Söz konusu aracı rolün tespiti için ilgili değişkenlerle çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına dair bulgular aşağıdaki tabloda verilmektedir.

Tablo-22: İnternet Bağımlılığı ile Dindarlık Arasındaki İlişkide Öz Denetimin Rolü						
	Bağımsız Değişkenler	β	p	t	R^2	ΔR^2
1.Model	Dindarlık	-,239	,000	-3,732		
2.Model	Dindarlık	-,007	,898	-,128	,303	,299
	Öz Denetim	-,602	,000	-11,483		
Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı						
Bağımsız Değişken: Dindarlık ve Öz Denetim						
Çoklu Regresyon Analizi						

Tablo-22’de görüldüğü ve ilgili başlık altında ele alındığı üzere dindarlık tek başına internet bağımlılığı düzeyindeki değişimin yaklaşık olarak %30’unu ($\Delta R^2 = ,299$) açıklamaktadır. Ayrıca bu bulgulara göre dindarlık ilk modelde tek değişken olarak internet bağımlılığı düzeyinin üzerinde etkiliyken ($\beta = -,239$, $p = ,000$), ikinci modelde öz denetim modele dahil edildiğinde de internet bağımlılığı üzerindeki etkisini kaybetmiştir ($\beta = -,007$, $p = ,898$), dindarlık öz denetimin etkisini artırarak internet bağımlılığı düzeyini düşürmektedir. Öz denetim, internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisinde tam aracı role sahiptir ($\beta = -,602$, $p = ,000$). Dindarlık ve öz denetim değişkenlerinin birlikte yer aldığı model ise internet bağımlılığının yaklaşık %30’unu açıklamaktadır.

Bu bulgular öz denetimin internet bağımlılığı ile dindarlık ilişkisine tam olarak aracılık ettiğini ortaya koymakta ve “öz denetimin, internet bağımlılığı ve dindarlık eğilimi arasındaki ilişkide aracı rolü vardır” şeklinde ifade edilen hipotezi desteklemektedir.

Şekil 3: İnternet Bağımlılığı, Öz Denetim ve Dindarlık Eğilimi Arasındaki Etkileşim



İnternet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık ilişkisine dair bulguların değerlendirildiği çalışmanın sonunda özetle; ilk olarak korelasyon analiziyle internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Daha sonra bu değişkenler arasındaki etkileşimi görmek amacıyla yararlanılan regresyon analizleriyle dindarlığın bir taraftan öz denetim üzerinde pozitif yönde anlamlı bir destekleyici etkiye, diğer taraftan internet bağımlılığını azaltıcı yönde bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur. Bunun yanında öz denetimin de internet bağımlılığı üzerinde azaltıcı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Son olarak iki model üzerinden yapılan çoklu regresyon analizine ait bulgularla, dindarlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz denetim aracı değişken rolü üstlendiği rolü tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık eğilimi arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir. Bunun yanında ergenlerin internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık eğilimlerinde cinsiyet, okul türü ve internet kullanım süresi gibi sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modeline uygun olarak anket tekniğiyle gerçekleştirilmiştir. Anket formunda Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Öz Denetim Ölçeği ve Dindarlık ölçeği yer almaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu Karaman il merkezinde Ortaokul, İmam-Hatip Ortaokulu, Anadolu Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Fen Lisesi, İmam-Hatip Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenimine devam eden 190 erkek ve 160 kız olmak üzere 350 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması ise 15'tir. Katılımcıların öz denetim düzeyleri ($M= 3,41$), dindarlık düzeyleri ($M= 3,95$) ortalamasının üzerinde internet bağımlılığı puanları ise ortalamasının altındadır ($M= 2,33$).

Araştırmanın hedefine uygun olarak “ergenlerin cinsiyet, okul türü ve internet kullanımı süreleri ile internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” ve “internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık arasında nasıl bir ilişki ve etkileşim vardır?” sorularına cevap aranmıştır. Gerekli soruları cevaplamak maksadıyla uygulanan analizler sonucunda aşağıda yer alan bulgulara ulaşılmıştır:

Öncelikle değişkenlerle demografik özellikler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Cinsiyet ile internet bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin internet bağımlısı olma eğilimini kızların bağımlılık düzeyine göre anlamlı derecede daha yüksektir (bkz. Tablo-8). Bu bulgu söz konusu değişkenlerle ilgili yapılan pek çok araştırma ile örtüşmektedir. Cinsiyet ile öz denetim ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (bkz. Tablo-9 ve Tablo-10). Bulgular. “*Erkeklerin internet bağımlılığı seviyeleri kızların internet bağımlılığı seviyelerine kıyasla anlamlı derecede yüksektir*” ve “*Kızların dindarlık eğilimi ile erkeklerin dindarlık eğilimleri arasında anlamlı bir fark yoktur*” şeklindeki hipotezleri de doğrulamıştır.

Deneklerin öğrenim görmekte oldukları okul türleri ile internet bağımlılığı ve öz denetim değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmezken (bkz. Tablo-11 ve Tablo-12) okul türü ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo-13). İmam- Hatip ortaokulu ve İmam- Hatip lisesine giden öğrencilerin dindarlık seviyeleri diğer okul türlerine göre daha yüksektir (bkz. Tablo- 13). İmam Hatip okullarında öğrenim gören öğrencilerin diğer okul türlerine göre dindarlık düzeylerinin yüksek olması alanyazındaki diğer araştırmalarla örtüşmekte ve “*İmam Hatip*

lisesi ve İmam Hatip ortaokullarında öğrenim gören öğrencilerin dindarlık puanları diğer okul türlerine oranla daha yüksektir” hipotezini de desteklemektedir.

Araştırmada incelenen bir diğer demografik özellik ise internet kullanım süresidir. İnternet kullanım süresinin internet bağımlılığı ve öz denetim değişkenleri ile arasında kuvvetli ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. İnternette kalma süresi ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki olduğu tespit edilirken (bkz. Tablo-14) internet kullanım süresi ve öz denetim arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo-15). Elde edilen veriler “*İnternette geçirilen süre ile internet bağımlılığı eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” ve “*İnternette geçirilen süre ve öz denetim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” hipotezlerini desteklemektedir.

İkinci olarak araştırmanın ana sorularından biri olan “*İnternet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık arasındaki ilişki nasıldır?*” sorusunu cevaplamak için gerekli olan analizler yapılmıştır. Bu analizler sonucunda ise şu bulgular tespit edilmiştir:

Öz denetim ve dindarlık değişkenleri arasında yapılan korelasyon analizi sonucu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilirken (bkz. Tablo-16), internet bağımlılığı değişkeninin dindarlık ve öz denetim değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo 17 ve Tablo-18). Elde edilen bulgular “*Öz denetim ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.*”, “*İnternet bağımlılığı ve dindarlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” ve “*İnternet bağımlılığı ve öz denetim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır*” hipotezlerini desteklemektedir.

Son olarak araştırmanın temel amacı olan internet bağımlılığı ve dindarlık değişkenleri arasındaki ilişkide öz denetimin rolü araştırılmıştır. Yapılan regresyon analizi bulgularına göre internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisinde öz denetimin aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla “öz denetimin, internet bağımlılığı ve dindarlık eğilimi arasındaki ilişkide aracı rolü vardır” şeklinde ifade edilen hipotez de doğrulanmıştır.

Sonuç olarak sosyo-demografik değişkenlerle temel değişkenler arasındaki ilişkiye dair hipotezlerin çoğunun desteklenmesinin yanında araştırmanın internet bağımlılığı, öz denetim ve dindarlık ilişkisine dair temel hipotezlerinin tamamını elde edilen bulgular tarafından desteklendiği görülmektedir.

Günümüzde özellikle çocuk ve ergenler arasında en büyük problemlerden biri haline gelen internet bağımlılığı üzerine yurtdışında ve ülkemizde pek çok çalışma yapılmıştır. Bu araştırma da birbiri üzerinde önemli etkiye sahip değişkenleri konu alarak alan yazındaki mevcut çalışmalara katkı

sağlamakla birlikte çalışma öncesinde ve çalışma esnasında öngöremediğimiz eksiklerin giderilmesi için bu alanda yapılacak araştırmalar için bazı önerilerde bulunulabilir:

- Birçok bağımlılık türünü önleyici ve tedavisine katkı sağlayıcı role sahip dindarlık değişkenini gerek davranışsal gerekse maddesel bağımlılıklarla ilişkilendirerek alan yazındaki bu boşluk söz konusu çalışmalarla doldurulabilir.
- Çalışma grubu Karaman il merkezinde öğrenim görmekte olan 12-18 yaş arasındaki öğrencilerle sınırlı olan bu araştırma, büyükşehirde ve köyde yaşayan öğrencilerin çalışma grubuna dahil edilmesi ve örneklemelerin karşılaştırılması yoluyla zenginleştirilebilir.
- Çalışma grubu ilkokul düzeyindeki öğrencilerden oluşturulup farklı bir çalışma tekniği ile yapılan araştırmayla erken yaşlarda bağımlılığı önleyebilecek tedbirlerin alınmasına katkı sağlanabilir.
- Çalışmada kullanılan anketin bir Avrupa ülkesindeki ergenler üzerinde uygulanmasıyla farklı dinlere mensup ergenlerin karşılaştırılmalı analizi yapılabilir.
- Araştırmanın değişkenlerinin farklı araştırma teknikleri kullanılarak incelenmesiyle konunun farklı yönleriyle anlaşılmasına katkıda bulunabilir.
- Dindarlık ile internet bağımlılığı başta olmak üzere diğer bağımlılık çeşitleriyle ilişkisinde diğer değişkenlerin aracı rolü araştırılabilir.
- Çalışmada kullanılan anket ebeveynlerin çocukları üzerindeki gözlemini ergenlerin iç gözlemleriyle karşılaştırmak için ebeveynlere yönelik düzenlenebilir.
- Ergenlerin internet bağımlılığının önlenip öz denetimlerinin güçlendirilmesi için farkındalık oluşturacak seminerler verilebilir.
- Ergenlerin öz denetimlerini artırmaya yönelik ebeveyn işbirliği için ailelerinin bilgilenebilmesi ve farkındalık oluşturmaları için okul aile birliği toplantıları düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- (tarih yok). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) adresinden alındı
- (tarih yok). <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> adresinden alındı.
- Acat, B. (2019). Ergenlerde Dindarlık,Değerler,İnternet Bağımlılığı ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Agbaria, Q., & Bdier, D. (2019). The Association of Big Five Personality Traits and Religiosity on Internet Addiction among Israeli-Palestinian Muslim College Students in Israel. *Mental Health,Religion &Culture*, 22(9), 956-971.
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahraç, Ü. (2015). Self-control Management and Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95-100.
- Aksel, N. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Öz Denetim ve Sosyal Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ordu: Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksoy, F., & Ünübol, H. (2021). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Şema Mekanizmaları Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 103-113.
- Alıcıküşu, M. (2013, Eylül). Lise Öğrencilerinde Dindarlık ve Akademik Başarı İlişkisi Kahramanmaraş Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alarçin, E., & Şirin, H. (2021, Ocak). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi İlişkisi. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 16(55), 95-124.
- Allport, G. (2004). *Birey ve Dini*. (B.Sambur,Çev.) Ankara: Elis Yayınları.
- Alpaslan, M. (2014, Aralık). İnternet Aile Stillerine Göre 9.Sınıf Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutum,Öz-Yeterlik ve İnternet Kullanım Amaçlarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arıcak, T. (2015). *Siber Alemin Avatar Çocukları İnternet ve Gençlik İlişkisinin Bugünü ve Geleceği*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 55-67.
- Atik, A. (2015). Dini Gelişim Kuramlarına Din Eğitimi Bağlamında Genel Bir Bakış. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 728-743.
- Atik, A. (2016). Ernest Harms ve Ronald Goldman'ın Dini Gelişim Kuramları Bağlamında Dini İçerikli Çocuk Kitapları. *Bilimname*, 493-514.

- Aydemir, B.;. (2020). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Belirtileri İle Bağlanma Özellikleri, Arkadaş İlişkileri ve Öz Denetim Becerileri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ayten, A. (2009). Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak:Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2013). Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık,Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13(3), 7-31.
- Ayten, A. (2017). *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., & Sağır, Z. (2014). Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6-18.
- Ayten, A., & Yıldız, R. (2016). Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 16(1), 281-308.
- Bahadır, A. (2002). Ergen Kişiliği Bağlamında Din-Kişilik İlişkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 111-123.
- Bahadır, A. (2015). Carl Gustav Jung:Akademik Kişiliği ve Din Anlayışı. E. E. Şekerci içinde, *Doğu'dan Batı'ya Düşüncenin Serüveni Yeniçağ Düşüncesi* (s. 615-639). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Turkish Journal of Psychology*, 26(67), 1-10.
- Baumeister, R., Leith, K., Muraven, M., & Bratslavsky, E. (1998). Self-Regulation As A Key To Success In Life. *Improving Competence Across The Lifespan*, 117-132.
- Baumeister, R., Vohs, K., & Tice, D. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Baynal, F. (2015). Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 206-231.
- Bayraktar, F., & Gün, Z. (2007). Incidence and Correlates of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(2), 191-197.
- Beşaltı, M. (2016, Mayıs). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Kişilik Özelliklerinin Bazı Sosyo-Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Beaver, K., C.J., F., & L., W. J. (2010, October 10). The Association Between Parenting And Levels Of Self-Control. *Criminal Justice and Behavior*, 37(10), 1045-1065.
- Bing, M.N.; Vitell, S.J.; Davison, H.K.; Ammeter, A.P.; Garner, B.L.; Novicevic, M.M.;. (2009). Religiosity and Mental Identity:The Mediating Role of Self-Control. *Journal of Business Ethics*, 601-603.

- Blachnio, A.; Przepiorka, A.; (2016). Dysfunction of Self-Regulation and Self-Control in Facebook Addiction. *Psychiatr Q*, 87, 493-500.
- Bozkurt, H.; Şahin S.; Zoroğlu, S.; (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporart Medicine*, 6(3), 235-247.
- Buhari "Edeb",80.
- Cao, F., & Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents:prevalence and psychological features. *Child:care, health & development*, 275-281.
- Caplan, S.E. (2010). Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach. *Computers in Human Behavior*, 1089-1097.
- Caplan,S.E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 625-648.
- Carter, E., McCullough, M., & Carver, C. (2012). The Mediating Role of Monitoring in the Association of Religion With Self-Control. *Social Psychological and Personality Science*, 3(6), 691-697.
- Cecil, C., Barker, E., Jaffee, S., & Viding, E. (2012). Association between maladaptive parenting and child self-control over time:cross-lagged study using a monozygotic twin difference design. *The British Journal of Psychiatry*, 201, 291-297.
- Ceyhan, A. (2011). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü:İnternet Bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Charlton, J., Soh, P., Ang, P., & Chew, K.-W. (2013). Religiosity,Adolescent Internet Usage Motives and Addiction. *Information, Communication Society*, 1619-1638.
- Cheung, N., & Cheung, Y. (2010). Strain, Self-Control and Gender Differences in Delinquency Among Chinese Adolescents: Extending General Strain Theory. *Sociological Perspectives*, 53(3), 321-345.
- Chou, C., & Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 65-80.
- Cirhinlioğlu, Z., Ok, Ü., & Cirhinlioğlu, F. (2013). *Dindarlık Ruh Sağlığı ve Modernite*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Coşkun, Y. (2007). Lise Öğrencilerinde Öğrenilmiş Güçlülük ve Kontrol Odağı Algılama Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 71-85.
- Colwell, J., & Kato, M. (2003). Shoer Note Investigation of the relationship between social isolation,self-esteem,aggression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Pschology*, 149-158.
- Crapps R. & W. (1986). *An Introduction to Psychology of Religion*. Georgia: Mercer University Press.

- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çetin, A., & Ceyhan, A. (2014). Ergenlerin İnternette Kimlik Denemeleri ve Problemlı İnternet Kullanım Davranışları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5-46.
- Çevik, G., & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne-Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.
- Çiçek, İ., & Aslan, A. (2020). Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri: Kuramsal Bir Çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-146.
- Çimen, L. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1431-1452.
- Çoban, R. (2013). Lise Öğrencilerinde Dindarlık ve Sanal Bağımlılık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çutuk, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Özdenetim ile İnternet Bağımlılığı İlişkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 854-863.
- Daly, M., Delaney, L., R.F., B., Egan, M., & Quiqley, J. (2016). Childhood Self-Control Predicts Smoking Throughout Life: Evidence From 21,000 Cohort Study Participants. *Health Psychology*, 35(11), 1254-1263.
- Davis, R. (2001). A Cognitive-Behavioral Model Of Pathological Internet Use. *Computer in Human Behavior*, 187-195.
- Davis, R., Flett, G., & Besser, A. (2002). Validation of A new Scale For Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *Cyber Psychology & Behavior*, 5(4), 331-345.
- Demir, Ş. (2013). Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma. *Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, Y. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Akademik Güdülenme, Akademik Erteleme ve Okula Bağlanma Arasındaki İlişkiler . *Doktora Tezi*. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Derin, S., & Bilge, F. (2016, Ekim). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Desmond, S., Ulmer, J., & Bader, C. D. (2013). Religion, Self Control, and Substance Use. *Deviant Behavior*, 34(5), 384-406.
- Dikmen, M.; Tuncer, M.; (2018). İnternet Bağımlılığının Aile İlişkilerine Etkisi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 5(1), 34-52.
- Dora, A. (2012, June). The Contribution of Self-Control, Emotion Regulation, Rumination, and Gender to Test Anxiety of University Students.

- Doğruer, G. (2021). Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi:Aydın İli Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Duckworth, A., Gendler, T. S., & Gross, J. (2014). Self-Control in School-Age Children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199-217.
- Duckworth, A.;. (2011). The Significance of Self-Control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639-2640.
- Ebu Davud, "Eşribe", 5, (No:3681).
- Eijnden, V., Meerkerk, G., Franken, I., & Garretsen, H. (2010). Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity? *Computers in Human Behavior*, 26(4), 729-735.
- Ekşi, F., Demirci, İ., & Tanyeri, H. (2020). Problematic Technology Use and Well-Being in Adolescence:The Personal and Relational Effects of Technology. *Addicta: Turkish Journal on Addictions*, 7(2), 107-121.
- Ekşi, H., & Çiftçi, M. (2017). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Durumlarını Dini İnanç ve Ahlakı Olgunluk Düzeylerine Göre Yordanması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(2), 181-206.
- Ercan, S., Acar, H., Arslan, E., Canbulut, A., Oğul, A., & Çetin, C. (2021). Effect of Internet Addiction on Sleep Quality,Physical Activity and Cognitive Status Among University Students. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 49-56.
- Esen, E. (2010). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Fromm E. (2019). *Psikanaliz ve Din*. (e.Erten,Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Göcen, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi* . Ankara: Ankara 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*, 33, 157-168.
- Günlü, A., & Ceyhan, A. (2017). Ergenlerde İnternet ve Problemlı İnternet Kullanım Davranışının İncelenmesi. *Addicta:The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 75-117.
- Gürsu, O. (2011). Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi. *Doktora Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürsu, O.; Musara, A.T.;. (2021). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Dindarlık İlişkisi. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 417-438.
- Gardner, H., & Davis, K. (2014). *App Kuşağı*. (Ü.Şensoy,Çev.) Optimist Yayınları.

- Gencer, H.:. (2017). Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık Davranışları İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gholamian, B., Shahnazi, H., & Hassanzadeh, A. (2017). The Prevalence of Internet Addiction and its Association with Depression, Anxiety, and Stress, among High-School Students. *International Journal of Pediatrics*, 4763-4770.
- Gibson, C., Ward, J., Wright, J., Beaver, K., & Delisi, M. (2010). Where Does Gender Fit in The Measurement of Self-Control? *Criminal Justice and Behavior*, 37(8), 883-903.
- Gökçe,G.,Yıldırım,C. (2021).Bağımlılık Olgusu:Oyun Bağımlılığında Psikodinamik Bir Gözden Geçirme.*Ulakbilge*, 517-534.
- Gruber, V., & Wildman, B. (1987). The impact of dysmenorrhea on daily activities. *Behavior Research and Therapy*, 123-128.
- Hökelekli H. (2017). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Değerler Eğimi Merkezi Yayınları.
- Hacıkeleşoğlu, H. (2021). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Dindarlık ve Ahlaki Kayıtsızlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 21(2), 877-907.
- Harms, E. (2018). The Development of Religious Experience in Children. *University of Chicago Press*, 112-122.
- Hasan, A. (2010). Dinle İlgili Düşünce,Tanım ve Algılamalar. *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 251-270.
- Hekim, Ö., Göker, Z., Aydemir, H., Çöp, E., Dinç, G., & Üneri, Ö. (2019). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikopatoloji ile ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 329-337.
- Hofmann, W., & Friese, M. S. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *Perspectives On Psychological Science*, 4(2), 162-176.
- Horzum, M., Ayas, T., & Balta, Ö. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışmaa ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Huang, R., Lu, Z., Liu, J., You, Y., Pan, Z., Wei, Z., . . . Wang, Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490.
- Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016, Nisan). Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı:Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Addicta:The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 31-55.
- İncedal, A. (2019). Ergenlerde Dindarlık ve Kimlik Statüsü Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köksal, B. (2015). Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri,İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Köksal, Y. (2015). İnternet Bağımlılığı İle İnternette Alışveriş İlişkisi Üzerine Bir İnceleme; Üniversite Öğrencileri Uygulaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 117-130.
- Köse, A.; Ayten A.;. (2016). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Köse, D., Çınar, N., & Akduran, F. (2012). Hemşirelik Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Kişilik Özellikleri ve Zaman Yönetimi ile İlişkisi. *Sakarya University Journal of Science*, 16(3), 227-233.
- Kımtır, N. (2008). Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi . *Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Karaahmetoğlu, G. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Kullanımı ve İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(2), 1-9.
- Karaca, F. (2007). *Dini Gelişim Teorileri*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Karaca, F. (2011). *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.
- Karslı, N. (2019). Gençlerde İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık İlişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 225-260.
- Kavun, Y. (2016). Ergenlerde Dindarlık ve İnsani Değerler. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya : Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keane, C., Maxim, P., & Teevan, J. (1993). Drinking and Driving, Self-Control, And Gender: Testing A General Theory of Crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30(1), 30-46.
- Kendir, S.;. (2021, Ocak). Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinde Öz Denetim, Dürtüsellik, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kim, E., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 212-218.
- Kim, H., & Davis, K. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow and the self-rated importance of internet activities. *Computer in Human Behavior*, 490-500.
- Kim, J., Hong, H., & Lee, J. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229-236.
- Koç, M. (2010). Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(2), 217-248.
- Koç, T.; Turan, A.H.;. (2020). Examining the Relationships between Gender-Specific Social Network Sites (SNSs) Addiction Patterns and Student Academic Performance. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 10-20.
- Koçak, O., Yılmaz, İ., & Younis, M. (2021). Why Are Turkish University Students Addicted to the Internet? A Moderated Mediation Model. *Healthcare*.

- Kobey, R., Lavin, M., & Barrows, J. (2001). Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. *Journal of Communication*, 366-382.
- Koc, M., & Tamer, S. (2011). The investigation of Turkish high school students' Internet use profiles across their demographics. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2912-2916.
- Kopp C.B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199.
- Korkmaz, S. (2018). Dindarlık ile Ego Sağlamlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Bilimname*, 587-607.
- Korkmaz, S. (2020). Ölçülülük ve Aşkınlık Erdemi: Affetme, Alçakgönüllülük ve Dindarlık İlişkisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(1), 241-251.
- Korkmaz, S., & Mehmedoğlu, A. (2018). Dindarlık, Siber Zorbalık ve Problemlili İnternet Kullanımı İlişkisine Dair Nicel Bir Araştırma. *Dini Araştırmalar*, 21(53), 35-54.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 69-76.
- Kur'an-ı Kerim*. (tarih yok). Maide Suresi: Ayet 90-91
- Larose, R., Lin, C., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addicition, Habit, or Deficient Self-Regulation? *MEDIA PSYCHOLOGY*, 225-253.
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7.
- Li, X., Li, D., & Newman, J. (2013). Parental Behavioral and Psychological Control and Problematic Internet Use Among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Self-Control. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 442-447.
- Lynskey, D., Winfree, L., Esbensen, F., & Clason, D. (2000). Linking Gender, Minority Group Status and Family Matters to Self-Control Theory: A Multivariate Analysis. *Juvenile and Family Court Journal*, 1-19.
- Madell, D., & Muncer, S. (2004). Gender differences in the use of the Internet by English secondary school children. *Social Psychology of Education*, 229-251.
- Martin. J.M. Schumacher, P.;. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 13-29.
- Mazılı, S. (2020). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Özdenetim Açısından İncelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2), 705-730.
- McCullough, M., & Willoughby, L. (2009). Religion, Self-Regulation and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93.
- Mehmedoğlu, A. (2004). *Kişilik ve Din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Mehmedoğlu, A., & Aygün, A. (2006). James W. Fowler ve İnanç Gelişim Teorisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(1), 117-139.

- Meydan, H., Hasanov, B., & Dikmen, F. (2015). Naisıl bir Çocuk? (Zonguldak İlindeki Velilerin Çocuklarında Görmek İstedikleri Değerlerin Okul Türü Değişkenine Göre Analizi). *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 149-190.
- Miller, A., & Hoffmann, J. (1995). Risk and Religion: An Explantion of Gender Differences in Religiosity. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 34(1), 63-75.
- Muraven, M.; Baumeister, Roy F.;. (2000). Self-Regulation and Depletion of Limited Resources:Does Self-Control Resemble a Muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.
- Muusses, L.D.; Finkenauer, C.; Kerkhof, P.; Righetti, F.;. (2015). Partner Effects of Compulsive Internet Use: A Self-Control Account. *Communication Research*, 42(3), 365-386.
- Nadeem, M., Buzdar, M., Shakir, M., & Naseer, S. (2018). The Association Between Muslim Religiosity and Internet Addiction Among Young Adult College Students. *Journal of Religion and Health*.
- Nakhaie, M., Silverman, R., & LaGrange, T. (2000). Slef-Control and Social Control: An Examination of Gender, Ethnicity, Class and Delinquency. *The Canadian Journal of Sociology*, 25(1), 35-59.
- Nalwa, K.; Anand A.P.;. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *Cyber Psychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroğlu, Y. (2012). The Investigation of Validity and Reliabilty of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351.
- Newport, C. (2019). *Dijital Minimalizm*. (C.Mavituna, Çev.) Metropolis.
- Onay, A. (2003). Mezun oldukları liselere göre üniversite öğrencilerinin dindarlık düzeyleri, diyanet işleri başkanlığı hizmetlerine ve dini gruplara yönelim durumları. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(1), 171-194.
- Oruc, C. (2013). Erken Çocukluk Dönemi Dini Gelişim Teorileri Bağlamında Din Eğitimi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), 971-987.
- Ögel, K. (2017). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Mücadele Etmek*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K., & Tarı-Cömert, I. (2009). İstanbul Örneğinde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi. *Türkiye Klinikleri J Foren Med.*, 6(1), 9-16.
- Özdemir, Y.; Kuzucu, Y.;. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction:How important is low self-control. *Computers in Human Behavior*, 34, 28290.
- Özgül, O. (2017). Lise Öğrencilerinde Öz Denetim ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Elazığ İli Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin, Tarsus: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, E. (2013). İyimserlik ve Dindarlık. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Palm, M., Latendresse, S., Chung, T., Hipwell, A., & Sartor, C. (2021). Patterns of bi-directional relations across alcohol use, religiosity, and self-control in adolescent girls. *Addictive Behaviors*, 1-8.
- Peker H. (2012). Kur'an'a Göre Dindarlığın Boyutları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 41-49.
- Reisig, M., Wolfe, S., & Pratt, T. (2012). Low Self-Control and The Religiosity-Crime Relationship. *Criminal Justice and Behavior*, 1-19.
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors. *Behavior Therapy*, 109-121.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: redressive, reformative and experiential. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations*, 7(1), 33-46.
- Rothbaum, F., Weisz, J., & Snyder, S. (1982). Changing the World and Changing the Self: A Two-Process Model of Perceived Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5-37.
- Sabaz, M. (2020, Ocak). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Akademik Kendini Engelleme ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sayar, K.; Yalaz, B. (2019). *Ağ Sanal Dünyada Gerçek Kalmak*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Sağır, R. (2019). Ergenlerde Dindarlık, Öz Denetim ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sevindik, D. (2015). Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık-Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seyhan, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinde İnanç Tarzları, Denetim Odağı ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler. *Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shirinkam, M., Shahsavarani, A., Toroghi, L., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016). Internet addiction antecedents: Self-control as a predictor. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5), 143-151.
- Sobacı, F., & Polatçı, S. (2014). Öğrenilmiş Güçlülük: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 28(2), 17-38.
- Song, W., & Park, J. (2019). The Influence of Stress on Internet Addiction: Mediating Effects of Self-Control and Mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Subaş, R. (20018). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öz-Denetimleri ve Öğretmen Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Super, J. C.; Turley, B.K. (2006). *Religion in World History*. New York: Routledge.
- Şahin, M., Çakır, U., Çakır, E., & Polat, A. (2013). Lise Öğrencileri Arasında Patolojik İnternet Kullanımının Yaygınlığı. *Klinik Psikiyatri*, 148-156.

- Şakiroğlu, M., & Akyol, C. (2018). *Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu*. İstanbul: Hayykitap.
- Şentepe, A. (2016, Mart). Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi. *Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- T.W., W., Duncan, G., & Quan, H. (2018). Revisiting the Marshmallow Test:A Conceptual Replication Investigating Links Between Early Delay of Gratification and Later Outcomes. *Association For Psychological Science*, 29(7), 1159-1177.
- Türkön H. (2019, Haziran). Ergenlerde (14-18) Bağlanma Stilleri ile Gelecek Beklentisi ve Öz-Denetim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi:Kayseri Örneği. Mersin.
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 272-322.
- Tanrikulu M. (2019). Ergenlerde İnternet Kullanımı ve Bağımlılığıyla İlişkili Faktörler: Bağlanma, Öz-Denetim ve Algılanan Sosyal Destek. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tao, Zhuoli L.; LIU, Y.; (2009). Is there a relationship between internet dependence and eating disorders?A comparison study of internet dependents and non-internet dependents. *Eating Weight Disorder*, 14(2-3), 77-83.
- Tarhan, N.; Nurmedov, S.;. (2011). *Bağımlılık: Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tecimer, H. (2021). Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Özellikleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tirmizi, "Eşribe",3, (No.1865)
- Tirmizi, "Sıfatü'l Kıyame", 1.
- TÜİK. (2021, 08 26). TÜİK: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) adresinden alındı
- Tokat, O. (2012). Orta Öğretim Öğrencilerinde Kaygı ve Dindarlık İlişkisinin İncelenmesi (Denizli Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Turan, Y. (2009). Kişilik Özellikleri ve Dinsel Yönelimler Üzerine Bir Araştırma. *Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Twenge, J. (2018). *İnternet Nesli*.(O.Gündüz,Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Unger,A.; Ybarra, O.; Bi, C.;. (2016). The Revising of the Tangney Self-Control Scale for Chinese Students. *PsyCh Journal*.
- Usta, H. (2020). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Depresyon ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Vazsonyi,A.; Huang, L.;. (2010). Where Self-Control Comes From: On the Development of Self-Control and Its Relationship to Deviance Over Time. *Developmental Psychology*, 46(1), 245-257.
- Vergote A. (1999). *Din, İnanç ve İnançsızlık*. (V.Uysal,Çev.) İstanbul: M.Ü.İ.F. Vakfı Yayınları.
- Waldo, A. (1999-2008). Correlates of Internet Addiction among Adolescents. *Psychology*, 2014.
- Watterson, K., & Giesler, R. (2012). Religiosity and Self-Control: When the Going Gets Self-Regulating. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(3), 193-205.
- Watterson, K.; Giesler, R.B.;. (2012). Religiosity and Self-Control: When the Going Gets Tough, the Religious Get Self-Regulating. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(3), 193-205.
- Xiuqin, H., Jinan, W., Huimin, Z., Mengchen, L., Ying, Z., & Ran, T. (2010). Mental Health,Personality, and Parental Rearing Styles of Adolescents with Internet Addiction Disorder. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 401-406.
- Yücekaya,H.B. (2019, Ağustos). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu, Akılcı Olmayan İnançlar, Başa Çıkma Stratejileri ve Öz-Denetim Becerileri Arasındaki İlişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yıldız, M. (2006). Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişiminde Dinin Rolü. *D.E.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 87-127.
- Yılmaz, E. (2017). Kur'an Kurslarında Öğrenim Gören Yetişkin Bayanlarda Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Bilecik Örneği). *Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yakut, S. (2019, Ağustos). Üniversite Öğrencilerinde Öz Denetim. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(65), 1409-1418.
- Yan,W.;Li,Y.; Sui, N.;. (2014). The Relationship between Recent Stressful Life Events,Personality Traits, Percieved Family Functioning and Internet Addiction among College Students. *Stress and Health*.
- Yang, S., & Tung, C. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 79-96.
- Yapıcı,A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din:Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A. (2013). Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi:Çukurova Üniversitesi Örneği. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(1), 65-115.
- Yay, M. (2019). *Dijital Ebeveynlik*. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Yen, J.; Yen, C.; Chen,C.;Chen,S.;Ko,C.;. (2007). Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescenta. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOUR*, 10(3), 323-329.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L. (2016). Internet Addiction and Relationships with Insomnia Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students:A Cross-Sectional Designed Study. *PLoS ONE*, 11(9).

Young, K.S.; (tarih yok). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.

Young, K.S.; Rogers, R.C.; (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.

Zboralski, K., Talarowska, M., Orzechowska, A., & Janiak, M. (2009, February). The prevalence of computer and Internet addiction among pupils. *Advances in Hygiene and Experimental Medicine*, 8-12.

Zorbaz, O., Zorbaz, S., & Kılıç, Ö. (2020). Problematic Internet Use of Adolescents: Role of Daily Hassles and Social Isolation. *ADDICTA THE TURKISH JOURNAL ON ADDICTIONS*, 7(1), 41-47.



EKLER

Ek 1 Anket Formu

Saygıdeğer katılımcı,

Ankette internet bağımlılığı, dini tutum ve öz-denetim 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.

Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Danışman

Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi

Prof. Dr. ALİ AYTEN

Ayşenur EROĞLU

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

2. Yaşınız? (.....)

3. Okul Türü? (.....)

4. İnternette günlük ortalama ne kadar süre geçiriyorsunuz?
(.....)

5. İnternet erişiminizi hangi teknoloji aleti ile sağlıyorsunuz?

- () 1. Cep telefonu () 2. Laptop () 3. Tablet
() 4. Masaüstü Bilgisayar () 5. Diğer (Lütfen Belirtiniz).....

6. İnternet kullanımınız aileniz tarafından kısıtlanıyor mu?

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

7. İnterneti en çok hangi amaçla kullanırsınız?

- () 1. Ödevler için () 2. Haberleri takip etmek için () 3. Online oyun oynamak için
() 4. Sosyal medya hesaplarımı kontrol etmek için () 5. Mesajlaşmak için
() 6. Arkadaş edinmek için () 7. Hobi () 8. Diğer (Belirtiniz).....

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

Kimberly Young – “İnternet Bağımlılık Ölçeği”	1. Hiçbir zaman	2. Nadiren	3. Bazen	4. Sıklıkla	5. Her zaman
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?					
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?					
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?					
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi ‘birkaç dakika daha’ derken bulursunuz?					
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?					
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?					
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?					

Aşağıdaki ifadelerin yanına size uyma derecesine göre “1” ile “5” rakamlarını işaretleyiniz.
“5” size çok uygun olduğunu “1” ise hiç uygun olmadığını göstermektedir.

	Bana çok uygun	Bana uygun	Kararsızım	Uygun değil	Hiç uygun değil
İşlerimden alıkoyacak şeylere karşı dirençliyimdir.	5	4	3	2	1
Kötü alışkanlıklarımı bırakmakta zorlanırım.	5	4	3	2	1
Tembel birisiyimdir.	5	4	3	2	1
Uygunsuz kelimeler kullanırım (argo vb).	5	4	3	2	1
Eğlenceliyse bazı şeyleri bana zararı olsa da yaparım.	5	4	3	2	1
Keşke daha fazla öz-disiplinim olsaydı.	5	4	3	2	1
Zevk ve eğlence bazen beni işlerimden alıkoyar.	5	4	3	2	1
Konsantre olmakta güçlük çekerim.	5	4	3	2	1
Uzun vadeli hedefler için etkin bir şekilde çalışabilirim.	5	4	3	2	1
Bazen yanlış olduğunu bildiğim şeyleri yapmaktan kendimi alıkoyamam.	5	4	3	2	1
Sık sık tüm seçenekleri düşünmeden hareket ederim.	5	4	3	2	1
Bana zararı dokunacak şeyleri reddederim.	5	4	3	2	1
İnsanlar sağlam bir öz-disipline sahip olduğumu söylerler.	5	4	3	2	1

Lütfen aşağıdaki ifadelere uygun gördüğünüz şıkları işaretleyiniz.

1). Dini inançlarım muhtaçlara yardım etmemde etkilidir.

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

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

- (a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

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

- (a) Tamamen katılıyorum (b) Katılıyorum (c) Kararsızım (d) Katılmıyorum
(e) Hiç katılmıyorum

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

- (a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

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

- (a) Her gün bir miktar okurum
(b) Çoğu zaman okurum
(c) Bazen okurum
(d) Nadiren okurum
(e) Hiç okumam

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

- (a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

7). Sağlığınız elverdiği sürece Ramazan oruçlarını tutar mısınız?

- (a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

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

- (a) Çok İyi (b) İyi (c) Orta (d) Zayıf (e) Hiçbir bilgim yok

9). Dini inançlarım gereği doğru söylemeye gayret ediyorum.

- (a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

10). Dini inançlarım gereği komşularıma iyi davranıyorum.

- (a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman