

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE ÖZ-DÜZENLEMELİ ÖĞRENME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (Araştırma Makalesi)

İlhami ARSEVEN (*)

Öz

Bu araştırma, Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, Sivas il geneli kapsamında tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen ikisi Anadolu, biri de Anadolu İmam Hatip Lisesinde 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenim gören 319 Lise öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin 190'ı kız (%59,6), 129'u ise erkektir (%40,4). Verilerin toplanmasında, Dilci (2019) tarafından geliştirilen "Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)" ve Arslan ve Gelişli (2015) tarafından geliştirilen "Algılanan Öz düzenleme Ölçeği (AÖÖ)" kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde ölçeklerden alınan puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri bulunmuş, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal Regresyon analizi testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, DBÖ'nin "yoksunluk, dürtüsellik, düşük performans, düşük benlik algısı, sosyal izolasyon" alt boyutlarıyla AÖÖ'nin "arayış" alt boyutu arasında düşük de olsa negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine DBÖ'nin "sosyal izolasyon" alt boyutuyla AÖÖ'nin "açık olma" alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Lise öğrencilerinin DBÖ'nin tamamından aldıkları puanlar ile AÖÖ'nin tamamından aldıkları puanlar arasında da düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Ayrıca dijital bağımlılık düzeylerinin, Lise öğrencilerinin öz-düzenlemeli öğrenme becerilerindeki varyansın % 6'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçları, literatüre dayalı olarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Öz-Düzenleme, Öz-Düzenlemeli Öğrenme, Teknoloji Bağımlılığı, Öz-Denetim.

*) Dr. Öğr. Üyesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı
(e-posta: iarseven@cumhuriyet.edu.tr) ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9750-5862>

Examination of the Correlation Between Digital Addiction Levels and Self-Regulated Learning Abilities of High School Students

Abstract

The present study was conducted in order to determine the correlation between digital addiction levels and self-regulated learning abilities of high school students. The research sample consists of 319 high school students from two Anatolian high schools and one Anatolian Imam Hatip high school in 9th, 10th, 11th and 12th grades, selected through random sampling from the province of Sivas. 190 of the students are female (59.6%) while 129 are male (40.4%). The “Digital Addiction Scale (DAS)” developed by Dilci (2019) and the “Perceived Self-regulation Scale (PSS)” developed by Arslan and Gelişli (2019) were employed while collecting data for the study. For data analysis, arithmetic average and standard deviation of the scores obtained from the scales were calculated and Pearson correlation analysis and simple linear Regression analysis tests were conducted. At the end of the study, a negative statistically significant correlation, although low, was detected between the subscales of “withdrawal”, “impulsivity”, “low performance”, “low sense of self” and “social isolation” within the DAS and the subdimension of “openness” within the PSS. Another low significant negative correlation was revealed between the “social isolation” subscale of the DAS and the “openness” subscale of PSS. In addition, there was a low significant negative correlation between the scores of high school students for the entire DAS and PSS. Furthermore, it was concluded that digital addiction levels explain 6% of the variance in self-regulated learning abilities of high school students. The results of the study were then discussed and interpreted based on the academic literature.

Keywords: *Digital Addiction, Self Regulation, Self-Regulatedlearning, Technology Addiction, Self-Control.*

1. Giriş

Bilişim alanındaki icatlar ve 1990’lı yıllarda internetin dünyada yaygın şekilde kullanılmaya başlanması, insanlık için adeta bir dönüm noktası olmuştur. Günümüzde bir banka işlemi internet üzerinden yapılabilen, bir mal ya da hizmet internet üzerinden sipariş edilebilme, dünyanın diğer ucundaki bir bilgiye iletişim teknolojileri sayesinde anında ulaşılabilme, arkadaşlar birbirleriyle telefonlar ve yazılımlar yoluyla anlık konuşabilmektedir. Bugün, teknoloji, özellikle de bilgi ve iletişim teknolojileri insanların günlük yaşamlarına doğrudan girmekte ve bu yaşamı baştan aşağı değiştirebilmektedir. İnsanlar bilgi ve iletişim teknolojilerini günlük yaşamda daha çok kullanır durumdadır. İstatistiki veriler de bu durumu teyit etmektedir. Hanelerde bilişim teknolojilerinin bulunma durumlarına bakılacak olursa; 2019 yılı verilerine göre Türkiye’de hanelerin %17,6’sında masaüstü bilgisayar, %37,9’unda taşınabilir bilgisayar (dizüstü, notebook), %26,7’sinde tablet bilgisayar bulunmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2019). Yine hanelerin %98,7’sinde cep telefonu/akıllı telefon, %37,7’sinde internete bağlanabi-

len TV vardır (TÜİK, 2019). 2019 yılı verilerine göre hanelerde Türkiye’de erkeklerin %81,8’i, kadınların ise %68,9’u olmak üzere toplumun ortalama %75,3’ü internet kullanmaktadır (TÜİK,2019). 2019 yılında mobil genişbant (cep telefonu, akıllı telefon ya da modem üzerinden) bağlantısı ile internet erişimi olan hanelerin oranı %86,9’dur (TÜİK, 2019). Dünya’da internet kullanımına bakılacak olursa yaklaşık 7 milyar 700 milyonluk dünya nüfusunun %58, 8’i olan yaklaşık 4 milyar 500 milyonluk bir nüfus internet kullanmaktadır (İnternet World Stats, 2019).

Hızla dijitalleşen dünyada, bilgi ve iletişim teknolojilerinin özellikle de internet tabanlı teknolojilerin çok farklı kullanım amaçları bulunmaktadır. E posta gönderme/alma, internet üzerinden telefonla görüşme/video görüşmesi (webcam ile), sosyal medya üzerinden profil oluşturma, mesaj gönderme, içerik paylaşma, mesajlaşma, çevrimiçi haber okuma, mal ve hizmetlerle ilgili bilgi arama, sağlıkla ilgili bilgi arama, web siteleri aracılığıyla görüş paylaşma, müzik dinleme, mal veya hizmet alışı/satışı, internet bankacılığı ve benzerleri internetin kişisel kullanım amaçlarından bazılarıdır. Bu kadar farklı amaçlarla kullanılan, insan hayatını bu kadar kolaylaştırılan bu dijital teknolojinin yanlış kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan önemli bir problem ise dijital bağımlılıktır.

1.1. Dijital Bağımlılık

İnternet, sosyal medya, akıllı telefon ve dijital oyunlar yoğun olarak kullanılmaktadır. Bu durum, bunların günlük hayatta ne kadar sürede kullanılması gerektiği sorusunu da beraberinde getirmekte, “dijitalleşme veya teknoloji bir bağımlılık mıdır?” sorusu bilim dünyasında tartışılır hale gelmektedir. Literatür incelendiğinde bağımlılık olarak tartışılan konular arasında internet bağımlılığı (Arısoy, 2009; Bat ve Kayacan, 2016; Koç ve Albayrak, 2017; Yurdakoş ve Biçer, 2019), sosyal medya bağımlılığı (Çiftçi, 2018; Balcı ve Baloğlu, 2018; Baz, 2018), akıllı telefon bağımlılığı (Kuyucu, 2017; Mert ve Özdemir, 2018) gibi konular olsa da bunların hepsinin nedenleri, belirtileri ve doğurdıkları sonuçlar birbiriyle aynı olması nedeniyle daha genel ve hepsini kapsayıcı bir kavram olan dijital bağımlılık kavramı kullanılmaktadır (Utma, 2019). Dijital bağımlılık, kullanıcıların çağın dijital cihazlarıyla aşırı derecede etkileşim içerisinde olması, dikkatlerini her şeyden önce ve endişe verici düzeyde bu cihazlara ve teknolojiye yönelmeleri ve bu durumun onların iyi olma hallerini olumsuz şekilde etkileme durumudur (Vaghela, 2016).

İnternet, sosyal medya, akıllı telefon gibi bağımlılıkları da kapsayan dijital bağımlılığın kapsayıcı, ortak ve daha detaylı bir tanımını yapacak olursak dijital bağımlılık; internet tabanlı dijital araç ve platformları makul seviyelerin üzerinde kullanma, kullanma isteğine karşı koyamama, fazla kullanımdan dolayı günlük yapılması gereken faaliyetlerin ertelenmesi ya da ihmal edilmesi, yine fazla kullanımdan dolayı diğer insanlarla sosyal iletişim kurmakta zorluk çekilmesi, dijital ortamın olumsuz duygu ve yaşam zorluklarından kaçma aracı olarak kullanılması, kullanımın azaldığı ya da olmadığı durumlarda stres ve saldırganlık hâli, kullanım süresi ve dozajı hakkında çevreye yalan söyleme durumudur (Savcı ve Aysan, 2017). Güney (2017) bu tanıma ek olarak dijital bağımlılığın

belirtileri arasına dijital ortamlarda geçirilen fazla zamandan dolayı suçluluk duyma, asıl yapılması gereken işleri yapamama nedeniyle vicdan yapma, sosyal medya hesaplarının devamlı olarak takip edilmesi, sürekli olarak internete girme isteği, çevre ile iletişim bozuklukları nedeniyle içe kapanıklık gibi durumları da dile getirmektedir.

Dijital bağımlı kişi, öncelikle masumane şekilde internette aramalar yapmakta, akıllı telefon kullanmaktayken zamanla bunlara ayırdığı zaman yetmemektedir. Bu bağımlılıkta ilk aşama olarak düşünülebilir. İnternette ve dijital cihazlardan sürekli olarak kişinin kendisini yoksun hissetmesi ikinci aşamadır. Kişinin kendisinin bağımlı olduğunun ve bundan zarar gördüğünün farkına varması, bundan kurtulma çabalarına karşın durumu kontrol edememesi tam tersine kullanım süresini daha da artırması ve sosyal ortamlardan giderek uzaklaşması bağımlılıkta son aşamayı oluşturmaktadır (Polat, 2017).

Bağımlılık denilince toplumun genelinde; sigara, alkol, esrar, eroin gibi madde bağımlılıkları düşünülse de bazı davranışsal bağımlılıklar da vardır. Bunlar; kumar, alış-veriş, televizyon izleme, dijital bilgisayar oyunları oynama, sosyal medyayı takip etme gibi bağımlılıklardır. Griffiths'e (Griffiths'ten aktaran, Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016) göre, davranışsal bağımlılıklar, madde bağımlılıklarında görülen belirtileri gösterirler. Bunlar; duygudurum değişiklikleri, yoksunluk (eylem devam etmediğinde hoş olmayan ve fiziksel etkiler), tolerans, (kullanma süresinin giderek artırılması) çatışma (iç çatışmalar ve çevresindekilerle çatışmalar) gibi özelliklerdir. Young'a (Young'tan aktaran Griffiths, 1996) göre, dijital bağımlılığın bir boyutu olan internet bağımlılığının belirtileri arasında; internetteyken zaman mevhumunun yitirilmesi, başkalarının internette geçen zamanı sınırlandırma çabaları, internette geçirilen zamanla ilgili başkalarının şikâyetleri, internette geçirilen zamanla ilgili olarak yüksek telefon faturalarıyla ilgili başkalarının şikâyetleri, fazla internet kullanımına bağlı olarak kişiler arası sosyal ilişkilerin zayıflaması, işteyken sürekli olarak kişisel hesapta oturma açmadır. İnternet bağımlılığı, Amerikan Psikiyatri Birliğince 2013 yılında yayımlanan DSM-5 'de (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) bir bozukluk olarak yer almıştır (Savcı ve Aysan, 2017).

Dijital bağımlılığın en belirgin sebeplerinin başında bireylerin sosyal ilişkiler kurma ve sosyalleşme istekleri gelmektedir. İnternet ve sosyal paylaşım siteleri bireylere bu imkânı sunmakta, insanlar sosyal paylaşım sitelerinde eski ve yeni arkadaşları, tanıdıkları ve diğer birçok insanla konuşabilmekte, paylaşımında bulunabilmektedirler. Bu sayede kendilerini özgürce ifade edebilmekte ve diğer insanlarla iletişim kurarak sosyalleşebilmektedirler (Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Yapılan araştırmalar internet kullanım amaçları arasında ilk sıranın sosyal medya olduğunu göstermektedir. TÜİK'e (2016) göre, 2016 yılının ilk üç ayında internet kullanan bireylerin %82,4'ü sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf paylaşmaktadır.

Sosyalleşme isteğinin içerisinde; belirli bir sosyal gruba dâhil olma, beğenme ve beğenilme ihtiyacını karşılama (Güney, 2017), kendini ispat etme ve kafa dağıtma (Utma, 2019) gerçek yaşamda tam anlamıyla sağlayamadığı sosyal ilişkileri sanal dünyada sağlama gibi nedenler de vardır. Gerçek hayatta söylenemeyen duygu ve düşüncelerin,

sağladığı özgürlük sayesinde sanal ortamda daha rahat bir şekilde ifade edilebilmesi insanların sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamakta ve onları bu anlamda tatmin etmekte, haz duymalarını sağlamaktadır. Tatmin duygusu ve alınan haz ise dijital bağımlılığı daha da artırmakta ve bireyleri gerçek dünyadan biraz daha uzaklaştırmaktadır (Güney, 2017).

Yalnızlık, dijital bağımlılığa götüren önemli bir nedendir. Morahan-Martin ve Schumacher (2003), tarafından yapılan bir anket çalışmasında UCLA Yalnızlık Ölçeğine göre yalnızlık yaşadığı belirlenen ve tersi durumda olduğunu tespit edilen 277 üniversite (lisans) öğrencisinin, internet kullanma sıklıkları karşılaştırılmış, yalnız öğrencilerin interneti, yalnız olmayan öğrencilere göre daha sık kullandıkları tespit edilmiştir. Demir ve Kutlu (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada; yalnızlık, depresyon ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Ailede bir otoritenin eksikliği, bu eksiklikten dolayı dijital araçlarla geçirilen sürelerin kontrol edilmesi mekanizmasının tam olarak işlememesi, aile ilgisizliği nedeniyle ihtiyaç duyulan ilginin sanal ortamlarda telafi edilmeye çalışılması gibi nedenler de bağımlılığın sebepleri arasındadır (Dilci, Arslan ve Ersoy, 2019). Young’a göre, aile içerisinde yakın ve sağlıklı iletişim kuramayan, gerekli ilgi ve desteği görmeyen çocuklar, internet gibi sanal ortamlara yönelmekte, dolayısıyla bu çocukların bağımlılık ve diğer olumsuz etkilere maruz kalma riskleri daha fazla olmaktadır (Young’tan aktaran Yılmazsoy ve Kahraman, 2017).

Bağımlılık ve sanal dünyanın olumsuz etkilerinden en çok etkilenen kitle, çocuklar ve gençlerdir. Bu kitle, bağımlılığın yanı sıra sanal kumar, pornografi, şiddet gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalmaktadır (Bayzan ve Özdemir, 2011). Dijital bağımlılık ebeveyn-çocuk ilişkisini olumsuz etkilemekte, ailede iletişimi koparmakta, aile üyelerinin birbirlerinde giderek uzaklaşmasına sebep olmaktadır. Sanal dünyada geçirilen uzun süreler, çocuk ve gençlerin kendilerini gerçek sosyal dünyadan izole etmelerine, fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara yakalanmalarına neden olmaktadır (Utma, 2019). Mutsuzluk, depresyon, karamsarlık, yalnızlık, bunalım, stres bunlardan bazılarıdır (Güney, 2017). Günümüzde dijital bağımlılığa bağlı olarak oluşan yeni yeni birçok ruhsal ve davranışsal hastalıklar ortaya çıkmıştır. Nomofobi, (No-Mobil Phone) akıllı telefonlardan uzak kalınması halinde gerginlik ve panik olma, çevrede gelişen olayları anlayamama, mobil telefonları sürekli olarak kontrol etme ve akıllı telefondan mahrum kalma korkusudur (Polat 2007; Koca, 2019). Netlessfobi ise internetsiz ortamlarda bireyin olumsuz ruhsal ve davranışsal tepkilerde bulunması, aklında sürekli olarak internete ve sosyal medya bağlanma düşüncesi olması ve internette mahrum kalma korkusudur (Güney, 2017; Yengin, 2019). Bunların yanı sıra “ego sörfü, blog ifşacılığı, youtube narsizmi, selfitis” gibi dijital bağımlılık ürünü ruhsal ve davranışsal hastalıklar da mevcuttur.

Larose, Lin ve Eastin (2003) tarafından yapılan çalışmada problemlerli internet kullanımının öz-düzenleme kavramı ile ilişkili olduğu bulunmuş ve internet bağımlılığının temel nedeninin öz-düzenleme eksikliği olduğu açıklanmıştır. Caplan (2005) problemlerli internet kullanımını Larose ve diğerlerinin (2003) işaret ettiği öz-düzenlemeyi temel alarak sos-

yal öz-düzenleme becerisindeki eksiklik ve bunun yol açtığı çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih etmeye dair bilişler olarak açıklamıştır. Caplan (2010) öz-düzenleme becerisini, yalnızca sosyal boyutuyla değil tüm yönleriyle ele almış ve öz-düzenleme eksikliğinin dijital ortamlarda internet yoluyla sosyal ilişkileri tercih etmeye dair bilişler ile bağımlı derecede internet kullanımının olumsuz sonuçları arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermiştir.

1.2. Öz-Düzenleme

Öz-düzenleme kavramı, ilk kez “sosyal bilişsel öğrenme” kuramının kurucusu olan Albert Bandura tarafından dile getirilmiştir. Bandura (1986), öz-düzenlemeyi; “kendini gözlemleme, yargılama ve içsel tepki” süreçleriyle tanımlamıştır. Kendini gözlemleme sürecinde birey, kendi davranışlarının uygunluğunu denetler, değerleri ve geçmiş yaşantıları çerçevesinde uygun olan davranışlarını belirler, hedefe götürmeyen, uygunsuz davranışları ise elemine eder. Örneğin birey akademik başarısını, bir kişiyle olan ilişkisini, işindeki başarısını kendisine yönelik yaptığı gözlemlerle denetler ve bunları buna göre düzenler. Yargılama sürecinde ise birey, çevresel faktörleri de yine geçmiş yaşantıları, model aldığı kişiler, öz saygısı ve değerleri çerçevesinde denetler ve düzenler. İçsel tepki aşaması ise bireyin ilk iki aşama çerçevesinde verdiği tepki ve davranışlarını değerlendirmesidir. Dolayısıyla öz-düzenleme; bireylerin hedefleri ve çevre koşullarıyla ilgili bilişlerini, güdülerini ve davranışlarını izlemeye, düzenlemeye, kontrol etmeye çalıştıkları aktif ve yapıcı süreçler bütünüdür.

Pintrich (2000) ve Rizemberg ve Zimmerman (1992) ise öz-düzenlemenin öğrenme boyutu olan öz-düzenlemeli öğrenme üzerinde durmuşlardır. Pintrich, (2000) öz düzenleme stratejilerini öğrencilerin öğrenmeleri için hedefler belirledikleri, bu hedeflere ulaşmak için biliş yapılarını ve dış dünyadaki davranışlarını şekillendirdikleri, denetleyip düzenledikleri oluşturmaya bir süreç olarak tanımlarken, Rizemberg ve Zimmerman (1992), öğrenme için hedefler, bu hedeflere ulaşmak için stratejiler oluşturma ve bu stratejilerin getirilerini denetleme olarak tanımlamaktadır. Öz-düzenleme, öğrenme ve başarının sağlanmasında işe koşulacak bilişsel işlemler sürecini ifade eder. Kauffman’a (Kauffman’dan aktaran, Sıcak ve Eker, 2016) göre, öz-düzenleme, öğrenenin karmaşık öğrenme etkinliklerini denetlemeye, yönetmeye ve yönlentmeye yönelik çabalarıdır. Öz-düzenleme; bilişsel bir yetenek ya da akademik başarı değildir, öğrencinin bilişsel potansiyelini kendi gözlem ve değerlendirmeleri, stratejilerini kullanarak akademik performansa dönüştürdüğü süreçtir. Derry ve Murphy’e (Derry ve Murphy’dan aktaran, Eker, 2014) göre, öz-düzenleme becerisine sahip olan ve bu stratejileri kullanan öğrenciler kendi öğrenme hedeflerini belirler ve analiz eder, buna göre çalışmalarını planlar, planlarını uygular ve sonuçlarını görüp değerlendirirler. Bu nedenle bu öğrencilerin akademik öğrenme becerileri ve öğrenmeye karşı motivasyonları daha yüksektir ve öğrenmeleri daha kolaydır.

Literatür incelendiğinde, öz düzenlemeye dayalı öğrenme modelleri karşımıza çıkmaktadır. Zimmerman’ın (1998) döngüsel modeli; hedef belirleme, strateji planlama,

beklentiler ve öz yeterlik inançlarından oluşan “Öngörü”, kendi kendini kontrol etme, dikkate odaklanma ve öz gözlemeden oluşan “Performans Kontrolü” ve öz değerlendirme ve kendi kendini tepki vermeden oluşan “Öz Yansıtma” aşamalarından oluşur. Bu üç aşama birbirini sürekli izleyen bir döngü içerisinde gelişir. Pintrich (2000), öz-düzenlemeye dayalı öğrenme modelini dört aşama ve biliş, motivasyon, davranış ve şartlar başlığıyla dört düzenleme alanı çerçevesinde kurmuştur. Hiyerarşik ya da doğrusal olmaktan çok dinamik olarak ortaya çıkabilen bu aşamalardan ilki öğrencilerin öğrenmeyle ilgili kendilerini tanımaları, öğrenme hedeflerini belirlemeleri, öğrenme süreçlerini planlamaları, öğrenme zaman ve çabalarını planlamalarından oluşan “Ön düşünce, planlama ve eyleme geçirme” aşamasıdır. Bunu “İzleme” aşaması takip eder ki bu aşamada öğrencilerin üst biliş farkındalıkları ön plandadır. Bireyin kendi öğrenmelerini ve performansını, şartlardaki değişimleri, öğrenmede destek alıp almayacağına ilişkin farkındalıkları söz konusudur. “Kontrol” aşamasında öğrenmeyi gerçekleştirecek öğrenme stratejilerinin seçildiği, öğrenme sürecine uygulandığı aşamadır. “Tepki-Yansıtma” aşamasında öğrenciler öğrenme hedefleriyle öğrenme sonuçları arasındaki farkı değerlendirerek gerekli düzenlemeleri yapar. Sayılan bu modellerin haricinde Winne (1996), Borkowski (1996) ve Boekaerts’in (1996) öz-değerlendirmeli öğrenme modelleri vardır.

Dembo ve Seli’ye (Dembo ve Seli’den aktaran, Aran, 2015) göre, öğrencilerin akademik başarılarını yükseltmek için öz-düzenleme becerisinin beş bileşeni olan motivasyon, öğrenme stratejileri, zaman planlama, sosyal çevre düzenleme, kendi performansını düzenleme” boyutlarına odaklanmaları gerektiğini dile getirmişlerdir.

Ko ve arkadaşlarına (2005) göre, dijital bağımlılık, özellikle de internet bağımlılığı ile sosyal etkileşimlerde azalma, depresyon, yalnızlık, düşük benlik saygısı, kaygı gibi psikolojik değişkenler arasında pozitif ilişki vardır. Mezo’ya (2009) göre, öz-düzenleme becerisi ile bu psikolojik değişkenler arasında negatif bir ilişki vardır. Öz-düzenleme becerileri arttıkça kaygı, depresyon, saldırganlık gibi psikolojik durumlarda azalma görülür. Buna göre şayet bireyler öz-düzenleme becerilerini geliştirebilirlerse dijital bağımlılıklardan kurtulmaları mümkündür (Akın, Arslan, Arslan, Uysal ve Sharanç, 2015).

1.3. Dijital Bağımlılık ve Öz-Düzenleme

Nathanson, Sharp, Aladé, Rasmussen ve Christy (2013) teknolojik cihazlarla erken yaşlarda tanışma, onlarla fazla zaman harcamanın çocukların bilişsel işlevlerini, öz düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediğini dile getirmişlerdir (Nathanson, Sharp, Alade, Rasmussen ve Christy’den aktaran Mustafaoglu, Zirek, Yasacı ve Özdiñçler, 2018). Billieux ve Linden (2012) literatür inceleme şeklinde yaptıkları çalışmalarında problematik internet kullanımıyla, öz-düzenleme ilişkisini teorik olarak incelemişler, araştırma sonucunda problematik internet kullanımının davranışların kontrollü düzenlenmesinde yer alan psikolojik mekanizmaların zayıflığıyla ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Dunbar, Proeve ve Roberts (2017), öz- düzenlemenin kontrol edilemez internet kullanımının önlenmesinde önemli bir potansiyel olduğunu ileri sürmüşlerdir. Tokunaga (2015), dijital

bağımlılıkta, internet kullanımının kontrol edilemezliği duygularının oluşabilmesi için öncelikle kendi kendini gözlemlene ve kendi kendini değerlendirme (yargılama) aşamasında bilişsel bozukluklar olduğunu dile getirerek öz-düzenlemedeki bu eksiklik ve bozuklukların internet bağımlılığının oluşmasında bir etken olduğunu ileri sürmüştür.

Literatür incelendiğinde dijital bağımlılık ve öz-düzenleme ilişkisini inceleyen çok fazla çalışma olmadığı, birkaç çalışmanın olduğu görülmektedir. LaRose, Lin ve Eastin (2013) tarafından yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile öz-düzenleme ilişkisi 465 üniversite öğrencisi üzerinde araştırılmış, araştırma sonunda internet bağımlılığı ile internet kullanımıyla ilgili eksik öz düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bir diğer çalışma ise Taş (2019) tarafından 438 ortaokul öğrencisi üzerinde yapılan çalışmadır. Çalışmada internet bağımlılığı ile öz-düzenleme ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişkiye bakılmış, araştırma sonunda internet bağımlılığının anksiyete duyarlılığı ile pozitif yönlü, öz-düzenleme ile de negatif yönlü anlamlı ilişkisi tespit edilmiştir.

Simanjuntak (2018), birinci sınıfa giden 62 üniversite öğrencisinin internet bağımlılık düzeyleri ile öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmış, araştırma sonucunda her iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ismail ve Zawahreh (2017), öz-denetim ve internet bağımlılığı ilişkisini 284 üniversite öğrencisi üzerinde araştırmış, araştırma sonucunda öğrencilerin internet bağımlılığının düşük olması durumunda öz-denetimlerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers (2015), akıllı telefon bağımlılığı ile öz-düzenleme arasındaki ilişkiyi araştırmışlar, öz düzenlemenin başarısız olması bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışı riskinin artmasına neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Literatür incelendiğinde, hem dijital bağımlılık ve alt boyutları (internet, sosyal medya, akıllı telefon bağımlılıkları) ile akademik başarı hem de öz-düzenleme becerileri ile akademik başarı arasındaki etkileşim ve ilişkileri inceleyen birçok araştırma karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırmalardan dijital bağımlılıkla ilgili olanlarda (Bülbül, Tunç ve Aydil, 2018; Sengupta, Broyles, Brako ve Raskin, 2017; Türel ve Toraman, 2015; Akhter, 2013; Esen ve Siyez, 2011) dijital oyun ve internet bağımlılığı arttıkça öğrencilerin akademik başarılarının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Öz-düzenleme becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalarda ise (Sahranavard, Miri, ve Salehiniya, 2018; Yağlı, 2014; Vardar ve Arsal, 2014; Nota, Soresi ve Zimmerman, 2004, Winters, Greene ve Costich, 2008) her iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu ve öz-düzenlemenin, akademik başarının yordayıcısı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın amacı, Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın alt problemleri ise Lise öğrencilerinin;

1. Dijital bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarından ve tamamından elde ettikleri puan ortalamaları ne düzeydedir?

2. Algılanan Öz-düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından ve tamamından elde ettikleri puan ortalamaları ne düzeydedir?
3. Dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Dijital bağımlılık düzeyleri, öz-düzenlemeli öğrenme becerilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. Yöntem

Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki doğrusal ve yordayıcı ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki ya da ikiden çok değişken arasındaki birlikte değişimi ve bu değişimin yön ve derecesini belirlemeyi amaçlayan modellerdir (Karasar, 1999).

2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim yılı güz yarısında, Sivas İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ortaöğretim kurumlarına devam eden öğrenciler oluştururken, örnekleme ise Sivas il genelinde tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen ikisi Anadolu, biri de Anadolu İmam Hatip Lisesinde (ikişer Şube) 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenim gören 319 Lise öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin 190'ı kız (%59,6), 129'u ise erkektir (%40,4).

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Dilci (2019) tarafından geliştirilen “Dijital Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; yoksunluk (10 madde), dürtüsellik (15 madde), düşük performans (5 madde), düşük benlik algısı (5 madde) ve sosyal izolasyon (5 madde) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert derecelendirme ile ölçeklendirilmiştir. Ölçek maddeleri en yüksekte düşük olana doğru puanlandırılmış (5’ten 1’e doğru), “Tamamen Katılıyorum” derecesine 5 “Kesinlikle Katılmıyorum” derecesine 1 puan karşılık gelmektedir. Madde puanları 1’den 5’e doğru yükseldikçe bağımlılık düzeyi de doğru orantılı artmaktadır. Katılımcıların araştırma sorularına verdikleri yanıtların aritmetik ortalamalarının değerlendirilmesinde 1.00-1.79= “Kesinlikle Katılmıyorum-Çok Zayıf Bağımlılık”, 1.80-2.59= “Katılmıyorum-Zayıf Bağımlılık”, 2.60-3.39= “Kararsızım-Orta Düzey Bağımlılık”, 3.40-4.19= “Katılıyorum-Yüksek Düzeyde Bağımlılık”, 4.20-5.00 = “Tamamen Katılıyorum-Çok Yüksek Düzeyde Bağımlılık”, ölçütleri esas alınmıştır. Ölçek geliştirme çalışmalarında cronbach alpha güvenirlik katsayısı (.955) olarak belirlenen ölçeğin bu çalışmadaki güvenirlik katsayısı (.925) olarak bulunmuştur.

Araştırmada Lise öğrencilerinin öz-düzenlemeli öğrenme becerilerin belirlemek amacıyla Arslan ve Gelişli (2015) tarafından geliştirilen “Algılanan Öz düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. 16 madde ve iki alt boyuttan oluşan ölçeğin birinci alt boyutu “açık olma” (8 madde), diğer alt boyutu ise “arayış” tır (8 madde). Ölçek 5’li likert derecelendirme ile ölçeklendirilmiştir. Ölçek maddeleri en yüksekten düşük olana doğru puanlandırılmış (5’ten 1’e doğru), “her zaman” derecesine 5, “sık sık” derecesine 4, “ara sıra” derecesine 3, “nadiren” derecesine 2, “hiçbir zaman” derecesine 1 puan karşılık gelmektedir. Ölçek geliştirme çalışmalarında cronbach alpha güvenilirlik katsayısı (.90) olarak belirlenen ölçeğin bu çalışmadaki güvenilirlik katsayısı (.863) olarak bulunmuştur.

2.3. Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov- Smirnov (K-S) Testi uygulanmış, çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerlerine de bakılmıştır. Test sonucunda Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeğinden (Skewness=,136; Kurtosis= -,497) ve Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinden (Skewness= -,133; Kurtosis= -,500) aldıkları puanların normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmanın Lise öğrencilerinin; “dijital bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarından ve tamamından elde ettikleri puan ortalamaları ne düzeydedir?” şeklindeki birinci alt problemine ve “öz-düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından ve tamamından elde ettikleri puan ortalamaları ne düzeydedir?” şeklindeki ikinci alt problemine ilişkin olarak Lise öğrencilerinin söz konusu ölçekten aldıkları puanların ortalamalarının ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Araştırmanın “dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilen üçüncü alt problemine ilişkin veriler, değişkenlerin aralıklı ölçekle elde edilmesi ve her iki ölçekten elde edilen puanların normal dağılım göstermesi nedeniyle “Pearson Korelasyon Analizi” ile elde edilip sunulmuştur. Araştırmanın “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri, öz-düzenlemeli öğrenme becerilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” şeklinde ifade edilen dördüncü alt problemine ilişkin veriler, “Basit Doğrusal Regresyon Analizi” ile elde edilmiştir.

2.4. Araştırma Etiği

Bu araştırma, yazarın bizzat kendisi tarafından özgün biçimde hazırlanmıştır. Bu çalışmada yararlanılan başka çalışmalara eksiksiz ve doğru biçimde atıfta bulunulmuştur. Araştırmada etik kurallar çerçevesinde toplanmış ve hiçbir şekilde değişikliğe uğratılmamış gerçek veriler kullanılmıştır. Toplanan veriler, süreç içerisinde geçerlik ve güvenilirliği etkileyecek bir değişikliğe maruz bırakmadan analiz edilmiştir. “Çarpıtma, yayın tekrarı, bölerek yayınlama” gibi etik dışı hususlardan kaçınılmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin istatistiki bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın birinci alt problemi olan, “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ölçeğinin alt

boyutlarından ve tamamından elde ettikleri puan ortalamaları ne düzeydedir?” şeklindeki alt probleme ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Betimleyici İstatistikleri

Alt Boyutlar	N	X	Ss.
Yoksunluk	319	2,36	,78
Dürtüsellik	319	2,57	,71
Düşük Performans	319	2,50	,91
Düşük Benlik Algısı	319	2,56	,79
Sosyal İzolasyon	319	2,83	,81
Toplam	319	2,54	,67

Tablo 1.’e göre Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeğinin alt boyutları olan “yoksunluk ($x_{ort}=2,36$), dürtüsellik ($x_{ort}=2,57$), düşük performans ($x_{ort}=2,50$), ve düşük benlik algısı ($x_{ort}=2,56$),” alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları 1,80-2,59 puan aralığına düşmektedir. Bu puan aralığı ise zayıf bağımlılığı işaret etmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin bu alt boyutlardaki bağımlılık düzeylerinin zayıf olduğu söylenebilir. Öğrencilerin ölçeğin “sosyal izolasyon ($x_{ort}=2,83$),” alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması ise 2,60-3,39 puan aralığına düşmektedir. Bu puan aralığı, orta düzey bağımlılığı işaret ettiğinden öğrencilerin “sosyal izolasyon” alt boyutundaki bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu söylenebilir. Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeğinin tamamından ($x_{ort}=2,54$) elde ettikleri puanların ortalaması da yine 1,80-2,59 puan aralığında olduğundan, öğrencilerin bağımlılıklarının genel olarak düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan, “Lise öğrencilerinin öz-düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından ve tamamından elde ettikleri puan ortalamaları ne düzeydedir?” şeklindeki alt probleme ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Lise Öğrencilerinin Algılanan Öz-düzenleme Düzeyinin Betimleyici İstatistikleri

Alt Boyutlar	N	X	Ss.
Açık Olma	319	3,87	,60
Arayış	319	3,57	,87
Toplam	319	3,72	,63

Tablo 2.’ye göre Lise öğrencilerinin Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin “açık olma ($x_{ort}=3,87$), ve arayış ($x_{ort}=3,57$),” alt boyutları ile ölçeğin tamamından ($x_{ort}=3,72$), elde

ettikleri puanların ortalamalarının 3,40-4,19 puan aralığına denk geldiği görülmektedir. Bu puan aralığı, öğrencilerin öz düzenleme becerisinin göstergesi olan davranışları sık sık yaptıkları (gösterdikleri) anlamına gelmektedir ki bu da yüksek düzeyde öz-düzenleme becerisini ifade etmektedir. Dolayısıyla Lise öğrencilerinin öz-düzenleme becerilerinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan, “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki alt probleme ilişkin Pearson Korelasyon Analizi istatistikleri Tablo 3.1 ve Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) ile Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin (AÖÖ) Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

DBÖ Alt Boyutları		Yoksunluk	Dürtüsellik	Düşük Performans	Düşük Benlik Algısı	Sosyal İzolasyon
AÖÖ Alt Boyutları	Açık Olma	,040	-,075	-,066	-,062	-,133*
	Arayış	-,216**	-,275**	-,293**	-,288**	-,332**

N=319 p<0,05* p<0,01**

Tablo 3.1’e göre, Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeğinin “yoksunluk, dürtüsellik, düşük performans ve düşük benlik algısı” alt boyutlarında aldıkları puanlar ile Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin “açık olma” alt boyutunda aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. DBÖ “sosyal izolasyon” alt boyutunda alınan puanlar ile AAÖ “açık olma” alt boyutunda alınan puanlar arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -,133; p < 0,05$). Dijital Bağımlılık Ölçeğinin “yoksunluk” alt boyutunda alınan puanlar ile Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin “arayış” alt boyutundan alınan puanlar arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -,216; p < 0,01$). DBÖ “dürtüsellik” alt boyutunda alınan puanlar ile AAÖ “arayış” alt boyutunda alınan puanlar arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r = -,275; p < 0,01$). DBÖ “düşük performans” alt boyutunda alınan puanlar ile AAÖ “arayış” alt boyutunda alınan puanlar arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,293; p < 0,01$). DBÖ “düşük benlik algısı” alt boyutunda alınan puanlar ile AAÖ “arayış” alt boyutunda alınan puanlar arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -,288; p < 0,01$). DBÖ “sosyal izolasyon” alt boyutunda alınan puanlar ile AAÖ “arayış” alt boyutunda alınan puanlar arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -,332; p < 0,01$).

Tablo 3.2. Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) ile Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin (AÖÖ) Tamamından Aldıkları Puanların Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	N	\bar{X}_{ort}	SS	r	p
DBÖ	319	2,54	,67	-,255	,000**
AÖÖ	319	3,72	,63		

p<0,01**

Tablo 3.2’ye göre, Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeğinin tamamından aldıkları puanlar ile Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin tamamından aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r = -,255; p < 0,01$).

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan, “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri, öz-düzenlemeli öğrenme becerilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” şeklindeki alt probleme ilişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi istatistikleri Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Öz-düzenlemeli Öğrenme Becerilerini Yordama Düzeyine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	F	B	Sd	Beta	t	p
Sabit (a)				4,344	,136		31,83	,000
Dijital Bağımlılık Düzeyi	,255	,065	21,97	-,243	,052	-,255	-4,68	,000*

p<0,01*

Tablo 4.’de yer alan bulgulara göre dijital bağımlılık düzeylerinin Lise öğrencilerinin öz-düzenlemeli öğrenme becerilerini anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($R=,255; R^2=,065; F=21,97; p < 0,01$). Bu sonuca göre dijital bağımlılık düzeyleri, Lise öğrencilerinin öz-düzenlemeli öğrenme becerilerindeki varyansın % 6’sını açıklamaktadır.

4. Tartışma ve Sonuç

Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkiyi araştıran bu çalışmada, her iki değişken arasında negatif yönlü düşük düzeyde olsa da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın alt problemlerine ilişkin sonuçlar aşağıda maddeler halinde açıklanmış ve literatüre dayalı olarak tartışılmıştır.

1. Araştırmanın birinci alt problemine yönelik olarak Lise öğrencilerinin, Dijital Bağımlılık Ölçeğinin alt boyutlarından ve tamamından elde ettikleri puan ortalamaları incelenmiştir. Ölçekten aldıkları puanların dağılımı ve ortalama puanlar incelendiğinde öğrencilerin ölçekte yer alan maddelerin tamamına ilişkin görüşlerinin “katılmıyorum” düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu da öğrencilerde zayıf düzeyde bağımlılığı ortaya koymaktadır. Öğrencilerin, ölçeğin “yoksunluk, dürtüsellik, düşük performans ve düşük benlik algısı” alt boyutlarında yer alan maddelerine ilişkin görüşlerinin yine “katılmıyorum” düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu da öğrencilerin ölçeğin bu alt boyutlarında bağımlılıklarının zayıf düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeğinin “sosyal izolasyon” alt boyutunda yer alan ölçek maddelerine ilişkin görüşlerinin ise “kararsızım” düzeyinde yoğunlaştığı görülmekte olup, bu da öğrencilerin “sosyal izolasyon” alt boyutunda orta düzeyde bağımlılığa sahip olduklarını göstermektedir. Alan yazında, eldeki çalışmanın bulgularını destekleyen ve desteklemeyen farklı araştırmalara rastlanmıştır. Yılmaz ve arkadaşlarınca (2014) yapılan çalışmada, Balıkesir ilinde 2.852 Lise öğrencisinin dijital bağımlılık düzeyleri incelenmiş, öğrencilerin %17’sinin düşük, %67’sinin orta, %16’sının ise yüksek düzeyde internet bağımlısı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Eryılmaz ve Çukurluoğ (2018), tarafından yapılan çalışmada, Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri incelenmiş, araştırmada kullanılan Dijital Bağımlılık Ölçeğinin “oyun” alt boyutunda öğrencilerin zayıf düzeyde, “sosyal medya” alt boyutunda kuvvetli düzeyde, “sosyal hayata etki” alt boyutunda orta düzeyde bağımlılığa sahip oldukları, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Arslan (2019) ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini incelemiş, araştırmada Lise öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin ölçeğin toplamında orta düzeyde, “oyun” alt boyutunda orta düzeyde, “medya” alt boyutunda orta düzeyde ve “günlük hayata etkisi” alt boyutunda orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

2. Araştırmanın ikinci alt problemine yönelik olarak Lise öğrencilerinin, Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin alt boyutlarından ve tamamından elde ettikleri puan ortalamaları incelenmiştir. Ölçekten aldıkları puanların dağılımı ve ortalama puanlar incelendiğinde öğrencilerin ölçekte yer alan maddelerin tamamına ilişkin görüşlerinin “sık sık” düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu da öğrencilerin öz-düzenlemeli öğrenme becerilerinin yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin, ölçeğin “açık olma ve arayış” alt boyutlarında yer alan maddelerine ilişkin görüşlerinin yine “sık sık” düzeyinde yoğunlaştığı görülmekte olup, bu da öğrencilerin ölçeğin bu alt boyutlarında öz-düzenlemeli öğrenme becerilerinin yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Alan yazında, eldeki çalışmanın bulgularını destekleyen ve desteklemeyen farklı araştırmalara rastlanmıştır. Abar ve Loken (2010) tarafından 205 lise öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, öğrencilerin %37’sinin düşük, %48’inin orta, %15’inin yüksek düzeyde öz-düzenlemeli öğrenme becerisine sahip olduğu belirlenmiştir. Zhao, Chen ve Panda (2014) tarafından yapılan çalışmada, uzaktan eğitim gören 215 lisans öğrencisinin öz-düzenlemeli öğrenme becerileri incelenmiş, “Öz-düzenlemeli Öğrenme Ölçeği” kullanılan bu

çalışmanın sonunda öğrencilerin öz-düzenlemeli öğrenme becerilerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Gömleksiz ve Demiralp (2012) tarafından yapılan çalışmada öğretmen adaylarının Öz –düzenleyici Öğrenme Becerileri Ölçeğinin “planlama ve amaç belirleme, strateji kullanımı ve amaç belirleme” alt boyutlarında yüksek düzeyde, “öğrenmede bağımlılık” alt boyutunda ise orta düzeyde öz-düzenlemeli öğrenme becerisine sahip oldukları belirlenmiştir.

3. Araştırmanın üçüncü alt problemine yönelik olarak Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeğinin tamamından aldıkları puanlar ile Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin tamamından aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.255$). Bu sonuç, dijital bağımlılık ile öz-düzenleme ve öz-düzenlemeli öğrenme arasındaki ilişkileri inceleyen diğer araştırmaların bulgularını (LaRose, Lin ve Eastin, 2013; Taş, 2019; Simanjuntak, 2018; Ismail ve Zawahreh, 2017; Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015) desteklemektedir. Buna göre Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça, öz-düzenlemeli öğrenme becerileri düşük de olsa belirli bir düzeyde azalmakta, dijital bağımlılık düzeyleri azaldıkça da öz-düzenlemeli öğrenme becerileri artmaktadır. Üstelik bu sonuç istatistiksel olarak manidardır. Dijital Bağımlılık Ölçeğinin alt boyutlarıyla Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde DBÖ'nin “yoksunluk, dürtüsellik, düşük performans, düşük benlik algısı, sosyal izolasyon” alt boyutlarıyla AÖÖ'nin “arayış” alt boyutu arasında düşük de olsa negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Orzack'a (1998) göre dijital bağımlılığının bir alt boyutu olan bilgisayar bağımlılığında yoksunluk belirtileri, bir kişide bilgisayara erişemediği durumlarda sinirlilik ve kaygı davranışlarıyla gözlenmektedir. Bağımlısı olduğu maddeye ya da nesneye ulaşamadığı durum ve zamanlarda birey sinirli, gergin ve kaygılı olmaktadır. Araştırmalara göre, kaygı gibi duyuşsal durumların öz-düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediği, kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha az öz-düzenleme çabası gösterdiği ortaya konmuştur (Winne ve Hadwin, 2012; Zimmerman, 1989). İlgili bu araştırma sonuçları, Lise öğrencilerinin DBÖ “yoksunluk” alt boyutundan aldıkları puanlar ile AAÖ “arayış” alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu ($r = -.216$) şeklindeki araştırma bulgusunu desteklemektedir. Yani öğrencilerin DBÖ “yoksunluk” alt boyutunda aldıkları puanlarda artış olduğunda, AAÖ “arayış” alt boyutunda aldıkları puanlarda anlamlı bir şekilde düşüş olmaktadır.

Smith-Donald ve arkadaşlarına (Smith-Donald'dan aktaran, Tanrıbuyurdu ve Yıldız, 2014) göre, öz-düzenlemenin bileşenlerinden birisi de davranışları kontrol etme ve düzenlemedir. Bunun içinse öncelikle davranışların gerçekleştirilmeden önce düşünülmesi, davranışların planlı olması, dürtüsel davranılmaması gerekir. Dolayısıyla dürtüsellik davranışların kontrol edilmesi ve düzenlenmesinde önemli bir engeldir. Bireyde dürtüsellik düzeyinin artması, öz-düzenleme çabalarını engellemektedir. Dürtüsellik- öz-düzenleme

ilişkisini ortaya koyan bu teorik çerçeve, Lise öğrencilerinin DBÖ “dürtüsellik” alt boyutundan aldıkları puanlar ile AAÖ “arayış” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.275$) şeklindeki araştırma bulgusunu desteklemektedir. Yani öğrencilerin DBÖ “dürtüsellik” alt boyutunda aldıkları puanlarda artış olduğunda, AAÖ “arayış” alt boyutunda aldıkları puanlarda anlamlı bir şekilde düşüş olmaktadır.

Zimmerman’ın (2000), öz-düzenlemeli öğrenme modelinin ikinci evresini “performans kontrolü” oluşturmaktadır. Bu evre bireyin öğrenmede kendi performansını denetleme ve değerlendirmesini içerir. Bu öz-düzenleme becerisine sahip bireyler öğrenmede diğerlerine göre daha başarılıdır. Çeşitli sebeplerle kendi performansını kontrol edemeyen ve değerlendirmeyen bireylerse başarısız olur. Zimmerman’ın (2000) öz-düzenlemeli öğrenme modelini oluştururken ortaya koyduğu bu düşünceler, Lise öğrencilerinin DBÖ “düşük performans” alt boyutundan aldıkları puanlar ile AAÖ “arayış” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.293$) şeklindeki araştırma bulgusunu desteklemektedir. Yani öğrencilerin DBÖ “düşük performans” alt boyutunda aldıkları puanlarda artış olduğunda, AAÖ “arayış” alt boyutunda aldıkları puanlarda anlamlı bir şekilde düşüş olmaktadır.

Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu’ya göre (2016), düşük benlik algısına sahip bireyler internette sohbet odalarına girmekte, yüzleşmeden arkadaşlıklar kurmakta, kendilerini ancak bu sanal dünyada iyi ve değerli hissetmekte, gerçek hayatta kendilerini değerli hissetmemektedirler. Dolayısıyla düşük benlik algısı dijital bağımlılığının önemli göstergelerinden birisidir. Tuzcuoğlu ve arkadaşlarınınca (2019) yapılan bir çalışmada ise, öz düzenleme becerisi ile benlik algısı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, düşük benlik algısına sahip çocukların öz-düzenleme becerilerinde düşüşler gözlemlenirken, yüksek öz benlik algısına sahip çocuklarda öz-düzenleme becerilerinde artışlar gözlemlenmiştir. Bu çalışmada da Lise öğrencilerinin DBÖ “düşük benlik algısı” alt boyutundan aldıkları puanlar ile AAÖ “arayış” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.288$). Yani öğrencilerin DBÖ “düşük benlik algısı” alt boyutunda aldıkları puanlarda artış olduğunda, AAÖ “arayış” alt boyutunda aldıkları puanlarda anlamlı bir şekilde düşüş olmaktadır. Bu bulgu Tuzcuoğlu ve arkadaşlarınınca (2019) yapılan araştırmanın bulgularıyla uyumludur.

Yapılan çalışmalara göre (Baumeister ve arkadaşları, 2005; Oaten, Williams, Jones ve Zadro, 2008) toplumdan uzaklaştırılmış, dışlanmış, sosyal izolasyon içerisindeki bireylerin öz-düzenleme becerilerinde bozukluklar tespit edilmiştir. Sosyal izolasyonun öz-düzenleme becerisine olumsuz bir etkisi vardır. Bu çalışmada da Lise öğrencilerinin DBÖ “sosyal izolasyon” alt boyutundan aldıkları puanlar ile AAÖ “açık olma” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.133$). Yine Lise öğrencilerinin DBÖ “sosyal izolasyon” alt boyutundan aldıkları puanlar ile AAÖ “arayış” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.332$). Yani öğrencilerin DBÖ “sosyal izolasyon” alt boyutunda aldıkları

ları puanlarda artış olduğunda, AAÖ “açık olma ve arayış” alt boyutlarından aldıkları puanlarda anlamlı bir şekilde düşüş olmaktadır. Bu bulgular, Baumeister ve arkadaşları (2005), Oaten, Williams, Jones ve Zadro (2008) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla uyumludur.

4. Araştırmanın dördüncü alt problemine yönelik olarak Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin, öz-düzenlemeli öğrenme becerilerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, dijital bağımlılık düzeylerinin, öğrencilerin öz-düzenlemeli öğrenme becerilerini düşük düzeyde de olsa anlamlı şekilde açıklamaktadır ($R=,255$; $R^2=,065$; $F=21,97$; $p< 0,01$). Dijital bağımlılık düzeyleri, Lise öğrencilerinin öz-düzenlemeli öğrenme becerilerindeki varyansın % 6’sını açıklamaktadır. Öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça, öz-düzenlemeli öğrenme becerilerinde anlamlı şekilde düşüşler gözlenmiştir. Taş (2019), tarafından dijital bağımlılık ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada, her iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki çıkmış, ortaokul öğrencilerinin düşük öz-düzenleme becerileri, dijital bağımlılıkta varyansın %13’ünü açıklamıştır. Bu sonuç, eldeki araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Buna göre, dijital bağımlılığın bireyler için yalnızca psikolojik, sosyal ya da fizyolojik sorunlar oluşturmadığı, aynı zamanda öz-düzenlemeli öğrenme becerilerinde de düşüslere neden olarak öğrenme alanında da sorunlara yol açabileceği anlamına gelmektedir. Bu nedenle araştırma bulgularına göre dijital bağımlılık, çok güçlü olmasa da öğrenmeyi olumsuz etkileyen bir değişken olarak dikkat edilmesi gereken bir faktör olarak değerlendirilmelidir. Bu alanda yapılacak benzer daha fazla araştırma dijital bağımlılığın öğrenmeye etkisini daha net hale getirebilecektir.

4.1. Öneriler

Dijital bağımlılığın öz-düzenlemeli öğrenme becerilerini negatif yönde etkileyen bir değişken olarak düşünüldüğünde aşağıda yer alan önerilerde bulunulabilir;

- Dijital bağımlılığın öz-düzenleme becerilerine, öğrenmeye ve akademik başarıya etkisi konusunda aileler ve öğrenciler Okul Rehberlik Servisleri tarafından bilinçlendirilmelidir.
- Dijital bağımlılık konusu ve bunun öz-düzenlemeli öğrenmeyle ilişkisi, okul ve sınıf rehberlik programlarında yer almalı, küçük yaşlardan itibaren çocuklara bu konuda bilinç kazandırılmalıdır.
- Dijital bağımlılığın fizyolojik ve psikolojik etkilerine ilişkin birçok araştırma yapılmışken, öğrenmeye etkileri konusunda çok sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. Dijital bağımlılığın öğrenmeye, akademik başarıya, tutum ve motivasyona etkilerine ilişkin çok daha fazla bilimsel araştırma yapılmalı, bu alanda yapılacak araştırma ve projeler teşvik edilmelidir.

Kaynakça

- Abar, B. ve Loken, E. (2010). Self-Regulated learning and self-directed study in a pre-college sample. *Learning and Individual Differences*, 20(1), 25–29. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2009.09.002>
- Akhter, N. (2013). Relationship between internet addiction and academic performance among university undergraduates. *Educational Research and Reviews*, 8 (19), 1793-1796.
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R. ve Sahraç, Ü. (2015). Self-control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7 (3), 95-100.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80. DOI: 10.30855/gjes.2019.05.02.004.
- Arslan, S. ve Gelişli, Y. (2015). Algılanan öz-düzenleme ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 67-74. DOI: <http://dx.doi.org/10.19126/suje.91303>.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1), 39-63.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *İleti-ş-im*, 29, 209-233.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, Special Issue: 359-373.
- Bat, M. ve Kayacan, Ş. (2016). İnternet bağımlısı erişkinlerde sosyal medya oyunları üzerine vaka incelemesi: Candy Crush oyunu. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 3(12), 20-45.
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J. ve Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589–604. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.589>
- Baz, F.Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine araştırma. *OPUS Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 9 (16), 276-295. DOI: 10.26466/opus.470118
- Billieux, J. ve Linden, M.V. (2012). Problematic use of the internet and self-regulation: a review of the initial studies. *The Open Addiction Journal* 5(S1), 24-29. DOI: 10.2174/1874941001205010024
- Boekaerts, M. (1996). Self-regulated learning at the junction of cognition and motiva-

- tion. *European Psychologist*, 1(2), 100–112. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.1.2.100>.
- Borkowski, J. G. (1996). Metacognition: Theory or chapter heading?. *Learning and Individual Differences*, 8, 391-402.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine* 6 (3), 235-247. DOI: 10.16899/ctd.66303.
- Bülbül, H., Tunç, T. ve Aydil, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı: kişisel özellikler ve başarı ilişkisi. *Ömer Halis Demir Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(3), 97-111. DOI: 10.25287/ohuibf.423745
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. doi: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: a two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Demir, Y. ve Kutlu, M. (2016). The relationship between loneliness and depression: mediation role of internet addiction. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 97-105. DOI: 10.12973/edupij.2016.52.1
- Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior the role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.
- Dilci, T., Arslan, A. ve Ersoy, M. (2019). 0-12 Yaş aralığındaki çocukların dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi (Sivas ili örneği). *Tarih Okulu Dergisi*, 12, 122-142. <http://dx.doi.org/10.14225/Joh1514>.
- Dilci, T. (2019). A study on validity and reliability of digital addiction scale for 19 years or older. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 32-39. DOI: 10.13189/ujer.2019.070105 .
- Dunbar, D., Proeve, M. ve Roberts, R. (2017). Problematic internet usage self-regulation dilemmas: effects of presentation format on perceived value of behavior. *Computers in Human Behavior*, 70, 453–459. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.015>
- EKER, C. (2014). Öz-düzenlemeli, öğrenme modellerine karşılaştırmalı bir bakış. *Turkish Studies*, 9 (8), 417-433.
- Eryılmaz, E. ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,

- 17 (67), 889-912.
- Esen, E. ve Siyez, D.M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 127-138.
- Griffiths MD. (1996). Internet addiction: An issue for psychopathology?. *Clinical Psychology Forum*, 7, 32-36.
- Gömleksiz, M.N. ve Demiralp, D. (2012). Öğretmen adaylarının öz-düzenleyici öğrenme becerilerine ilişkin görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (3), 777-795.
- Güney, B. (2017). Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1 (2), 207-213.
- Ismail, A. B. ve Zawahreh, N.(2017). Self-control and its relationship with the internet addiction among a sample of Najran University students. *Journal of Education and Human Development*, 6 (2), 168-174. DOI: 10.15640/jehd.v6n2a18.
- İnternet World Stats (2019). İnternet usage statistics. Web: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm> adresinden 19.12.2019'da alınmıştır.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ko, C. H., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Yen, C.F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among taiwanese adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273-277. doi:10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57
- Koca, E.B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm üzerine bir yazın taraması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 366-378.
- Koç, P. ve Albayrak, M. (2017). Farklı gelişim düzeylerindeki bireyler üzerinde internet bağımlılığının etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22, 2391-2404.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: akıllı telefon (kolik) üniversite gençliği. *Global Media Journal*, 7 (14), 328-359.
- LaRose, R., Lin, C. A. ve Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5(3), 225-253.
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 8 (Gençlik Araştırmaları Özel Sayısı), 88-107. DOI: 10.26466/opus.382285.
- Mezo, P.G. (2009). The self-control and self-management scale (scms): development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 83-93. doi10.1007/s10862-008-9104

- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior* 19 (6). 659-671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2).
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. ve Özdiñçler, A.R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine etkileri. *The Turkish Journal on Addictions*, 5 (2), 227-247. DOI <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0051>.
- Nota, L., Soresi, S. ve Zimmerman, B.J. (2004). Self-regulation and academic achievement and resilience: a longitudinal study. *International Journal of Educational Research*, 41(3), 98-215. DOI: 10.1016/j.ijer.2005.07.001.
- Oaten, M., Williams, K. D., Jones, A. ve Zadro, L. (2008). The effects of ostracism on selfregulation in the socially anxious. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(5), 471-504. doi:10.1521/jscp.2008.27.5.471
- Orzack, H. M. (1998). Computer addiction: what is it?. *Psychiatric Times*, 5(8), 2-3.
- Pintrich, P. R. (2000). *The role of goal orientation in self-regulated learning*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook Of Self-Regulation* (p. 451–502). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Rizemberg, R., ve Zimmerman, B. J. (1992). Self-regulated learning in gifted students. *Roeper Review*, 15 (1), 98-101.
- Sahranavard, S., Miri, M. R. ve Salehiniya, H.(2018). The relationship between self-regulation and educational performance in students. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(1), 154. DOI: 10.4103/jehp. jehp_93_18.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202-216. DOI: 10.5350/DAJPN2017300304.
- Seferoğlu, S.S. ve Yıldız, H.(2013). Dijital çağın çocukları: ilköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve İnternet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.
- Sengupta, A., Broyles, I., Brako, L. ve Raskin, G (2017). Internet addiction: impact on academic performance of premedical post-baccalaureate students. *Medical Science Educator*, 28 (2). DOI: 10.1007/s40670-017-0510-5.
- Sıcak, A. ve EKER, C. (2016). Hayat Bilgisi öğretim programı kazanımlarının öz düzenleme becerileri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 129-144. DOI: <http://dx.doi.org/10.17860/efd.54325>.
- Simanjuntak, E. (2017). First year challenge: The role of self-regulated learning to

- prevent internet addiction among first-year university students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 133, 180-184.
- Taş, İ. (2019). Self-regulation and anxiety sensitivity as predictors of internet addiction among secondary school 7th and 8th grade students. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4(9), 205-217.
- Tanrıbuyurdu, E. F. ve Yıldız, T.G. (2014). Okul öncesi öz düzenleme ölçeği (OÖDÖ): Türkiye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 317-328. DOI: 10.15390/EB.2014.3647
- Tokunaga, R.S. (2015). Perspectives on internet addiction, problematic internet use, and deficient self-regulation: contributions of communication research. *Annals of the International Communication Association*, 39(1), 131-161. DOI: 10.1080/23808985.2015.11679174
- Tuzcuoğlu, N., Azkeskin, K. E., Küsmüş, G. İ. ve Cengiz, Ö. (2019). Okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerileri ile benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (özel sayı), 608-623. DOI: 10.21733/ibad.613920
- Türel, Y. K. ve Toraman, M. (2015). The relationship between Internet addiction and academic success of secondary school students. *Anthropologist*, 20 (1-2), 280-288.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2019) Hanelerde bilişim teknolojileri kullanımı. Web: http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 Ocak 2019'da alınmıştır.
- Utma, S. (2019). Sosyal medya bağımlılığı üzerine kuramsal bir değerlendirme. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(2), 118-130. DOI: 10.26677/TR1010.2019.99.
- Vardar, A.K. ve Arsal, Z. (2014). Öz-düzenleme stratejileri öğretiminin öğrencilerin İngilizce başarılarına ve tutumlarına etkisi. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 2(3), 32-52.
- Vaghela, P.S. (2016) "Digital addiction: an epidemic of digital world-an article on digital addiction among generation d." National Conference On Managing Business Through Digital Marketing In The Globalized Era. Grajat.
- Winne, P. H. (1996). A metacognitive view of individual differences in self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*, 8(4), 327-353. [https://doi.org/10.1016/S1041-6080\(96\)90022-9](https://doi.org/10.1016/S1041-6080(96)90022-9).
- Winne, P. H., ve Hadwin, A. F. (2012). The weave of motivation and self-regulated learning. In D. Schunk, ve B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, research, and applications* (14th ed., pp. 291-304). <https://doi.org/10.4324/9780203831076>
- Winters, F. I., Greene, J.A. ve Costich, C.M. (2008). Self-regulation of learning within computer-based learning environments: A Critical Analysis. *Educational Psychology Review*, 20(4), 29-444. DOI: 10.1007/s10648-008-9080-9.

- Yağlı, Ü. (2014). The self-regulatory strategies and motivation used in learning english and its relation to achievement. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 2, 108-116.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9(2), 130-141.
- Yılmaz, E., Şahin, Y.L., Haseski, H. İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.
- Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Uzaktan eğitim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 9-29.
- Yurdaloş, K. ve Enis, B. B. (2019). İnternet bağımlılık düzeyinin akademik ertelemeye etkisi: sağlık yönetimi öğrencileri üzerine bir araştırma. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 243-278. <http://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2019.125>.
- Zhao, H., Chen, L., ve Panda, S. (2014). Self-regulated learning ability of chinese distance learners. *British Journal of Educational Technology*, 45(5), 941–958.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329.
- Zimmerman, B. J. (1998). Developing Self-Fulfilling Cycles Of Academic Regulation: An Analysis Of Exemplary Instructional Models. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-Regulated Learning: From Teaching To Self-Reflective Practice* (p. 1–19). Guilford Publications.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In M.Boekaerts, P. R. Pintrich ve M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*, (p.13-39). London: Elsevier Academic Press).

Ek 1: Makalenin Hazırlanma Tarihi

EKEV AKADEMİ DERGİSİNE

Derginize göndermiş olduğum “Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Öz-düzenlemeli Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı bu çalışmayı 2019 yılı içerisinde gerçekleştirdiğimi beyanla bilgilerinize arz ederim (04.05.2020).

Dr. Öğretim Üyesi İlhami ARSEVEN

