



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-DENETİM SELF-CONTROL IN UNIVERSITY STUDENTS

Selahattin YAKUT*

Öz

Fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerinde pozitif / negatif yönlü önemli düzeyde etki potansiyeli olan ve insanın iç dünyasındaki dengeye atıfta bulunan ve dolayısıyla mutlulukla ilişkilendirilebilecek yetilerimizden birisi olarak “özdenetim”in ülkemizin kalkınmasında önemli görevler üstlenecek üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerini inceleme amacı taşıyan bu çalışmamızın araştırma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde Yozgat Bozok Üniversite’nin çeşitli fakültelerinde eğitimlerine devam eden ve seçkisiz örneklem yoluyla seçilen 88 (% 40) bayan ve 132 (% 60) erkek olmak üzere toplam 220 öğrenci oluşturmaktadır. “Kişisel Bilgi Formu” ve “Öz-denetim Ölçeği” kullanılarak elde edilen verilerin SPSS programında frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; One Sample Kolmogorov-Smirnov analiz sonrası verilerin normal dağılım göstermemesi üzerine Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H analiz işlemleri anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilerek yapılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır: Örneklemin genel özdenetiminin orta düzeyde olduğu; Özdenetimin iletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi üzerinde negatif yönlü, hayatı anlamlı bulma ve yaşantıda dini referans alma düzeyi üzerinde pozitif yönlü anlamlı fark oluşturduğu; cinsiyet, coğrafi bölge ve barınma yeri değişkenleri üzerinde oluşan farkın ise anlamlılık düzeyine ulaşmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öz, Denetim, Özdenetim, Pozitif Psikoloji, Din, Dindarlık.

Abstract

The research group of this study which aims to examine the effects of yönlü self-control index on university students who will play important roles in the development of our country, which has a significant positive / negative effect on physiological and psychological health, refers to the balance in the inner world of human and thus can be associated with happiness. In the fall semester of the 2019 academic year, a total of 220 students (88 (40%) female and 132 (60%) male) were selected by random sampling from Yozgat Bozok University. The data obtained by using “Personal Information Form” and “Self-Control Scale” were used in the SPSS program for frequency, arithmetic mean, standard deviation; After one sample Kolmogorov-Smirnov analysis data were not normally distributed, Mann Whitney U and Kruskal Wallis H analyzes were performed with the significance level $p < 0.05$ and the following results were obtained: The overall self-control of the sample was moderate; Self-regulation has a negative effect on daily engagement time with communication tools, positive meaningful difference on the level of finding life meaningful and taking religious reference in life; gender, geographical region and place of residence did not reach the significance level of the difference between variables.

Keywords: Self, Control, Self Control, Positive Psychology, Religion, Religious.

1.Giriş

İnsan fizyolojik, güvenlik, sevmeye ve sevilme, saygı görme gibi yaşamsal ihtiyaçları olan ve bu ihtiyaçlarını gerekli şekilde karşılayamadığında kendi içinde çatışmalar yaşayabilen bir varlıktır. (Maslow,1970). İnsanın mutlu ve huzurlu olması ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanmasıyla yakından ilişkilidir. Ancak insanın ihtiyaç algısının, onun zihinsel dünyasında taşıdığı güncellenmiş ve gerçek ihtiyaç kodlarıyla örtüşmesi gerekmektedir. Zira organizmanın gerçek ihtiyaçlarıyla, sanal olarak üretilmiş ihtiyaçlar arasında ki farklılık da birey açısından farklı problemlere kaynaklık edebilecek büyük bir risk unsurudur. Diğer bir ifadeyle birey açısından ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmaması bir problem olmakla birlikte, ihtiyacı olmamasına rağmen suni ihtiyaçlar edinmesi ve gereksinimlerinin ötesinde bir sahiplenmeye gitmesi de onun yepyeni problemlerle yüzleşmesine neden olacaktır. Dolayısıyla insanın kendi varlığını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi, ihtiyaç algısının kendisi açısından gerçekçi olması ve ihtiyaçlarını giderme konusunda da dengeli davranmasıyla doğru orantılıdır. Bu bağlamda bireyin kendi potansiyellerinin ve kazanımlarının farkında olması ve kendisi için en uygun sınırı bilmesi olarak sembolize edebileceğimiz özdenetim, ihtiyaçlar ve ihtiyaçların karşılanması konusunda sınırsızlığın giderilerek kontrol edilebilir bir sınır edinme sürecidir. Zira sınırı olmayan bir kazanma arzusunun insana her zaman fayda sağlamayacağı aşikardır. Çünkü insanın kendi kapasitesinin üzerinde bir yüklenme edinmesi, onu elde ettiği kazanımların ağırlığını taşıyamama riskiyle baş başa bırakacaktır.

* Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü Din Psikolojisi ABD, (<https://orcid.org/0000-0002-3189-2123>), selahattin.yakut@bozok.edu.tr



Bu bağlamda “kişinin kendi davranışlarına hükmedebilme ve kendi dürtülerini dizginleyebilme yetisi” (Budak,2017); bireyin kendi psikolojik, davranışsal ve fizyolojik süreçleri üzerinde etki ve denetiminin olması (Blankstein-Polivy,1982); yıkıcı duyguları ve güduları kontrol altında tutabilme iradesi (Goleman, 2000); istenmeyen davranışlar sergileme konusunda kendini kontrol edebilme (Tangney, Baumeister & Boone,2004); bireyin kendi davranışlarını dışsal ve durumsal etkenlere göre ayarlayabilme kabiliyeti (Robbins ve Judge, 2012); kişinin kendi yaşamıyla ilgili inisiyatif ve sorumluluk alabilmesi (Murray ve Kluckhohn,1953); hedonist isteklere karşı kişinin kendini zorlaması (Tice ve Bratlavsky, 2000); bireyin duygularını yönetebilmesi ve duygusal tepkilerini yönlendirebilmesi (Töremen ve Çankaya, 2008); bireylerin kendisiyle barışık ve sosyal çevresiyle daha uyumlu hale gelmek amacıyla kendini değiştirme ve uyarılma becerisi (Duyan, Gülden & Gelbal, 2012); doğru davranışa yönlendiren bilinçli ve kararlı bir çaba (Ridder vd., 2012); bireyin eylemlerini kendi amaçları doğrultusunda yönlendirebilme süreçleri (Karoly, 1993); bireyin kendi kendisini denetlemesi ve kontrol etmesi (Vohs ve Baumeister, 2004) ve genel bir bakışla bireyin toplumun kabul göreceği şekilde duygu, düşünce, davranış, bilişsel ve zihinsel süreçlerine yön verebilmesi (Kopp,1982) olarak anlaşılan özdenetimin insanın iç dünyasında çatışmaları önleyici ve bütünlük sağlayıcı bir fonksiyona sahip olduğunu ve bu durumda onun huzur ve mutluluğu açısından merkezi bir rol oynadığını dile getirmek mümkündür..

Pozitif duyguları yoğun olarak tecrübe etmenin beden ve ruh sağlığıyla; negatif duyguları tecrübe etmenin psikolojik ve fizyolojik hastalıklarla ilişkilendirildiği tespitinden hareketle (Campos vd.,2014) pozitif duyguları destekleme ve negatif duyguları engelleme konusunda en büyük motivasyon unsurlarından olduğu düşünülen öz denetim yetisinin bireyin sağlığı açısından önemi ve anlamı en bariz şekilde görülmektedir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda öz denetimi üst seviyede olan bireylerin diğerlerine oranla hayatlarında daha başarılı oldukları ve psikolojik sorunlarla daha az karşılaştıkları (Crescioni vd.,2013); buna ilaveten daha özverili, güvenilir, kontrollü, disiplinli, amaçlı, kararlı, başarı motivasyonu yüksek (Somer vd., 2011); uyumlu, sabırlı, detaylara dikkat eden, sorumlu, güvenilir (MacDonald, 1995); tertipli ve kendini kontrol edebilen (Johnson ve Ostendorf, 1993); uzlaşmacı (Krueger ve ark., 1996) yapıda oldukları tespit edilmiştir. Diğer taraftan özdenetimin başarı odaklı düşünme ve başarma konusunda güçlü bir amaç ve sorumluluk alma eğilimini artırdığı (Barrick ve Mount, 1991); kendini teşvik etme, daha pozitif, etik davranışlar sergileme ve bütünleştirici olma (Demir, 2010); stresle olumlu başa çıkma (Aspinwall ve Taylor,1997) ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı olma (Baumeister ve Alquist, 2009) konularında katkı sağladığı tespitleri de özdenetimin bireyin tüm yönlerini etkileme potansiyelini göstermesi açısından önemlidir.

Özdenetimi düşük bireylerde; şiddet, kontrolsüz harcama (Vohs vd.,2007); başarısızlık korkusu ve bağımlılık eğilimi (Fisher, Nadler ve Witcher-Alagna, 1982); alkol bağımlılığı (Quinn ve Fromme, 2010); depresyona yatkınlık, endişelilik, düzensiz beslenme, davranışlarda aşırılık (Baumeister ve Alquist, 2009); düşüncesizlik, tepkisellik, dikkatsizlik, dürtü denetiminde pasiflik (Johnson ve Ostendorf, 1993); anksiyete, depresyon, saldırganlık ve suça yatkınlık (Eisenberg ve ark.,2001) gibi davranışsal problemlerin yaygın olarak görülmesi ve de özdenetimin nevrozizm ve dışadönüklük (Yılmaz,2016), akademik başarı (McClelland ve ark., 2007), okula devam (Duckworth ve Seligman, 2005), sorun çözme becerisi (Karataş,2013), davranışsal uyum, özsaygı, kontrollü beslenme, duygularda ve tepkilerde pozitiflik (Tangney ve ark., 2004), sosyal ve akademik yetersizlik (Krueger ve ark. 1996) gibi insan hayatının psikososyal yönlerini önceleyen unsurlar ile tespit edilen negatif/pozitif yönlü ilişkisi de konunun sadece bireyle sınırlı kalmayan ve toplumsal önemini de gösteren diğer hususlardır.

Sosyoloji, psikoloji, eğitim, sağlık, spor gibi çeşitli bilimlerde ve ilmi disiplinlerde karşılığı bulunan (Englert, 2016; Gottfredson ve Hirschi, 1990) ve hayatta başarı için gerekli görülen özdenetimin (Crescioni vd.,2011) başlangıcı ve gelişimi konusunda insanın bebeklik dönemine uzanan bir süreç söz konusudur. Özellikle oral dönemde çocuğun bakıcısıyla geliştirdiği güvene dayalı ya da güvensizlik üzerine inşa edilmiş ilişkinin insanın gelecekteki psikolojik yapısını şekillendirdiği gibi psikolojik yapısının bir parçası olarak konumlandırabileceğimiz özdenetim yetisini de temellendirdiği öngörülmektedir (Ersevim,2010; Duckworth, 2011).) Bakıcıyla kurulan pozitif ilişki bebekte gelişen özdenetim yetisinin güçlü bir formda gelişimini sağlarken; negatif yönlü ve güvensizlik ihtiva eden ilişki ise bebekte özdenetimi zayıf bir kişilik oluşumuna zemin hazırlayacaktır. Tabi ki özdenetim yetisi insanın gelişim dönemlerinin sadece birisinden değil her birinden ayrı ayrı etkilenecek şekilde gelişmektedir ancak bebeklik döneminin insanın psikososyal dünyasının inşasında merkezi bir rol oynadığı ve bireyin düşünsel kodlarının bebeklik döneminde atılan olumlu/olumsuz temel üzerine inşa edildiği düşünüldüğünden bu dönem özdenetim konusunda en etkin dönem olarak ön plana çıkmaktadır.



Özdenetim konusunda diğer önemli dönemde insanın psiko-sosyal dünyasının şekillenmesinde etkisi tartışılmaz ergenlik dönemi ve ergenlik döneminde ki psikolojik çatışmaların yerini sükunete bıraktığı genç yetişkinlik olarak ifade edebileceğimiz 18-24 yaş aralığıdır. İnsanın duygu ve düşünce dünyasının tamamen olgunlaştığı ve ergenlik dönemi sarsıntılarında güçlü bir şekilde çıkarak bireysel ve toplumsal sorumlulukları üstlenebilecek donanım kazandığı bu dönem özdenetim yetisinin de en ideal şekilde kullanılmaya başlandığı bir dönemdir (Atak vd.,2016). İnsanın gelişim dönemleriyle etkileşim içerisinde bulunan ve tüm psikososyal yapısını belirli gelişim dönemleriyle sınırlandırılmayacak çeşitlilikte ve zenginlikte bir varlık olduğu da unutulmamalıdır. Fakat insanın bazı gelişim dönemlerinin, bazı yetilerinin gelişiminde daha baskın bir etkiye sahip olduğu da bir gerçekliktir. Bu anlamda üniversite öğrencilerinin içerisinde buldukları genç yetişkinlik dönemi de özdenetim konusunda son derece önemli etki potansiyeli barındıran bir dönemdir.

Özdenetimin düşük yada yüksek olmasına bağlı olarak bağımlılık, umutsuzluk, başarısızlık korkusu, negatifflik, güvensizlik, şiddet eğilimi, bezginlik, tutarsızlık, asosyallik, kararsızlık, anksiyete, duyarsızlık, çaresizlik; uzlaşmacılık, canlılık, üst düzey benlik saygısı, sakinlik, hoşgörülülük, sosyallik, girişkenlik, pozitiflik, kararlılık, azim, hayat memnuniyeti, öznel iyi oluş gibi insanın psiko-sosyal dünyasını şekillendiren olumlu/olumsuz duygu durumlarıyla yüzleşecek olması ve de konunun özellikle ülkemizin geleceği açısından tartışılmaz önemdeki üniversite öğrencileriyle ilişkili olması araştırmamızı daha da önemli ve anlamlı kılmaktadır.

2.Araştırmanın Amacı: Yükseköğretimin ülke geleceğinin şekillenmesinde ileride alacakları görev ve sorumluluklarla önemleri artarak devam eden üniversite öğrencilerinin her bakımdan sağlıklı ve her bakımdan donanımlı bir şekilde yetişmelerini sağlama temel amacına katkı niteliği taşıyan araştırmamızda üniversite öğrencilerinin özdenetim düzeyleri bazı değişkenlere göre incelenmiş ve araştırma verileri ışığında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- 1- Cinsiyet, üniversite öğrencilerinin özdenetim düzeyini etkilemekte midir?
- 2- Barınma yeri değişkeni üniversite öğrencilerinin özdenetim düzeyini etkilemekte midir?
- 3- Coğrafi bölge değişkeni üniversite öğrencilerinin özdenetim düzeyini etkilemekte midir?
- 4- İletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi özdenetim düzeyini etkilemekte midir?
- 5- Hayatı anlamlı bulma durumu üniversite öğrencilerinin özdenetim düzeyini etkilemekte midir?
- 6- Yaşantıda dini referans alma üniversite öğrencilerinin özdenetim düzeyini etkilemekte midir?
- 7- Örneklemin genel özdenetim düzeyini nedir?

3.Yöntem: Araştırmada 2018-2019 güz döneminde Yozgat Bozok Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde eğitimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin özdenetim düzeylerini çeşitli değişkenlere göre tespit etme amacı taşıyan tarama niteliğinde betimsel (survey) model benimsenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni özdenetim düzeyi; bağımsız değişkenleri ise "cinsiyet, barınma yeri, coğrafi bölge, iletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi, hayatı anlamlı bulma, yaşantıda dini referans alma" olarak belirlenmiştir.

4.Araştırma Grubu: Araştırma grubunu, 2018-2019 Güz döneminde Yozgat Bozok Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde eğitimlerine devam eden ve "seçkisiz örneklem" (Seyidoğlu, 2000) yoluyla belirlenen (220) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemin seçkisiz olarak seçilmesi, bu yöntemin evreni temsil etme özelliğinin güçlü olması ve temsil konusunda diğer yöntemlerden daha yüksek bir olasılığa sahip olmasındandır (Karasar,2009). Örneklemin değişkenlere göre yüzdelik dağılımları şöyledir: Cinsiyete göre % 40'ı bayan, % 60'ı erkektir; barınma yeri değişkenine göre % 19.09'u devlet pansiyonda, %28.18'i özel pansiyonda, %42.27'si kirada, %10.46'sı ailesiyle kalmaktadır; Coğrafi bölge değişkenine göre örneklemin %11.81'i Doğu Anadolu, %33.64'ü İç Anadolu, %16.82'si Karadeniz, %10.92'si Akdeniz, %7.27'si Ege, %6.36'sı Marmara, %13.18'i Güneydoğu Anadolu bölgesindedir; İletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi değişkenine göre örneklemin %24.09'u 1 saat, %19.55'i 2 saat, %26.82'si 3 saat, %15.91'i 4 saat ve %13.63'ü 5 saat ve üzeri günlük meşguliyet süresine sahiptir; Hayatı anlamlı bulma değişkenine göre örneklemin %35.45'i hayatı anlamsız bulurken %64.55'i hayatı anlamlı bulmaktadır; Yaşantıda dini referans alma değişkenine göre örneklemin %14.09'u her zaman, %19.09'u çoğunlukla, %35.00'i orta, %23.18'i nadiren, %8.64'ü hiçbir zaman dini referans almadığını ifade etmişlerdir.

5.Veriler Toplama Araçları: Araştırma verileri örnekleme uygulanan "Kişisel Bilgi Formu" ve "Özdenetim Ölçeği" uygulanarak elde edilmiştir.



5.1.Kişisel Bilgi Formu: Bu form kullanılarak katılımcıların demografik özellikleri “cinsiyet, ekonomik durum, iletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi, hayatı anlamlı bulma, subjektif (kişisel) dindarlık algısı,” ile ilgili bilgiler toplanmıştır.

5.2. Özdenetim Ölçeği: Araştırmamızda (Moilanen, 2005) tarafından geliştirilen ve (Harma,2008)’nın Türkçe’ye uyarlayıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı özdenetim ölçeği kullanılmıştır. Dörtlü likert tipi ölçek, (Bana hiç benzemiyor)’dan başlayıp (Bana çok benziyor)’a giden 1-4 arası değere 32 maddeye sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 32; en yüksek puan 128’dir. Puanın artması özdenetim düzeyinin arttığını gösterir. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizinde özdenetimde başarıyı 18 maddede, v yetersizliği 14 maddede gösteren iki boyut ortaya çıkmıştır. Başarı boyutu varyansın 24%19.15’ini, yetersizlik boyutu da %10.07’sini açıklamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık analizinde ise, başarı boyutunun iç tutarlılığı 0.85; yetersizlik boyutunun iç tutarlılığı ise 0.80 olarak ölçülmüştür. Doğrulamalı faktör analizi sonuçları, açımlayıcı faktör analizi ile tutarlılık göstermiştir (Harma,2008). Ölçeğin güvenilirliğine yönelik tarafımızca yapılan güvenilirlik testi sonucu ölçeğin Cronbach’s alfa değeri 0.78 çıkmıştır. Bu durum ölçek güvenilirlik katsayısı ölçütüne göre 0.70-0.78 aralığında olan ölçeğin güvenilirlik değeri olarak “iyi” olduğunu (Akgül ve Çevik,2003) göstermektedir.

6.İstatistiksel Analiz: Verilerin analizinde SPSS 22.0 programın kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım durumu One Sample Kolmogorov-Smirnov analizi ile incelenmiş ve analiz sonucunda özdenetim ölçeği verilerinde normal dağılım görülmemesi ($p = ,000$) tespitinden hareketle non-parametrik testler olarak. cinsiyet ve hayatı anlamlı bulma değişkenleri ile özdenetim ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U analizi; barınma yeri, coğrafi bölge, iletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi ve yaşantıda dini referans alma değişkenleri için ise Kruskal Wallis H analizi testi anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ esas alınarak kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerden standart sapma, aritmetik ortalama; demografik değişkenlerle ilgili verilerin yüzdelik dağılımları içinde frekans analizi kullanılmıştır.

7.Bulgular: Bölümde katılımcılara uygulanan “Özdenetim Ölçeği” nden elde edilen verilerle ilgili istatistiksel işlemlere ve bu işlemler sonucu tespit edilen bulgularla ilgili yorumlara yer verilmiştir.

Araştırmanın birinci sorusu “Cinsiyet değişkeni üniversite öğrencilerinin özdenetimini ne düzeyde etkilemektedir?” şeklindedir.

Tablo 1: Özdenetim ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Mann-Whitney U Analiz Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra o.	Sıra t.	U	P
Kadın	88	117.03	12.522	180.56	33274,0	14431.0	,067
Erkek	132	116.85	11.612	168.32	213406,0		

Tablo 1 incelendiğinde bayanların özdenetim puanları yüksek olmakla birlikte oluşan fark anlamlı bulunmamıştır. Diğer bir ifade ile cinsiyet özdenetim düzeyini etkilememektedir ($U = 14431.0$; $p = ,067$; $p > 0,05$).

Araştırmanın ikinci sorusu “Barınma yeri değişkeni üniversite öğrencilerinin özdenetimini ne düzeyde etkilemektedir?” şeklindedir.

Tablo 2: Özdenetim ile Barınma Yeri Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis H Analiz Sonucu

Barınma yeri	N	X	Ss	Sıra o.	df	X2	P
Ailesiyle	23	119.33	6,642	192,40	4	7,605	,139
Devlet pansiyonu	42	118.95	7,219	189,03			
Özel pansiyon	62	118.42	8,841	188,67			
kiralık daire	93	119.48	6,531	193,36			

Tablo 2 incelendiğinde barınma yeri değişkeninin özdenetimi anlamlı düzeyde etkilemediği görülmektedir ($\chi^2 = 7,605$; $p = ,139$; $p > 0,05$).

Araştırmanın üçüncü sorusu “Coğrafi bölge değişkeni üniversite öğrencilerinin özdenetimini ne düzeyde etkilemektedir?” şeklindedir.

Tablo 3: Özdenetim ile Coğrafi Bölge Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis H Analiz Sonucu

Bölge	N	X	Ss	Sıra o.	df	X2	P
Doğu Anadolu	26	147.88	19.22	197.10	4	9,708	,247
İç Anadolu	74	148.94	17.48	198,51			
Karadeniz	37	148.79	17.11	198,01			
Akdeniz	24	149,56	18.91	198,28			
Ege	16	150,70	20.23	204,36			
Marmara	14	151,06	18.13	199,97			
Güneydoğu A.	29	147.58	19.28	196,36			



Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların özdenetim düzeyinin coğrafi bölge değişkenine göre göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı yani coğrafi bölgenin özdenetimi etkilemediği görülmektedir ($\chi^2=9,708$; $p=,247$; $p<0,05$)

Araştırmanın dördüncü sorusu “İletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi üniversite öğrencilerinin özdenetimini ne düzeyde etkilemektedir?” şeklindedir.

Tablo 4: Özdenetim ile İletişim Araçlarıyla Günlük Meşguliyet Süresi Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis H Analiz Sonucu

Meşguliyet süresi	N	X	Ss	Sıra O.	df	X ²	P	Gruplar Arası Fark
1 saat	53	43.79	8.218	212.73	4	18,134	,004	1-5 1-4, 1-3
2 saat	43	42.89	8,742	205.18				
3 saat	59	40.61	9,119	203.29				
4 saat	35	38.29	9,336	201.13				
5+ saat	30	37.12	9,634	200.09				

Tablo 4 incelendiğinde iletişim araçlarıyla meşguliyet süresinin özdenetim düzeyini istatistiksek açıdan negatif yönlü anlamlı şekilde etkilediği görülmektedir. Diğer bir ifadeyle iletişim araçlarıyla meşguliyet süresi arttıkça özdenetim anlamlı şekilde azalmaktadır ($\chi^2=18.134$; $p=,004$; $p<0,05$).

Araştırmanın beşinci sorusu “Hayatı anlamlı bulma değişkeni üniversite öğrencilerinin özdenetimini ne düzeyde etkilemektedir?” şeklindedir.

Tablo 5: Özdenetim ile Hayatı Anlamlı Bulma Değişkeni Arasındaki Mann-Whitney U Analiz Sonucu

Hayatın anlamı	N	X	Ss	Sıra o.	Sıra t.	U	P
Anlamlıdır	142	39.78	7.238	214,38	51928,9	7922,7	,0.023
Değildir	78	36.44	8,716	203.75	35011,3		

Tablo 5 incelendiğinde hayatı anlamlı bulma değişkeninin özdenetim düzeyini “hayatı anlamlı bulanlar lehine” istatistiksek açıdan anlamlı şekilde etkilediği görülmektedir. Diğer bir ifadeyle hayatı anlamlı bulanların özdenetimi anlam oluşturacak şekilde daha yüksektir ($U=7922,7$; $p=,023$; $p<0,05$).

Araştırmanın altıncı sorusu “Yaşantıda dini referans alma değişkeni üniversite öğrencilerinin özdenetimini ne düzeyde etkilemektedir?” şeklindedir.

Tablo 6: Özdenetim ile Yaşantıda Dini Referans Alma Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis H Analiz Sonucu

Dini referans alma	N	X	Ss	Sıra O.	df	X ²	P	Gruplar Arası Fark
Her zaman	31	49.13	6.433	224.15	4	19.725	,012	1-5, 1-4 1-3, 2-5 2-4
Çoğunlukla	42	48.89	7.781	223.11				
Orta	77	47.36.	7.689	220.31				
Nadiren	51	44.74	9,507	213.14				
Hiçbir zaman	19	41.35	10.296	207.89				

Tablo 6 incelendiğinde özdenetim ile yaşantıda dini referans alma düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle yaşantıda dini referans alma oranı arttıkça özdenetim puanları da anlamlı şekilde artmaktadır ($\chi^2=19.725$; $p=,012$; $p<0,05$).

Araştırmanın yedinci sorusu “Örneklemin genel özdenetimi ne düzeydedir?” şeklindedir.

Tablo 7: Genel Özdenetim Düzeyine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik

	N	En düşük	En yüksek	X	Ss
Özdenetim	360	45	113	78.63	9.71

Tablo 7 incelendiğinde örneklemin genel özdenetim düzeyinin orta düzeyde olduğu görülmektedir ($X=78.63$).

8.Tartışma

Araştırmamızda Yozgat Bozok Üniversitesi öğrencilerinin genel özdenetim düzeyi ve özdenetim ile “cinsiyet, barınma yeri, coğrafi bölge, iletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi, hayatı anlamlı bulma, yaşantıda dini referans alma ” değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiş olup, bulgularla ilgili tartışmalar şu şekildedir:



8.1.Özdenetim-Cinsiyet: Araştırmamızda cinsiyete göre kız öğrencilerin özdenetim puanlarının erkek öğrencilerin özdenetim puanlarından yüksek olduğu ancak bu farkın ($U=14431.0$; $p=,067$; $p>0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Konuyla ilgili (Eisenberg vd., 1996; Türkes, 2004; Rafaelli vd., 2005; Harma, 2008; Lengua vd., 2008; Coşkan, 2010; Dora, 2012; Karataş, 2013; Subaş, 2018; Kırmızı, 2014) tarafından yapılan araştırmalarda bayanların özdenetim puanlarının büyük oranda erkeklerden anlamlı fark oluşturacak düzeyde yüksek çıktığı; (Metin, 2013; Demirel, 2017; Özgül, 2017) tarafından yapılan araştırmalarda ise özdenetim üzerinde cinsiyet değişkeninin anlamlı fark oluşturmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar büyük oranda bizim araştırma sonucumuzu desteklemektedir. Cinsiyet fizyolojik farklılıklar üzerine konumlandırılmakla birlikte en çok ailenin, eğitimin, toplumun, kültürün, coğrafyanın etkisiyle şekillenen ve cinsiyete yüklenen roller bağlamında değerlendirilmesi gereken bir konudur. Cinsiyetin avantaj yada dezavantajı toplum ve kültüre göre farklı değerlendirilebilecek göreceli bir konudur. Şart ve ortam eşitliği sağlandığında cinsiyetin farklılığının öneminin en aza ineceği de bir gerçekliktir. Dolayısıyla olumlu yada olumsuz anlam verilebilen duygu durumlarıyla bir cinsiyeti özdeşleştirmek doğru bir yaklaşım değildir. Bu bakımdan özdenetim üzerinde cinsiyetin anlamlı bir fark oluşturmaması da kabul edilebilir bir sonuçtur.

8.2.Özdenetim-Barınma yeri: Barınma yeri değişkenine göre katılımcıların üniversite eğitimi aldıkları şehirde barınma yerinin onların özdenetimleri üzerinde oluşturduğu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($x^2=7,605$; $p=,139$; $p>0,05$). Yani öğrencinin barındığı yer onun özdenetimini etkilememektedir. İnsan yaşadığı ortama uyum sağlayabilme kabiliyeti bulunan sosyal bir varlıktır. Fizyolojik, sosyal, psikolojik, duygusal vb. ihtiyaçlarının asgari düzeyde karşılandığı ve kendini huzurlu hissettiği ortamlarda potansiyellerini daha rahat ortaya çıkarması ve bu potansiyelleri ileri düzeyde kullanabilmesi söz konusudur. Bu bağlamda ihtiyaçların en ideal anlamda hangi barınma yerinde daha üst düzey karşılanacağı subjektif bir konudur. Her barınma yerinin normal şartlarda avantaj ve dezavantaj olarak yorumlanabilecek yönleri söz konusudur. Fakat ortamı değiştirme ve kendi kararlarını yansıtmada konusunda avantajlı olarak algılanan yerlerin özdenetimi daha pozitif etkilemesi beklenir. Araştırmada kirada arkadaşlarıyla kalan katılımcıların özdenetim puanlarının diğer gruplardan yüksek çıkması bunu göstermekle birlikte, oluşan farkın anlamlı çıkmaması nötr bir anlamla barınma yerinin kişinin özdenetimini etkilemediğini göstermektedir.

8.3.Özdenetim-Coğrafi bölge: Coğrafi bölge değişkenine göre katılımcıların yaşadıkları coğrafi bölge ile özdenetimleri arasında pozitif yada negatif yönlü herhangi bir ilişki görülmemiş ve değişkenler arasında oluşan fark ta anlamlı bulunmamıştır ($x^2=9,708$; $p=,247$; $p>0,05$). Yaşanan coğrafyanın özelliklerinin insanların beslenme, barınma, giyinme; sosyal, ekonomik, siyasi, kültürel; düşünme biçimi, edebiyat, tarih; duygu dünyası, fizyolojik yapı gibi onun psikososyal dünyasını her alanda etkileyen son derece güçlü bir yapı olduğu bilinen bir gerçektir. (Strabon, 2000: İbn Haldun, 2013). "İnsan yeryüzünün bir ürünüdür" (Semple, 1911) sözü de öz bir şekilde bu gerçekliği dile getirmektedir. Bu farklılıkların aynı olaya farklı yaklaşımları, farklı yorumları ve farklı tepkileri de beraberinde getirmesi söz konusudur. Bu bağlamda farklı coğrafi bölgelerden gelen üniversite öğrencilerinin de yetiştikleri coğrafyanın etkilerinden dolayı pek çok yaşamsal konuda farklı yaklaşımlarını beraberinde getirmektedir. Bu aslında insanlığa zenginlik katan ve insanlığı kültür, edebiyat, felsefe vb. pek alanda çeşitlendiren ve derinleştiren bir durumdur. Coğrafya insanın inşa olma sürecinde son derece etkin olmasına rağmen araştırma sonucuna göre özdenetimi etkileyebilecek bir yapı arz etmemektedir. Dolayısıyla özdenetimin oluşumunun coğrafyanın etkilerini de aşan çeşitli beslenme kaynaklarına sahip olduğunu göstermektedir.

8.4.Özdenetim-İletişim araçlarıyla günlük meşguliyet: İletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi değişkenine göre meşguliyet süresi ile özdenetim düzeyi arasında oluşan farkın negatif yönlü ve anlamlı olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle iletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi arttıkça özdenetim düzeyi anlamlı şekilde azalmaktadır. ($x^2=18,134$; $p=,004$, $p<0,05$). Dünyanın bir global köye dönüştüğü günümüz dijital çağında dijital iletişim araçları ve facebook, twitter vb. sosyal medya ortamları düşüncelerimizi, algılarımızı, bakış açılarımızı, davranışlarımızı, yaşam tarzımızı (beslenme, giyim, barınma vb.) etkilemekte ve etkilemekle de kalmayıp onu şekillendirmektedir (Uluç & Yargı, 2017). Yakut (2019) tarafından yapılan araştırmada iletişim araçlarıyla meşguliyetle yalnızlık arasında tespit edilen negatif yönlü anlamlı ilişki, iletişim araçlarının yaşamımızı etkileme boyutunu en güzel şekilde ifade etmektedir. Günümüz insanının bağımlı hale geldiği iletişim araçları, kişileri gerçek sosyal hayattan kopuk sanal bir dünyaya mahkum etmektedir. Artık insanlar bireyselliği buharlaşmış yığınlara dönüşerek, özne yerine nesne olmayı tercih etmişlerdir. Bu durumun insanın bireyselliğine vurgu yapan özdenetim gibi yetilerini de olumsuz etkilemesi büyük bir olasılıktır. Dolayısıyla iletişim araçlarının günümüz insanının psikososyal



dünyasındaki etkilerine dair bilgiler, araştırma sonucumuz olan iletişim araçlarıyla meşguliyet süresi ile özdenetim arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişkiyi açıklamaktadır.

8.5.Özdenetim-Hayatı anlamlı bulma: Hayatı anlamlı bulma değişkenine göre hayatı anlamlı bulanların diğerlerine oranla daha yüksek özdenetime sahip oldukları ve oluşan farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle hayatı anlamlı bulanların özdenetim düzeyleri diğerlerine oranla anlamlı şekilde daha yüksektir ($\chi^2=7922,7$; $p=,0.023$; $p<0.05$). Hayatı yaşanmaya değer bulmanın düşünsel bir ifadesi ve insanın varoluşsal bir gereksinimi olarak sembolize edebileceğimiz “hayatın anlamı” (Şentürk & Yakut,2014); insanın duygu ve düşünce dünyasında ve de zihinsel süreçleri üzerinde direkt yada dolaylı etki potansiyeli bulunan bir kavramdır. Öyle ki yapılan araştırmalarda hayatın anlamının; sosyal yakınlık (Ryff, 1989), iyi-oluş ve öznel iyi oluş (Bonebright, Clay & Ankenmann 2000; İlhan & Özbay 2010; Şahin et al. 2012), ego-sağlamlığı (Demirbaş & Keklik 2011); mutluluk (Steger, Oishi & Kesebir 2011); psikolojik sağlık (Kaya ve Küçük,2017); öz-yeterlilik ve iyimserlik (Göçen, 2019), ruh sağlığı (Battista & Almond 1973; Zika & Chamberlain 1992; Frankl 2009); sıkıntı hissetme (Harlow, Newcomb & Bentler 1986); fizyolojik rahatsızlıklar (Ishida & Okada 2006) gibi olumlu durumlarla bulunan pozitif yönlü, olumsuz durumlarla bulunan negatif yönlü ilişkileri de hayata anlam vermenin insan için önemini göstermektedir. Tüm bu veriler insanın psikososyal dünyasında merkezi bir anlamı ve önemi bulunan özdenetim ile hayata anlam verme arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki şeklindeki araştırma sonucumuzu desteklemektedir.

8.6.Özdenetim-Yaşantıda dini referans alma: Yaşantıda dini referans alma değişkenine göre referans alma oranı ile özdenetim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu anlamlı ilişkinin pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle yaşantıda dini referans alma oranı arttıkça özdenetim puanları da anlamlı şekilde artmaktadır ($\chi^2=19.725$; $p=,0012$; $p<0.05$). Din insan hayatını etkileme, değiştirme ve dönüştürme gücü bulunan; insana hayatı anlamlandırma konusunda yeni bir bakış ve yeni düşünsel kodlar kazandıran bir olgudur. Bu anlamda dinin dışlanarak insanın anlaşılması neredeyse imkansızdır. Din bireysel ve toplumsal hayatta dinî pratikler yoluyla somutlaşır. Yaşamda yer verilen dini pratikler aynı zamanda dini referans almanın bir göstergesidir. Bu bağlamda dini pratikler olarak ifade edebileceğimiz dua ve ibadetlerle; ruh sağlığı (Yapıcı, 2012; Pınar, 2013), yaşam memnuniyeti ve sosyal uyum (Salsman vd.,2005); hayat memnuniyeti (Ayten, 2013; Gashi, 2016), kaygıda düşüş (Yaparel, 1987), sorumluluklarının bilincinde ve kendisiyle barışık olma ve de kendine güven duyma (Hayta, 2000), psikolojik iyi oluş (Göçen, 2012; Seyhan, 2013; Doğan, 2014); hayatı anlamlı bulma (Aydın,2017); depresyon ve anksiyete de düşüş (Şengül, 2007; Gürsu, 2011); öfke kontrolü (Karlı,2018) arasında bulunan pozitif yönlü anlamlı ilişki yaşamda dini referans almanın önemini en somut şekilde göstermektedir. Dinî pratiklerin insanın huzur ve mutluluğu üzerinde bulduğu bu karşılık, aynı zamanda araştırma sonucumuz olan özdenetim ile yaşamda dini referans alma arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi de desteklemektedir.

8.7.Genel özdenetim düzeyi: Araştırmamızda katılımcıların genel özdenetim düzeyinin orta seviyede olduğu görülmektedir ($X=78.63$). Özdenetimin insanın psiko-sosyal dünyasını şekillendirme ve yeniden inşa etme konularında önemli bir kazanım unsuru olduğunu ifade etmek mümkündür. Genel anlamda insan açısından ve özel anlamda da ülke geleceğinin şekillenmesinde önemli roller üstlenecek üniversite öğrencilerinde özdenetim gibi önemli bir kazanımın orta seviyede olması tamamen pozitif yönlü değerlendirilebilecek bir sonuç olmadığı aşikârdır. Zira orta düzey değerler, olumlu durumlar için düşme riski yüksek olan ve geleceği öngörülemeyen değerlerdir. Bu risk özellikle barınma, beslenme, eğitim, ulaşım gibi sosyal ve ekonomik problemlerle yüzleşmek zorunda kalan üniversite öğrencilerinde daha güçlü olarak kendini hissettirir. Her bakımdan sağlıklı bireylerin yetiştirilebilmesi açısından düşük özdenetim maliyetinin ağırlığından hareketle üniversite öğrencilerinin özdenetim düzeylerinin yükseltilmesi önem arz etmektedir.

9.Sonuç ve Öneriler

İnsan çok farklı ve hatta birbirine zıt olan pek çok duygu durumlarına sahip çok boyutlu sosyal bir varlıktır. Sosyal hayatta kendi potansiyellerini kullanarak “özne” olması ve bunun bir yansıması olarak çevresini şekillendirebildiği gibi, edilgen bir tutum sergileyerek çevresine karşı pasif bir kişilikte gösterebilir. Etkin olan bireylerin çevrelerine bir anlam ve bir değer kazandırması söz konusu iken pasif kişiliklerden bu beklenemez. İnsanın psikososyal dünyasında merkezi bir rol oynayan ve onun bireyselliğine vurgu yaparak sosyal hayatta “özne” olarak var olmasını sağlayan duygu durumlarından birisi de hiç şüphesiz özdenetimdir. Özdenetimi yüksek olan bireylerin psikososyal problemlerle karşılaşma ihtimali özdenetimi düşük olan bireylere nazaran daha düşük seviyededir. Ayrıca karşılaşın problemlerle baş etme yeterliliğinin özdenetim düzeyiyle yakından ilişkili olduğu da bir gerçekliktir. Dolayısıyla özdenetim insanın etkin iletişim, sosyallik, bireysellik, benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık gibi yaşamında mutluluğunu direkt etkileyebilecek unsurlarla ilişkilendirilmekte ve bu durum onun insan açısından önemini en bariz şekilde



göstermektedir. Bundan dolayı özdenetim her insan için önemli görülmele birlikte kendi bireysellik sınırlarını aşarak ülke geleceğinin şekillenmesinde rol alacak üniversite öğrencileri için daha da yüksek önem arz etmektedir. Ülke geleceğinin inşasının sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesinin ancak her bakımdan sağlıklı bireyler eliyle gerçekleşebileceği düşünüldüğünde araştırmanın önemi görülecektir.

Üniversite öğrencilerinin özdenetim düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceleyen araştırmamızda, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Öz-denetim Ölçeği" kullanılarak elde edilen veriler SPSS programında gerekli işlemler anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilerek yapılmış ve "Örneklemin genel özdenetiminin orta düzeyde olduğu; Özdenetimin iletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi üzerinde negatif yönlü ve hayatı anlamlı bulma ve yaşantıda dini referans alma düzeyi üzerinde pozitif yönlü anlamlı fark oluşturduğu; cinsiyet, coğrafi bölge ve barınma yeri değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı" sonuçlarına ulaşılmıştır.

Özdenetimin iletişim araçlarıyla günlük meşguliyet süresi üzerinde negatif yönlü ve hayatı anlamlı bulma ve yaşantıda dini referans alma düzeyi üzerinde pozitif yönlü anlamlı fark oluşturduğu sonuçlarına bağlı olarak şu önerilerde bulunulabilir:

- 1- Öğrencilere iletişim araçlarıyla dozu ayarlanmayan bir etkileşimin bireyselliklerini buharlaştıracağı öngörüsünden hareketle, iletişim araçlarıyla ilişkilerinde kontrolün tamamen kendilerinde olacak şekilde güçlü bir iradeye sahip olmaları için gerekli eğitimlerin verilmesi
- 2- Onlara hayatı yaşamaya değer bulacakları idealler ve manevi değerler kazandırma konusunda Üniversitelerin ilgili birimleri kanalıyla gerekli rehberliğin yapılması
- 3- Dinin katıksız en doğal haliyle anlama ve anlamlandırma konularına ağırlık verilerek dine pozitif bir algı oluşturulması ve konusunda üniversitelerin ilgili birimleri kanalıyla gerekli eğitim faaliyetlerinin yürütülmesi

KAYNAKÇA

- Akgül, Aziz & Çevik, Osman (2003). *İstatistiksel Analiz Teknikleri Spss'te İşletme Yönetimi Uygulamaları*. Ankara: Emek Ofset.
- Aspinwall L.G. ve Taylor S.E. (1997). A Stitch in Time: Self-Regulation And Proactive Coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- Atak,Hasan; Tatlı, Cemre Erten; Çokamay, Gökçe; Büyükpabuşcu, Hanife & Çok, Figen (2016). Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry.*, 8(3), ss.204-227.
- Aydın, Cüneyd (2017). Üniversite Öğrencilerinin Dini Tutum İle Hayattaki Anlam Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 6(4), ss.89-108.
- Ayten, A. (2013). Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 13(3). ss. 7-31.
- Barrick, M. R. ve Mount, M. K. (1991). The Big Five Personality Dimensions And Job Performance: A Meta-Analysis. *Personel Psychology*, 44, 1-26.
- Battista J. & Almond R. (1973). The Development Of Meaning in Life. *Psychiatry*, Sayı: 36. pp. 409-427.
- Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is There A Downside To Good Self-Control?. *Self and Identity*, 8(2-3), 115-130.
- Blankstein, Kirk R - Polivy, Janet (1982). *Self-Control and Self-Modification of Emotional Behavior*. MA: Springer US. Boston.
- Bonebright C. A., Clay D. L. & Ankenmann R. D. (2000). The Relationship of Workaholism with workLife Conflict, Life Satisfaction, and Purpose in Life. *Journal of Counseling Psychology*, Cilt.47. Sayı.4. ss.469-477.
- Budak, Selçuk (2017). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Coşkan, C. (2010). *Öz-Denetim ve Sosyal Etkilerin Akademik Usulsüzlüğe Etkileri: Deneysel ve Corelasyonel Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Crescioni, A. W., & Baumeister, R. (2013). *The Four Needs For Meaning, The Value Gap, And How (And Whether) Society Can All The Void*. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 3-15), New York: Springer.
- Demir, M. (2010). Örgütsel Çatışma Yönetiminde Duygusal Zekanın Etkisi: Konaklama İşletmelerinde İşgörenlerin Algılamaları Üzerine Bir Araştırma. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(2), 199-211.
- Demirbaş N. & Keklik İ. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yılmazlıkları Arasındaki İlişki*. İzmir: XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (3-5 Ekim 2011).
- Demirel, Deren (2017). *Psikosomatik Bozukluklar ve Öz-Denetim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Dora, A. G. (2012). *The Contribution Of Self-Control, Emotion Regulation, Rumination, And Gender To Test Anxiety Of University Students*. Master Thesis, The Department of Educational Sciences. Middle East Technical University. Ankara.
- Duckworth, A. L. (2011). The Significance Of Self-Control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639-2640.
- Duyan, V., Gülден, Ç., & Gelbal, S. (2012). Özdenetim Ölçeği: Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 23(1), 23-38.
- Eisenberg N., Cumberland A., Spinrad T.L., Fabes R.A., Shepard S.A., Reiser M. ve ark. (2001). The Relations Of Regulation And Emotionality To Children Externalizing And Internalizing Problem Behavior. *Child Development*, 72 (4), 1112- 1134.
- Eisenberg N., Fabes R.A., Guthrie I.K., Murphy B.C. Maszk P., Holmgren R. ve Karen S. (1996). The Relations Of Regulation And Emotionality To Problem Behavior In Elementary School Children. *Development and Psychopathology*, 8, 141-162.
- Englert, C. (2016). The Strength Model Of Self-Control In Sport And Exercise Psychology. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-9.



- Ersevım, İsmail (2010). *Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri*. Elazığ: Assos Yayınları.
- Fisher, J., Nadler, A., & Witcher-Alagna. (1982). Recipient Reaction Stoaid. *Psychological Bulletin*, 91(1), 27-54.
- Frankl V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. Çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Gashi, F. (2016). Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği). *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 25(2). ss. 1-29.
- Goleman, D. (2000). *İşbaşında Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory Of Crime*. Stanford University Press. Washington.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Gürsu, O. (2011). *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Harlow L. L., Newcomb M. D. & Bentler P. M. (1986). Depression, Self-Derogation, Substance Use, And Suicide Ideation: Lack Of Purpose İn Life As A Mediatonal Factor. *Journal of Clinical Psychology* 42/1 (1986) 5-21.
- Harma, M. (2008). *The Impact Of Parental Control And Marital Conflict On Adolescents' Self-Regulation And Adjustment*. Master's Thesis. Middle East Technical University. Ankara.
- Hayta, A. (2002). *İbadetler ve ruh sağlığı*. Gençlik, din ve değerler psikolojisi, H. Hökeleki (ed.), Ankara: Ankara Okulu Yayınları. ss. 117-152.
- Ishida R. & Okada M. (2006). Effects Of A Firm Purpose in Life On Anxiety And Sympathetic Nervous Activity Caused By Emotional Stress: Assessment By Psycho-Physiological Method. *Stress and Health*, Sayı 22, ss.275-281.
- İbn Haldun (2013). *Mukaddime I*. (9. Baskı b.). (S. Uludağ, Çev.), İstanbul: Dergâh Yayınları.
- İlhan T. & Özbay Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* . (34). 109-118.
- Johnson, J.A. ve Ostendorf, F. (1993). Clarification Of The Five-Factor Model With The Abridged Big Five Dimensional Circumplex. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(63). 563-576.
- Karasar, Niyazi (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, Mustafa (2013). *Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı'nda Çalışan Polis Teşkilatı Mensuplarında Öz Denetim ve Sosyal Sorun Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Karoly P. (1993). Mechanisms Of Self-Regulation: A Systems View. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.
- Karlı, Necmi (2018). *Öfke Kontrolü ve Dindarlık*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Kaya, Mevlüt & Küçük, Kaya (2017). İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı:42, ss.17-43.
- Kırmızı, O. (2014). Self-Regulated Learning Strategies Employed By Regular, Evening, And Distance Education English Language And Literature Students. *Anthropologist*, 18(2), 447-460
- Kopp C.B. (1982). Antecedents Of Self-Regulation: A Developmental Perspective. *Developmental Psychology*, 18 (2). 199-214.
- Krueger R.F., Caspi A., Moffitt T.E., White J. ve Stouthamer- Loubert M. (1996). Delay Of Gratification, Psychopathology And Personality: Is Low Self-Control Specific To Externalizing Problems?. *Journal of Personality*, 64 (1), 107-129.
- Lengua L.J., Bush N.R., Long A.C., Kovacs E.A. ve Trancik A.M. (2008). Effortful Control As A Moderator Of The Relation Between Contextual Risk Factors And Growth İn Adjustment Problems. *Development and Psychopathology*, 20, 509-528.
- MacDonald, K. (1995). Evolution, The Five- Factor Model And Levels Of Personality. *Journal Of Personality*, 63, 525-567.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation And Personality*. Harper & Row. New York
- McClelland M.M., Cameron C.E., Conon C.M., Farris C.L., Jewkes A.M. ve Morrison FJ. (2007). Links Between Behavioral Regulation And Preschoolers' Literacy, Vocabulary, And Math Skills. *Developmental Psychology*, 43 (4), 947- 959.
- Metin, Güntülü Tercanlı (2013). *Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeye Sahip Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları ve Duygusal-Davranışsal Uyum İlişkinde Özdenetimin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Moiilanen, K. L. (2005). *Parenting And Self-Regulation İn Adolescence: Associations with Adolescent Behaviors*. (Unpublished PhD. Nebraska: Dissertation), University of Nebraska, Nebraska.
- Murray, H. A., & Kluckhohn, C. (1953). *Personality İn Nature, Society, And Culture*. Alfred Adler Institute. New York.
- Özgül, Oylum (2017). *Lise Öğrencilerinde Öz Denetim ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Elazığ İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Pınar, Z. (2013). *Duanun ruh sağlığı üzerindeki etkileri (Sivas/Şarkışla ilçesi örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Quinn P.D. ve Fromme K. (2010). Self-Regulation As A Protective Factor Against Risky Drinking And Sexual Behavior. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24 (3), 376-385.
- Raffaelli M., Crockett L. ve Shen Y. (2005). Developmental Stability And Change in Self-Regulation From Childhood To Adolescence. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 54-75.
- Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking Stock Of Self-Control: A Meta-Analysis Of How Trait Self-Control Relates To A Wide Range Of Behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76- 99.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2012). *Örgütsel davranış* (İ. Erdem, Çev.) İstanbul: Nobel.
- Ryff, C.D. (1989). Beyond Ponce De Leon And Life Satisfaction: New Directions İn Quest Of Successful Aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Salsman, J.M., Carlson, C.R. (2005). Religious Orientation, Mature Faith, And Psychological Distress: Elements Of Positive and Negative Associations. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 44(2), pp. 201-209
- Sample, E. C. (1911). *Influences Of The Geographic Environment*. New York: Henry Holt and Company.
- Seyhan, B.Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde İnanç Tarzları, Denetim Odağı Ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Seyidoğlu; Halil (2000). *Bilimsel Araştırma ve Yazma El Kitabı*. İstanbul: Güzem Yayınları.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2011). Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Steger M. F., Oishi S. & Kesebir S. (2011). Is A Life Without Meaning Satisfying? The Moderating Role Of The Search For Meaning in Satisfaction With Life Judgments. *The Journal of Positive Psychology* 6/3 (2011) 173-180.
- Strabon. (2000). *Geographika: Antik Anadolu Coğrafyası*. Kitap: XII-XIII-XIV, (Çev: Adnan Pekman), İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları.



- Subaş, Rahime (2018). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öz-Denetimleri ve Öğretmen Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Şahin M., Aydın B., Sarı S. V., Kaya S. & Pala H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3). ss. 827-836.
- Şengül, F. (2007). *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şentürk, Habil & Yakut, Selahattin (2014/2). Hayatın Anlamı ve Din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı 33, ss.45-60.
- Tangney J.P., Baumeister R.F. ve Boone A.L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72 (2). 271- 324.
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to Feel Good: The Place of Emotion Regulation in The Context of General Self-Control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149-159.
- Töremen, F., & Çankaya, İ. (2008). Yönetimde Etkili Bir Yaklaşım. Duygu Yönetimi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 1(1), 33-47.
- Türkes, Mehmet Cem (2004). *Ergenlerde Sapkın Davranışın Nedenleri Olarak Özdenetim ve Aile İçi Denetim Mekanizmalarının Analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Uluç, Güliz & Yarcı, Ayşegül (2017). Sosyal Medya Kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 52, ss.88-102.
- Vohs, K.D. ve Baumeister, R.F. (2004). *Understanding Self-Regulation: An Introduction*. R.F. Baumeister and K.D. Vohs (Ed.), Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory And Applications, 1-12, New York: Guilford Press.
- Yakut, Selahattin (2019). *Yalnızlık (Psikososyal Bir Bakış)*. ISBN 978-605-7695-06-2. İKSAD International Publishing House.
- Yaparel, R. (1987). *Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yapıcı, A. (2012). Modernleşme-Sekülerleşme Sürecinde Türk Gençliğinde Dinî Hayat: Meta-Analitik Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: 12, Sayı: 2, ss. 1-40.
- Yılmaz, Asena (2016). *Sosyal Ağ Kullanımının Bazı Kişilik Özellikleriyle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Zika S. & Chamberlain K. (1992). On The Relation Between Meaning in Life And Psychological Wellbeing. *British Journal of Psychology*. 83 (1). ss. 133-145.