



T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZDÜZENLEME DİKKAT
KONTROLLERİ İLE DİJİTAL BAĞIMLILIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

EBRU ÖZTEN
ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Seda SAKARYA

KIRIKKALE-2025



**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZDÜZENLEME DİKKAT
KONTROLLERİ İLE DİJİTAL BAĞIMLILIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**EBRU ÖZTEN
ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Seda SAKARYA**

KIRIKKALE-2025

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Ebru Özten

...../...../2025

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZDÜZENLEME DİKKAT KONTROLLERİ İLE DİJİTAL BAĞIMLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kırıkkale Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Seda SAKARYA

Temmuz 2025, 81 sayfa

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin özdüzenleme dikkat kontrolleri ile dijital bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve özdüzenleme dikkat kontrolleri ile dijital bağımlılıklarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü ile Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. 390 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada; veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından oluşturulan "Genel Bilgi Formu", Demiraslan-Çevik, Haşlamam, Kuşkaya-Mumcu ve Gökçearsan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği" ile Koçoğlu, Demir ve Ulukaya-Öteleş (2022) tarafından geliştirilen "Dijital Obezite Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada "Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği" ve "Dijital Obezite Ölçeği" arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenlerle ilgili analizlerde ise; T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Anova ve Tukey testi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda; Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği'nden alınan puanlara göre sınıf düzeyi, kardeş sayısı, günlük dijital araç kullanım süresine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Dijital Obezite Ölçeği'nden alınan puanlara göre ise sınıf, kardeş sayısı, günlük dijital araç kullanım süresi, dijital araç kullanım türü, sosyal aktiviteye katılma durumu ve sahip olunan dijital araç sayısına göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. İki ölçek toplam puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, toplam puanlar arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Buradan hareketle; üniversite öğrencilerine yönelik dijital bağımlılık ve özdüzenleme içerikli eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Özdüzenleme, dikkat kontrolü, dijital bağımlılık.

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION ATTENTION CONTROL AND DIGITAL ADDICTION OF UNIVERSITY STUDENTS

Kırıkkale University

Health Sciences Institute

Department of Child Development, Master's Thesis

Supervisor: Doç. Dr. Seda SAKARYA

July 2025, 81 pages

The aim of this study is to examine the relationship between self-regulation attention controls and digital addictions of university students and to determine the variables affecting self-regulation attention controls and digital addictions. The research team consisted of students studying at Kırıkkale University's Faculty of Health Sciences, Department of Child Development, and Faculty of Education, Department of Preschool Teaching. 390 students participated in the study; 'General Information Form' created by the researcher, 'Scale of Attention Control Dimension of Self-Regulation' adapted into Turkish by Demiraslan-Çevik, Haşlaman, Kuşkaya-Mumcu and Gökçearsan (2015) and 'Digital Obesity Scale' developed by Koçoğlu, Demir and Ulukaya-Öteleş (2022) were used as data collection tools. In the study, the Pearson Correlation Coefficient was calculated to reveal the relationship between the "Control Dimension Of Self-Regulation Scale" and the "Digital Obesity Scale". In the analyzes related to variables; T Test, One-Way Variance Analysis, Anova and Tukey test were used. In the findings obtained from the study; according to the scores taken from the Control Dimension Of Self-Regulation Scale, significant differences were found according to the class level, number of siblings, daily digital device usage time. According to the scores obtained from the Digital Obesity Scale, significant differences were determined according to class, number of siblings, daily digital device usage time, type of digital vehicle use, social activity participation status and number of digital vehicles owned. When the relationship between the two scale total scores was examined, a negative and low level relationship was found between the total scores. From here; it is recommended to disseminate digital dependency and self-regulation training programs for university students.

Key Words: Self-regulation, attention control, digital addiction.

TEŞEKKÜR

Öncelikle lisansüstü eğitim yolculuğumda ve bu önemli araştırmada bana her zaman destek olan, bilgisi ve tecrübesiyle bana rehberlik eden sevgili danışmanım Doç. Dr. Sayın Seda SAKARYA'ya yürekten teşekkür ederim.

Değerli zamanlarımı ayırarak Tez İzleme Komitesi'nde yer alan Prof. Dr. Sayın Fatma OKLAN, Prof. Dr. Sayın Aygen ÇAKMAK'a çok değerli katkıları için teşekkür ederim.

Bu çalışmada katkısı olan tüm araştırma katılımcılarına, zamanlarımı ayırıp görüşlerini paylaştıkları için teşekkür ederim. Onların değerli katkıları, tezimin temelini oluşturmuştur.

Bu zorlu süreçte her zaman yanımda olan biricik aileme ve bu özel yolculukta beni her an destekleyen, varlığıyla güç veren yol arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım; onların sevgisi ve desteği olmadan bu süreci aşmak mümkün olmazdı.

Son olarak, bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde katkı sağlayan tüm kurumlara ve kaynaklara teşekkür eder, bu tezde yer alan bilgiler ve bulguların, gelecekte yapılacak çalışmalar için bir referans olmasını dilerim.

Ebru ÖZTEN

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
ÖZET	IV
ABSTRACT	V
TEŞEKKÜR	VI
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	VII
ÇİZELGELER DİZİNİ	IX
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	X
1. GİRİŞ	1
1.1. Özdüzenleme Kavramı.....	3
1.1.1. Özdüzenlemenin Alt Boyutları	4
1.1.2. Özdüzenlemenin Gelişimi ve Önemi	9
1.1.3. Özdüzenleme Kavramına Bakış Açısından Kuramlar	10
1.1.3.1. Zimmermman Sosyal Bilişsel Özdüzenleme Modeli.....	10
1.1.3.2. Kanfer Özdüzenleme Modeli	12
1.1.3.3. Miller ve Brown Özdüzenleme Modeli.....	12
1.2. Bağımlılık Kavramı.....	13
1.2.1. Bağımlılığın Nedenleri.....	14
1.2.2. Bağımlı Bireylerin Özellikleri	16
1.2.3. Dijital Bağımlılık Kavramı	17
1.2.3.1. Dijital Bağımlılığın Nedenleri	18
1.2.3.2. Dijital Bağımlılığın Türleri	19
1.2.3.3. Dijital Bağımlılığın Sonuçları.....	22
1.2.3.4. Dijital Obezite Kavramı	23
1.3. Kaynak Özetleri	24
1.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	24
1.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	26
2. YÖNTEM	28
2.1. Araştırmanın Modeli	28
2.2. Evren ve Çalışma Grubu	28
2.3. Veri Toplama Araçları	30
2.3.1. Genel Bilgi Formu	30
2.3.2. Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği.....	30
2.3.3. Dijital Obezite Ölçeği	30
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	31
3. BULGULAR VE TARTIŞMA	32
3.1. Özdüzenleme Dikkat Kontrolü Ölçeği'nin Bazı Değişkenlere İlişkin Bulguları.....	32
3.2. Dijital Obezite Ölçeği'nin Bazı Değişkenlere İlişkin Bulguları	37
4. SONUÇ VE ÖNERİLER	49
4.1. Sonuçlar.....	49
4.2. Öneriler	50
KAYNAKLAR	52

EKLER	66
EK-1. Genel Bilgi Formu	66
EK-2. Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurul Kararı	67
EK-3. Ölçek İzinleri	68
ÖZGEÇMİŞ	69



ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

2.1.	Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımlar.....	29
2.2.	Üniversite Öğrencilerinin Ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler	31
3.1.	Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	32
3.2.	Üniversite Öğrencilerinin Kardeş sayısına Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	33
3.3.	Üniversite Öğrencilerinin Yaşa göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları	34
3.4.	Üniversite Öğrencilerinin Ders Dışı Sosyal Etkinliğe Katılıma Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	34
3.5.	Üniversite Öğrencilerinin Günlük Dijital Araç Kullanım Süresine Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	35
3.6.	Üniversite Öğrencilerinin Dijital Araç Kullanım Türüne Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	36
3.7.	Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olunan Dijital Araç Sayısına Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	36
3.8.	Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	37
3.9.	Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısına Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	39
3.10.	Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları	40
3.11.	Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Aktiviteye Katılma Değişkenine Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	41
3.12.	Üniversite Öğrencilerinin Günlük Dijital Araç Kullanım Süresine Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	42
3.13.	Üniversite Öğrencilerinin Dijital Araç Kullanım Türüne Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	43
3.14.	Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olunan Dijital Araç Sayısına Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	45
3.15.	Üniversite Öğrencilerinin Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanları ile Dijital Obezite Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon	46

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Simgeler

- % : Yüzde
F : Kareler Ortalamasının Oranı (Varyans Analizi ANOVA)
n : Kişi Sayısı
p : Önemlilik/Anlamlılık değeri
S.S : Standart Sapma
Sd : Serbestlik Derecesi
t : Örneklem Ortalama Farklarının Anlamlılık Değeri
 \bar{X} : Ortalama

Kısaltmalar

- ODKÖ : Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği
DOÖ : Dijital Obezite Ölçeği

1. GİRİŞ

Özdüzenleme, bireyin belirlediği amaca odağını verme, kontrol etme ve bu odağı sürdürebilmeyi içermektedir (Çiltaş,2011). Zimmerman (2002a) ise özdüzenleme kavramını, bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını belirli bir hedef doğrultusunda düzenleme ve kontrol etme becerisi sayesinde amaçlarına ulaşmasını sağlayan bir süreç olarak nitelendirmektedir. Bu süreç içerisinde birey, içsel motivasyonunu koruyarak dış faktörlerden etkilenmeden hedeflerine odaklanabilmektedir. Özellikle de özdüzenleme kavramının alt boyutlarından biri olan dikkat kontrolü, özdüzenleme sürecinin temel bileşenlerinden biri olup, bireylerin bireysel ve davranışsal süreçlerini yönetme konusunda kilit bir rol oynamaktadır (Posner ve Rothbart, 2007). Bunun yanı sıra, dijital mecraların sunduğu sürekli bildirimler, anlık geri dönütler ve iyileştirmeler, olası dikkat süreçlerini olumsuz yönde etkileyerek dijital stresin artmasına sebep olarak bireye dezavantaj sağlamaktadır (Rosen vd., 2013). Bağcı-Çetin (2024), 4-6 yaş aralığındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin özdüzenleme becerilerini yordayıcı rolü üzerine yapmış oldukları araştırmalarında dijital oyun bağımlılığı eğiliminin çatışma, sürekli oynama, hayata yansıtma, hayattan kopma alt boyutlarının çocukların dikkat becerilerini %16.8 oranında, çalışma belleği becerilerini %14.9 oranında, engelleyici kontrol-duygu becerilerini %14 oranında, engelleyici kontrol-davranış becerilerini %14.8 oranında anlamlı biçimde yordadığını tespit etmiştir.

Özdüzenleme, teknolojik ilerlemelerin; buna paralel olarak bilimin ve bilgiye erişimin kolay sağlandığı bu çağda, bireylerin bilgiye açık ve değişen durumlara adapte olabilen bireyler haline gelmeleri için kritik bir beceri niteliği taşımaktadır. Öğrencilerin, gerek okul hayatları boyunca gerekse yaşamlarında karşılaşacakları karmaşık problemleri çözmek ve başarı sağlayabilmeleri için özdüzenleme becerilerine ihtiyaçları vardır.

Bireyler hayatları boyunca elde ettikleri deneyimler neticesinde bazı nesnelere, olgulara, maddelere ve davranışlara karşı sürekli farklı bir duygu ve ilgi duymaktadırlar. Bu hissedilen duygu ve ilgi zamanla bireyleri esir alarak bağımlılık kavramının ortaya çıkmasında büyük bir rol üstlenmiştir (Ayhan ve Köseliören, 2019).

Bireyin hayatının önemli bir bölümünü kapsayan, günlük hayatını etkileyecek nitelikte ve diğer alanlardaki işlevselliğini engelleyen aşırı bağıllık, bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Aktan, 2018). Bağımlılık kavramı, toplum tarafından çoğunlukla alkol, tütün ve uyuşturucu gibi maddelerle ilişkilendirilse de günümüzde internet, sosyal medya, oyun ve kumar gibi davranışsal bağımlılıklar da oldukça yaygın hale gelmiştir (Griffiths, 2005). Özellikle de içinde bulunmuş olduğumuz bu dijital çağın sunmuş olduğu imkanlar sayesinde dijital bağımlılık gibi yeni bir sorunla da karşı karşıya kalınmaktadır. Bağımlılık türlerinden olan ve davranışsal bağımlılık içerisinde değerlendirilen dijital bağımlılık, bireylerin telefon, tablet, televizyon ve sosyal medya gibi dijital araçlarla olan ilişkisini ifade etmektedir (Shaw ve Black 2008; Young, 2009). Dijitalleşen dünyada üniversite öğrencileri, eğitim süreçlerini teknoloji ile destekleyerek, akademik çalışmalarını ve sosyal iletişimini yine teknoloji ile gerçekleştirerek hayatlarının vazgeçilmez bir parçası haline getirmişlerdir. Dijital araçların bilinçsizce ve aşırı kullanımı, öğrencilerin dikkatini dağıtarak, akademik başarıları ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu sebepler doğrultusunda, dijital bağımlılığın üniversite öğrencileri bağlamında incelenmesi hem bireysel hem de akademik gelişim açısından büyük önem taşımaktadır.

Üniversite yılları, bireylerin akademik, sosyal ve kişisel gelişimlerinin birleştiği önemli bir dönemdir (Zimmerman, 2002b). Bu süreçte öğrencilerin özdüzenleme becerileri ve dikkat kontrolü, başarılarını doğrudan etkileyen önemli faktörlerden biridir (Rosen vd., 2013). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığın özdüzenleme dikkat kontrolleri ile arasında nasıl bir ilişki içinde olduğunun araştırılması, hem bireysel hem de akademik başarı açısından önemli sonuçlar ortaya koyacaktır. Bununla birlikte örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin gelecekte 0-18 yaş arasındaki çocukların tüm gelişim alanlarını değerlendiren destek uzmanları olacak çocuk gelişimciler ve 0-6 yaş arası çocuklara yönelik eğitim kurumlarında öğretmenlik yapacak olan okul öncesi öğretmenliği bölümü öğrencileri olmaları noktasında çocukla doğrudan çalışma alanları olan üniversite öğrencilerinin özdüzenleme dikkat kontrolleri ile dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesinin ve sonuçlar doğrultusunda alınması gereken önlemlerin belirlenmesinin ileriki meslek yaşantılarında çocuklara sunacakları desteklerle ilgili bir alt yapı oluşturabilmesi açısından son derece önemlidir.

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin özdüzenleme dikkat kontrolleri ile dijital bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve dijital bağımlılık ile özdüzenleme dikkat kontrollerini etkileyen değişkenleri belirlemek ve ortaya çıkan bulgular doğrultusunda alanyazına öneriler sunmak amaçlanmaktadır.

1.1. Özdüzenleme Kavramı

Özdüzenleme kavramının literatürde yer alışı 1980'li yıllardan itibaren başlamıştır. Bu kavram bireyin gelişim sürecinde oldukça önemlidir (Erol, 2024; Alım, 2024). Bu içerikte akademik yaşamın farklı dallarında, farklı gelişim seviyelerinde araştırmalar yapılmaya ve stratejiler oluşturulmaya devam edilmektedir. Bu sebeple, özdüzenleme (self-regulation) kavramını tek bir tanıma sığdırarak açıklamak bir hayli zordur (Erol, 2024). İnsanoğlu yaşamın ilk iki yılından itibaren bir kimlik edinerek bağımsızlık göstermeye başlamaktadır. Bireyler yaşamları boyunca kendilerinden beklenilene hatırlamaya başlayarak davranışlarında yeni bir boyut yaratırlar. Bu doğrultuda sosyal ve sosyal olmayan durumların gereklerini değerlendirmeye ve davranışlarını şekillendirmeye başlarlar (Kopp, 1982). Özdüzenleme; bireyin bulunduğu mekânda diğer insanlardan bağımsız hareket ederek, kendi eylemlerini ve düşüncesini kasıtlı olarak kontrol edebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (İsrael, 2007; Roebers, 2017). Bu süreç; istendiğinde bir eylemi durdurma (örneğin, konuşma, ellerini çırpma, topu atma) ve hedefe yönelik davranma (örneğin; etkinlik için uygun olan eylemlerde bulunma, bir sorunu çözebilmek için en uygun yöntemi seçme) becerisini içerir. Ayrıca hem çocuk hem de etrafındakiler (örneğin, ebeveynler, öğretmenler) için daha belirgin ve kapsamlı gelişmeler arasında dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen odaklanmayı sürdürme yeteneği (örneğin, motivasyonu azaltmasına rağmen bir görevi tamamlama), yanlışları belirleme ve düzeltmeyi içerir (Roebers, 2017).

Özdüzenlemenin başka bir yönü ise öğrenim performansını artırmaya yönelik bir yaklaşım olmasıdır. Yaşı, cinsiyeti, ırkı, yetenek düzeyi, ön bilgisi veya motivasyonu ne olursa olsun tüm öğrenciler özdüzenleme stratejilerini öğrenebilir ve bu stratejileri akademik hedeflerine ulaşmada kullanabilir (Baharom, 2003). Aktan (2012); özdüzenleme becerisi, motivasyonlar ve akademik başarılar arasında anlamlı bir ilişki saptamış ve özdüzenleme becerisinin bireyin amaçlarına ulaşma ve başarılı olma konusunda iyi bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Zimmerman (2002b) ise özdüzenleme kavramını bilişsel veya akademik bir yetenek olarak görmemektedir.

Ona göre özdüzenleme; öğrencilerin entelektüel becerilerini akademik yeteneklere dönüştürdüğü, kendi kendini yönlendiren bir süreç olarak tanımlanmaktadır.

1.1.1. Özdüzenlemenin Alt Boyutları

Bu bölümde özdüzenlemenin alt boyutları olan dikkat düzenleme, duygu düzenleme ve davranış düzenlemeye ait bilgilere yer verilmiştir.

Dikkat Düzenleme: Dikkat; kendine özgü anatomik yapısı, bağlantıları ve fonksiyonları olan bir sistem olarak kabul edilir. Bebeklik ve çocukluk döneminde çoğunlukla bu işlevlerden uyarma, yönlendirme ve yönetici dikkat ağı olmak üzere üçünün gelişimi ele alınır (Posner ve Fan, 2008). Dikkat kavramı son yıllarda bilişsel psikoloji ve bilişsel sinirbilimin en hızlı büyüyen alanlarından biri olarak ortaya çıkmıştır. Dikkat ağlarının gelişimi kısmen genler tarafından belirlenmekte olup belirli deneyimlerden de etkilenmektedir (Posner ve Rothbart, 2007). Dikkat, bilginin kaynağa dağıtımıyla kontrol edilen bilişsel bir aktivite olmakla birlikte dikkatle ilgili sorunların kaynakları bireyin kendi iç süreçlerindeki çevre ya da düşünce gibi faktörlerden kaynaklanan uyarılar olabilir. Dikkat bir bilgi kaynağına odaklandığında bireylerin o kaynaktan haberdar olması ve o kaynaktan bilgi almasını kolaylaştırır. Dikkatin bir kaynaktan bilgi alma sürecini açıklamaya ilişkin dört önemli özelliği bulunmaktadır: Bunlardan ilki dikkatin seçici bir özellik gösterme durumu ve gelen tüm uyarılara odaklanmıyor oluşudur. Dikkat bu süreçte uyarılar içerisinde uygun olanı seçerek ona yönelir. İkinci olarak dikkatin seçici ve bölünebilir bir yapıya da sahip olmasının altı çizilmektedir. Birey, belirli bir amaca yönelik olarak iki kaynağa eş zamanlı olarak dikkatini yöneltebilir. Üçüncü özellik olarak dikkat çeken süreç ise dikkatin yön değiştirebilir olmasıdır. Bir uyarana odaklanan dikkat, diğer bir uyarıyı göz ardı ederken bir anda aniden amaca yönelik olarak dikkatini yönlendirdiği uyarıyı ihmal edip diğerine yönelebilir. Dikkatin son özelliği ise sürdürülebilir olmasıdır. Zaman zaman birey, dikkat odağını değiştirmek yerine sürdürme gereksinimi duymaktadır. Bu tür durumlarda odaklanma süresinin uzaması beklenmektedir (Friedenberg ve Silverman, 2012).

Dikkat kontrolü, bir kişinin dikkatini belirli bir göreve yönlendirme, dışsal ve içsel dikkat dağıtıcıları yönetme ve düzenleme ile istenen bir amaç veya sonuca ulaşma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, dikkat kontrolü dürtüsel davranışın zıttı olmakla birlikte en karmaşık eylemlerin ayrılmaz bir unsuru olup,

özdüzenlemenin eğilim bileşeni olan bir kişilik değişkenini temsil etmektedir (Diehl, Semegon ve Schwarzer, 2006). Dikkat kontrolü, özdüzenlemenin temel yapı taşıdır oluşturmaktadır ve belirlenen hedeflere ulaşmayı mümkün kılmakla beraber bilgilerin işlenme sürecini kolaylaştırıp aynı zamanda hedefe ulaşmayı güçleştiren bilgileri ise engeller hale getirmektedir (Luszczynska, Diehl, Gutiérrez-Doña, Kuusinen ve Schwarzer, 2004).

Dikkat düzenleme; bilişsel fonksiyonların içerisinde yer almaktadır ve bununla birlikte dikkat, algılama yetisi, hafıza gibi zihinsel işlevler açısından önem arz etmektedir (Bronson, 2000; Salthouse, Berish ve Miles, 2002). Dikkat sürdürme; dikkat dağıtan ya da ilişkisiz uyarınlara önemsememe, sorumluluklarına, amaçlarına karşı uyanık olma ve bir iş esnasında kişinin dikkatini kontrol altına alma halidir (Ruff ve Rothbart, 1996 akt. Harris vd., 2007). Dikkat, bir şeye odaklanma sürecinde ciddi bir rol oynar. Bu süreçte birçok dağıtıcı etkiye sahip faktörler yer almakla birlikte bu durumu kontrol altına alabilme yeteneği, bireyin eylemleri üzerinde etkili bir biçimde yönlendirdiğinin bir belirtisidir (Luszczynska vd., 2004). Dikkat kontrolü üzerine yapılan araştırmalarda, dikkat kontrolü yüksek olan bireylerin belirlemiş oldukları amaçlar üzerinde çalışma hususunda daha fazla kararlı oldukları ve hedeflerine ulaşmak için bir hayli fazla zaman ve uğraş sarf ettikleri tespit edilmiştir (Diehl, Semegon ve Schwarzer, 2006). Başka bir araştırmada; Stanescu ve Iorga (2015) ise dikkat kontrol seviyeleri düşük bireylerin hedeflerine ulaşma hususunda daha az bir performans sergiledikleri ve sabırlı olmak yerine anlık doyum sağlayan faaliyetlere yönelim gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Dikkat kavramına yönelik süreçleri açıklamak için nörolojik modeller kullanılmaktadır (Eroğlu, 2018). Posner ve Petersen'in (1990) modeline göre dikkat, beyin mekanizmalarını bulunduran üç farklı alt sistemden oluşmakta olup bu sistemler; yönelme, hedef seçimi ve uyanıklık olarak belirlenmiştir. Yönelme, görsel dikkatin bir yere yönlendirilmesini ifade ederken; uyanıklık ise, uyarıcılara hazırlıklı olma durumu ve dikkatin sürekliliğini sağlamayı içermektedir. Dikkatin üçüncü alt boyutunu oluşturan hedef seçimi dikkate alınması gereken durumları belirlemekte olup; bu boyut Berger (2011) tarafından "*yürütücü dikkat*" kavramıyla adlandırılmıştır. Yürütücü dikkat, hedefe yönelik davranışı yönetme, hedef tespiti, hataları süzgeçten geçirme, çelişkili durumları çözme ve refleksif davranışların önlenmesi ile ilgili bilgiyi içermekte olup; bu sebeple dikkat yönetimi, yürütücü

işlevlerin bir formu olarak ifade edilmektedir (Berger ve Posner, 2000; Shonkoff ve Phillips, 2000). Yürütücü işlevler bireyin dikkati, bir olaya nasıl odaklandığı, dikkatini nasıl yönlendirdiği ve dürtülerini nasıl kontrol altına alabildiği gibi dikkat düzenleme süreçleri ile çaba gerektiren kontrol kapasitesindeki farklılıklarla daha belirgin hale gelirken, olumsuz duygularla başa çıkma yeteneğini de kapsamaktadır (Berk, 2015). Bu bakımdan, bilgiyi düşünme, edinme ve sonrasında bu bilgileri hatırlama yeteneği, dikkatin, hafızanın ve yürütücü işlevlerin gelişimiyle paralellik göstermektedir (Shonkoff ve Phillips, 2000).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme kavramı, ilk olarak gelişimsel alanda bir yapıya dönüştükten sonra yetişkin alanında da popülerite kazanarak duygu teorisinin temelleri, bağlanma, savunma, stres ve başa çıkma şeklindeki teorilere dayanmaktadır. Bireylerin sahip olduğu duyguların hem kendisine hem de çevresine olan etkisi ve duygulara yönelik çalışmaların istenilen düzeyde olmaması, duygu düzenleme kavramının incelenme sürecini başlatmıştır (Atakay, 2020). Bu kavramın keşfedilmesinden önce araştırmacılar, duyguların davranışlar üzerinde çok kuvvetli bir etkiye sahip olduğu düşüncesine sahipken, Thompson (1994), duyguların yalnızca belirli zamanlarda ortaya çıkan yaşanıp sönen bir olgu fikri yerine, duyguların çeşitliliği, yoğunluğu, ne zaman başladığı ve ne kadar arttığı, devamlılığı ve düzenlenmesinin bireyler tarafından farklı biçimlerde yanıtlandığını, bununla birlikte davranıştaki duygusal değişikliklerin bazı kısımlarını yalnızca bazı duyguların açıklayabildiği görüşü ile duygu düzenleme kavramının ilk temellerini atmıştır. Demirtaş (2018) duyguların insan davranışları ve sosyal ilişkileri yordamadaki önemini vurgulamaktadır. Ona göre duygular, bireye özgü özelliklerin ötesinde toplumsal ve kültürel dinamiklerle şekillenir. Bu bağlamda duyguların, sadece bireysel bir deneyim olarak değil; aynı zamanda sosyal normlar, kültürel değerler ve toplumsal yapıların bir parçası olarak ele alınması, insan yaşamına daha derin ve geniş bir bakış açısı kazandırmaktadır.

Duygular, insanın hem iç hem de dış dünyası ile olan etkileşiminde önemli bir yere sahiptir. Çevresel faktörler, medya, iş hayatı ve sosyal ilişkiler gibi faktörler, duygusal tepkilerimizi dürtüleyerek iç dünyamızın zenginliğini ve karmaşıklığını etkiler. Duygular, bazı zamanlarda içsel hedeflerimizin ve ruh halimizin birleştirilmesiyle, bazı zamanlarda da dikkatimizi yönlendirmemizi sağlayan sinyaller sunar. Yoğun veya zorlayıcı duygusal durumlarla karşılaşılması halinde, duyguları düzenleme

becerisi açığa çıkar. Bu beceri, duygusal dengemizi korumayı ve yaşam kalitemizi artırma noktasında kilit rol oynar (Ochsner ve Gross, 2005; Williams vd., 2009).

Duygu düzenleme, birden fazla tanıma sahip olmakla beraber, bireyin duyguları ile bağlantılı birçok yapının olduğu bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Tüfekçi, 2024). Gross (1998), insanların hangi duygulara ve bu duygulara ne zaman sahip olduklarını, bu duygulara ilişkin tecrübe açıklığına bakarak değerlendirmektedir. Duygu düzenleme; bireylerin duygularını kontrol edebilmeleri, yönetebilmeleri ve bununla birlikte duygu düzenleme becerilerini etkin bir şekilde kullanabilmeleri ile ilgilidir (Ecirli ve Ogelman, 2015).

Duygu düzenleme, bireyin hem içsel tecrübelerini hem de çevresiyle olan etkileşimlerini kapsayan bütüncül bir süreçtir. Bu süreç, duygusal tepkilerin farkında olmayı, bu tepkiler üzerinde muhakeme yapabilmeyi ve gerektiğinde onları değiştirmek görevlerini içermektedir. Duygu düzenleme, bu anlamda bireyin hem içsel süreçleri hem de dış dünya ile olan ilişkilerini dengede tutmak için önemli bir role sahiptir (Öner ve Aşçı, 2020).

Hofmann (2015) duygu düzenleme kavramını çeşitli değişkenler açısından ele almıştır. Bu değişkenler şunları içermektedir:

- Duygu düzenleme, hissedilen duyguları artırabilir, azaltabilir veya mevcut yoğunlukta devam ettirebilir. Bu durum, bireyin duygusal tepkilerini gereksinimlerine göre ayarlamasına imkân sağlamaktadır.
- Duygu düzenleme, duyguların değeri, yoğunluğu ve geçiciliği gibi nitelikleri üzerinde etkiye sahiptir. Bu özellikler doğrultusunda birey, duygusal durumunu daha iyi kontrol altına almaktadır.
- Duygular, bireyin kendi düzenleme çabalarına ek olarak başkalarından alınan destekle de yönetilebilir. Çevreden alınan bu destek, duygu düzenlemede önemli bir etkiye sahiptir.
- Duygular, belirli bir amaca hizmet etmek için düzenlenir. Bu amaç, bireyin ihtiyaçlarına veya hedeflerine göre şekil almaktadır. Bunlar duygu düzenlemenin temel işlevlerini oluşturmaktadır.

Duygu düzenleme, bireyin hem kendisiyle hem de insanlarla iletişime açık olması sebebiyle içsel ve dışsal olmak üzere iki yönlü bir etkileşim süreci olarak ele alınır. Bu etkileşim sürecinde duygu düzenleme, bireyin içsel olarak duygularını dengeleme

çabalarını içerirken; aynı zamanda sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde de etkileşime dayalı bir anlam kazanır. Buna ek olarak, çoğunlukla olumsuz duyguları kontrol altına almayı ve olumlu duyguların sıklığını ve yoğunluğunu artırmayı amaçlamaktadır. Böylelikle birey, daha dengeli bir duygusal durum geliştirerek hem içsel huzurunu koruma altına alır hem de sosyal ilişkilerinde daha olumlu bir etkileşim sağlar (Hofmann, 2015; Öner ve Aşçı, 2020).

Davranış Düzenleme: Davranış, bireyin çevresel uyaranlara karşı gösterdiği gözlemlenebilir tepkiler bütünüdür. Davranış düzenleme ise, özellikle çocuklarda, bir eyleme geçmeden önce davranışlarına yönelik muhakeme yürütme, dürtüselliği kontrol etme ve eylemleri planlama becerisini kapsamaktadır. Bu beceri, odaklanma, engelleyici kontrol ve çalışan bellek gibi yürütücü işlevlerden oluşmakta olup; üst düzey bilişsel beceriler gerektirir. Davranış düzenlemenin temelinde, dürtüselliğin kontrol edilebilmesi, sıraya uyma ve uygun zamanı bekleyebilme gibi yetkinlikler bulunur. Bu beceriler sayesinde bireyin sosyal anlamda uyumlu olması ve akademik başarısını olumlu anlamda desteklemesi önemli davranışsal düzenleme unsurları içerisinde ele alınmaktadır (Smith-Donald vd., 2007). Bireylerin günlük rutin davranışlarında sergiledikleri yürütücü işlev becerileri, davranış düzenlemenin bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Yürütücü işlevlerle birlikte bireyler dikkatlerini sürdürülebilir, dürtülerini kontrol etme ve eylemlerini planlama gibi becerileri kazanırlar. Bu beceriler sayesinde birey, sosyal ilişkilerinde ve günlük yaşamda karşılaştıkları durumlara uygun tepkiler vererek sağlıklı bir davranış örüntüsü oluşturabilmektedir (McClelland ve Cameron, 2012). Bu sebeple davranış düzenleme becerisinin, bilişsel becerileri de kapsaması ile duygulara uygun tepkiler verilmesine ortam sağladığı söylenebilir (Smith-Donald vd.,2007).

Davranış düzenleme, bireyin dışarıdan gelen bir müdahaleye ihtiyaç duymadan kendi davranışlarını kontrol edebilmesi yeteneği olarak da ifade edilmektedir. Bu beceriyle birlikte birey, olumsuz durumlarla karşı karşıya geldiğinde, zarar getirici duyguların (örneğin, kızgınlık) etkisiyle dürtüsel davranışlar sergilemek yerine, davranışın sonuçlarını önceden değerlendirerek yapıcı ve çözüm odaklı tepkiler verir. Bu özdenetim yeteneği, bireyin hem eğitim hem de toplumsal hayatında başarılı, mutlu ve çevreyle uyumlu bir birey olmasına katkıda bulunmaktadır (Ertürk, Güler ve Fındık, 2018).

1.1.2. Özdüzenlemenin Gelişimi ve Önemi

Özdüzenleme, yaşam boyu öğrenme kavramının önem kazanmasıyla ortaya çıkmış olup; genetik faktörler ve çevresel etmenlerin etkileşimiyle ilişkili olan karmaşık bir beceri olarak nitelendirilmektedir. Bu beceri, bireyin kendi öğrenme sürecini aktif bir rol alarak yönetmesiyle birlikte kendi hedefleri doğrultusunda hareket ederek bu hedeflere ulaşmak için gerekli motivasyonu içsel olarak yansıtmasını sağlar. Özdüzenleme, bireyin iş performansı, kişisel ilişkileri ve genel yaşam doyumunu üzerinde önemli etkilere sahiptir (Çiltaş, 2011; Çelik-Özden, 2013; Sarıbaş, 2009).

Özdüzenleme becerileri, bireylerin hayat tecrübeleri, eğitim düzeyleri, mesleki rolleri ve diğer çevresel etmenlerden etkilenir. Genç yetişkinlik dönemiyle başlayan bağımsız bir hayat sürme ve sorumluluklar, özdüzenlemenin gelişim sürecini hızlı bir hale getirmektedir. Aile, iş yaşamı ve sosyal hayata dair ilişkiler gibi birden fazla alanda denge kurma ihtiyacı, yetişkinleri daha karmaşık özdüzenleme stratejileri geliştirmeye itmektedir. Araştırmalar da yaşam boyu öğrenme sürecinde bu becerinin sürekli bir gelişim ve kişisel deneyimler içerisinde desteklendiğini göstermektedir (Kazu ve Yavuz, 2021).

Özdüzenleme becerileri, bireyin erken yaş döneminden itibaren geliştirerek yetişkinliğe kadar bu gelişim sürecini ilerleten temel beceriler arasında yer almaktadır. Bu beceriler, bireylerin sosyal yeterliliklerini güçlendirmekle birlikte problemleri davranışlar sergileme olasılıklarını azaltır. Araştırmalar, özdüzenleme becerilerinin kişilerarası uyum, empati ve sosyal ilişkilerdeki başarı üzerinde etkin bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Özdüzenleme becerileri düşük olan bireylerde ise uyumsuz davranışlar sergileme, çatışma eğilimi ve sosyal alanda karşılaştıkları zorluklarla baş etmede güçlük gibi etmenlerin daha yaygın olduğu görülmektedir (Eisenberg ve Sulik, 2012).

Özdüzenleme döngüsel bir yapı içerisinde yer almakta olup; bireyin belirli bir amaca ulaşabilmesi için sürekli olarak öz değerlendirme yaptığı ve kendisini bu yönde geliştirdiği bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Motivasyon düzeyi yüksek olan bireyler, belirledikleri hedefleri gerçekleştirmek için özdüzenleyici faaliyetlerde bulunur. Bu süreç yalnızca bireyin öğrenmesine etki etmekle kalmaz; aynı zamanda bireyin özgüvenini ve yetkinlik algısını da artırır. Özdüzenlemenin öğrenme

üzerindeki yadsınamayacak bu etkisi, özellikle akademik başarı anlamında önemli görülmektedir (Kaur, Saini ve Vig, 2018).

1.1.3. Özdüzenleme Kavramına Bakış Açısından Kuramlar

Bu bölümde özdüzenleme kavramı kuramlar açısından ele alınacaktır.

1.1.3.1. Zimmerman Sosyal Bilişsel Özdüzenleme Modeli

Sosyal Bilişsel Kuram, 1970'lerin sonunda Albert Bandura'nın geliştirdiği ve öğrenmenin bireysel, çevresel ve davranışsal etmenlerin karşılıklı iletişim ve etkileşimi sonucunda ortaya çıktığını öne süren bir yaklaşım olup; bireylerin öğrenme süreçlerinin yalnızca doğrudan elde edilen deneyimlerle değil, eş zamanlı olarak çevresel modelleri gözlemlenmeleri ve bu gözlemlerden elde ettikleri bilgileri kendi davranışlarına yansıtmaları ile de şekillendiğini vurgulamaktadır. Kuram, öğrenmenin bireye ait olan içsel özellikler (bilişsel faktörler ve motivasyon), çevresel faktörler ve davranışsal unsurlar arasındaki ilişkinin bir ürünü olduğunu savunur. Bu üç faktörün etkileşimi, bireyin sadece bilgi edinmesiyle kalmayıp bunun yanı sıra kendini yönetme, değerlendirme ve özdüzenleme becerilerini geliştirmesini de sağlar (Zimmerman, 1989; Gürel, 2014). Özdüzenleme mekanizması, insan eylemlerini gerçekleştirme süreçlerinde merkezi bir rol oynamaktadır. Bu mekanizmalar, dış etkenlerin kişi üzerindeki etkilerini yönetmekle kalmayıp, aynı zamanda bireylerin amaca yönelik eylemlerinde kilit bir rol oynar. Özellikle insanların davranışı bir amaca yönelik olduğundan, önseziyle şekillenir. İnsanlar, kendi performanslarını gerçekleştirebileceklerine dair inançlar geliştirip, gelecekteki eylemlerinin muhtemel sonuçlarına yönelik tahminlerde bulunur ve bu doğrultuda kendileri için hedefler koyar. Ardından, bu hedeflerin gerçekleşme olasılığını artıracak eylem planları yaparlar. Bu özdüzenleme mekanizmalarıyla birey, kendi davranışlarını bilinçli bir şekilde yöneterek, hedeflerine daha kararlı ve tutarlı bir şekilde ilerleyebilir (Bandura, 1991).

Zimmerman (1989), Bandura'nın Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı'na dayanarak Özdüzenlemeli Öğrenme Modeli'ni geliştirmiştir. Bu model, bazı kaynaklarda Sosyal Bilişsel Özdüzenlemeli Öğrenme Modeli olarak da adlandırılmaktadır. Bu adlandırma ile modelin sosyal bilişsel kuramla arasındaki ilişkiye vurgu yapılmaktadır. Sosyal bilişsel kuramın temel ilkelerine dayanan bu model, bireylerin öğrenme sürecinin çevresel faktörlerden ve gözlemlerinden etkilendiğini, fakat aynı zamanda içsel moral

ve motivasyonlarıyla stratejilerini kullanarak bağımsız bir şekilde öğrenme sürecini yönettiklerini belirtmektedir (Sarı ve Akınoğlu, 2009). Zimmerman (1989), özdüzenlemeli öğrenenleri, kendi öğrenme süreçlerine ilişkin sorumluluğunu üstlenen ve öğrenme sürecini bir döngüye bağlı kılarak üç temel aşamayı aktif bir şekilde yöneten bireyler olarak tanımlamaktadır. Özdüzenlemeli öğrenmeyi oluşturan bu üç aşama, öğrenenin pasif olmadığı, sürece aktif katılımını sağlayan adımlar olarak düzenlenmiştir ve bu aşamalar öngörü, performans ve öz yansıtma aşamalarıdır (Eryılmaz ve Mamadov, 2017). “Zimmerman’ın Özdüzenlemeli Öğrenme Modeli’nin” ilk aşamasını *öngörü aşaması* oluşturmaktadır. Bu aşama, bireyin öğrenme sürecine başlamadan önce sahip olduğu değer ve inançları ile planlama süreçlerini ifade etmektedir. Öngörü aşaması, bireyin öğrenmeye ilişkin çabalarını etkileyen ön hazırlık aşaması olarak görülür ve öğrenme sürecinin etkinliğini artırmak için temel bir yapı görevi görmekle birlikte bireyin görevleri analiz etmesini, amaçlar belirlemesini ve stratejik planlar oluşturmalarını kapsayan bir dizi alt aşamaya ayrılır. Görev analizi; amaç belirlemeyi ve stratejik planlama yapmayı içermektedir. Motivasyonel inançlar ise, öğrencilerin öğrenmeye yönelik inançlarını içermektedir (Zimmerman, 2002a). Öz düzenlemeli öğrenmenin ikinci aşamasını *performans aşaması* oluşturmaktadır. Performans aşaması birbirinden önemli iki alt aşamaya ayrılmaktadır. Bu alt aşamalar *öz kontrol* ve *öz gözlem* aşamalarıdır. Öz kontrol aşaması, bireyin öngörü aşamasında belirlediği özel strateji ve yöntemleri uygulamaya koyduğu aşamadır. Bu aşama, bireyin öğrenme sürecinde başarı elde edebilmesi için seçilen stratejileri kullanmasını sağlar. Öz gözlemeleme aşaması ise, bireyin öğrenme sürecindeki sergilediği performansı ve ilerlemesini takip ettiği aşamadır. Bu aşama, bireyin kendi davranışlarını değerlendirmesine olanak sağlayarak süreç içerisinde yaptığı hataları veya başarıları gözlemlemesine fırsat tanır. Özdüzenlemeli öğrenmenin üçüncü aşaması ise *öz yansıtma* aşamasıdır. Öz yansıtma, performans aşamasıyla paralel ilerleyerek bireyin her öğrenme çabasının ardından performansını ve öğrenme sürecini değerlendirmekte olup *öz yargılama* ve *öz tepki* olmak üzere iki alt aşamaya ayrılır. Öz yargılama alt boyutu, bireyin başarısının veya başarısızlığının nedenlerini analiz ederek gelecekteki öğrenme süreçlerine katkı sağlayacak çıkarımlarda bulunur. Öz tepki alt boyutunda ise, bireyin performansına ilişkin olarak duygusal ve davranışsal reaksiyonlarda bulunması söz konusudur (Zimmerman, 2002a).

1.1.3.2. Kanfer Özdüzenleme Modeli

Özdüzenleme kavramına yönelik araştırmaların temeli Kanfer'e dayanmaktadır (Demirtaş, 2019). Kanfer özdüzenleme modelini geliştirerek, bireylerin kendi kendilerini nasıl kontrol edebileceklerine dair davranışsal bir perspektif oluşturarak özdüzenleme literatürüne önemli derecede katkıda bulunmuştur. Kanfer'in özdüzenleme modeli, üç temel aşamadan oluşmaktadır. Bunlar; öz izleme, öz değerlendirme ve öz pekiştirmedir (Aydın, Keskin ve Yel, 2014). *Öz izleme (self-monitoring)*, özdüzenlemenin ilk aşamasını oluşturmaktadır ve bireyin kendi davranışlarını gözlemlene fırsatı bularak farkındalık geliştirmesi anlamına gelmektedir. Bu süreç içerisinde birey, gözlemleri doğrultusunda belirli davranışları ya da hedefleri izleyerek belleğine kaydeder ve bunun yanı sıra öz izleme ile birey, hangi alanlarda başarı sağladığını veya eksik olduğu yönleri tespit etme imkânı bulur (Kanfer ve Karoly, 1972). İkinci aşama ise *öz değerlendirme (self-evaluation)* aşamasıdır. Birey, öz değerlendirme sürecinde gözlemlendiği davranışlarını belirlediği hedeflere ya da standartlara yönelik karşılaştırma yaparak analiz etmektedir. Bu aşama ile birey, kendi performansına karşı nesnel bir tutumla değerlendirme yaparak hedeflerini ne oranda gerçekleştirdiğini öğrenme imkânı bulur. Özdüzenlemenin son aşamasını *öz pekiştirme (self-reinforcement)* oluşturmaktadır. Öz değerlendirmeden elde edilen sonuca bağlı olarak birey, kendisini ödüllendirme ya da motive etme sürecine girmektedir. Bu süreçle birlikte birey, kendisine yönelik olumlu bir geri dönüş sağlayarak öğrenme sürecini pekiştirmektedir (Kanfer ve Karoly, 1972).

1.1.3.3. Miller ve Brown Özdüzenleme Modeli

Miller ve Brown, Kanfer'in özdüzenleme modelini esas alarak özdüzenlemeyi daha ayrıntılı bir şekilde ele alıp, yedi aşamalı bir model geliştirmişlerdir. Bu model, bireylerin kendi davranışlarını kontrol edebilme ve hedeflerine ulaşma süreçlerini kapsamlı şekilde açıklamaktadır. Bu modele göre, özdüzenleme sürecinde herhangi bir aşamada yaşanan aksaklık veya çöküş, bireyin davranışa yönelik özdüzenlemesini olumsuz yönde etkilemekte olup; bireye hedeflerine ulaşabilme noktasında zorluk meydana getirebilmektedir (Heatherton ve Wagner, 2011).

Bu aşamalar;

- Bilgiyi Alma: Birey, kendi davranışlarına odaklanarak farkındalık kazanarak ve özdüzenleme sürecinin diğer aşamalarını da etkilemektedir. Kendi davranışlarını

izleyen birey, mevcut davranışlarının sonuçlarını değerlendirerek bilinçli adımlar atar ve bu aşama ile mevcut davranışın değiştirilmesi gerektiğine dair farkındalık oluşturarak özdüzenleme sürecini başlatır.

- **Öz Değerlendirme:** Bireyin, kendi davranışlarını gözlemleyerek, davranışlarının hedeflere uygunluğunu belirlediği aşamadır.
- **Tetikleme:** Bireyin davranışlarında meydana gelen problemlerin veya hedeflerindeki sapmanın fark edilmesidir. Bir değişim süreci olarak nitelendirilen bu aşama ile birlikte bireyin mevcut durumundan rahatsızlık duyması, bir değişimin gerekliliğini hissetmesine olanak sağlar.
- **Arama:** Tetikleme aşamasının neticesinde bireyin yaşamış olduğu problemlere ilişkin alternatif çözümler aradığı süreçtir.
- **Planlama:** Bu aşamada; değişim için gerekli olan stratejilerin ve hedeflerin belirlenmesi söz konusudur.
- **Uygulama:** Özdüzenleme sürecinde bireyin, oluşturduğu planı hayata geçirdiği ve belirlediği stratejilere uyarak eyleme geçtiği aşamadır.
- **Süreci Değerlendirme:** Bireyin, belirlenen hedefe doğru ne kadar yol aldığını değerlendirdiği aşama olarak ifade edilmektedir. Bu değerlendirmeye bağlı olarak bireyin planını ne ölçüde gerçekleştirip gerçekleştirmediğini, belirlenen stratejilerin ne kadar etkili olduğunu tespit etmesine olanak tanır (Heatherton ve Wagner, 2011).

1.2. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, bireyin gelişimini biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörler açısından etkileyerek çeşitli aktivitelere veya davranışlara karşı bağımlı olma durumu olarak tanımlanmaktadır (APA, 2021). Türk Dil Kurumu ise bağımlılık kavramını “*bağımlı olma durumu, tabiiyet*” olarak ifade etmiştir (Türk Dil Kurumu, t.y.). Bilim dünyasında kendine yer edinmiş olan Oxford Sözlüğü bağımlılığı “*belli bir madde veya etkinliğe bağımlı olma durumu olarak tanımlanmıştır*” olarak tanımlamıştır (Oxford Learner's Dictionaries, n.d.). Biyolojik açıdan bakıldığında, bir kişiye veya nesneye karşı duyulan aşırı sahip olma isteğiyle sahip olduğunda kendini mutlu hissetmesi; buna karşın sahip olamadığında ise yoksunluk belirtileri göstererek disfori (derin bir huzursuzluk veya tatminsizlik), anksiyete ve irritabilite (dışarıdan gelen bir uyarana karşı şiddetli cevap verilmesi) gibi olumsuz duygu durumlarına sebep olarak

genetik, nörogelişimsel ve sosyokültürel bağlamları içeren, tedavi altına alınması gereken kronik bir hastalıktır (Kaya, Akpınar ve Akpınar, 2019). Bağımlılık; beyinde duygusal, bilişsel ve sosyal alandaki davranışlarda değişiklik göstererek buna ilişkin düzenleme ve kontrol etmeden yükümlü olan alanlardaki işlevlerini de bozmaktadır. Bu sebeple bağımlılığa yönelik bir tedavi sürecine başlanılmadığı takdirde ilerleme göstererek erken dönemde ölüm ya da engellilik durumu ile karşılaşılabilir (Smith, 2012). Bağımlılık, iki ana kategoride incelenmekte olup bir maddeye olan bağımlılık ve davranışa yönelik olan bağımlılık şeklinde ele alınmaktadır. Madde bağımlılığı, alkol, uyuşturucu, sigara, kahve ve çay gibi maddelere olan bağımlılığı ifade eder. Davranışa yönelik bağımlılıkta ise, kişinin bir davranışı gereğinden fazla ve sık sık yapmasıyla bedensel, psikolojik, sosyal yapı ve rollerinde çatışma yaratma durumu olarak ifade edilmektedir. Ortaya çıkabilecek bu olumsuz durumlar neticesinde kişinin yaşam kalitesi bozularak bulunduğu ortama uyum sağlaması da güçleşmektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

1.2.1. Bağımlılığın Nedenleri

Bireylerin, bağımlılık gösterme davranışlarının birden fazla nedeni bulunmaktadır. Bu nedenler, farklı araştırmacılar ve kuramcılar tarafından kendilerine özgü bakış açıları açısından ele alınmıştır (Clark ve Calleja, 2008). Bağımlılığa giden süreçte etkili olan birçok faktör bulunmakla birlikte en önemli etken kişinin kendisi olmaktadır. Kişi; sıkıntı, üzüntü, yaşam stresi ve bunun yanı sıra yaşam koşullarının getirdiği zorluklarla baş edebilme gücü gösteremeyen birey olarak tanımlanmaktadır (Cüceler vd., 2022).

Bağımlılığa yol açan birden fazla etken bulunmakla birlikte; bu etkenler sırasıyla psikolojik etkenler, biyolojik etkenler ve sosyokültürel etkenler olarak ele alınmıştır (Ögel, 2010).

Psikolojik Etkenler: Freud'a göre bağımlılığın nedeni oral dönemde yaşanan sorunlara bağlıdır. Kişinin gelişimi ilerledikçe oral dönemde ona haz duygusunu yaşatan su ve süt gibi maddeler ilerleyen dönemlerde alkol ve sigara gibi zararlı maddelere dönüşebilmekte ve böylece kişi bağımlı hale gelmektedir. Freud kişilik gelişiminde önemli beş dönemden biri olan oral dönem saplantılarının alkolizme neden olduğu ve alkolün oral doyum sağladığını ifade etmektedir (Duran, 2019).

Adler ise insan davranışını iki temel kavram üzerine inşa etmiştir ve bu kavramları aşağılık ve üstünlük duygusu olarak tanımlamıştır (Selvi, 2018). Adler'e göre; insanın

doğuştan sahip olduğu fiziksel özelliklerinden kaynaklanan ya da sosyal iletişim ve iş yaşamında başarısızlıklarla elde edilen hayal kırıklıkları insanda büyük bir karmaşa yaratmaktadır. Bu karmaşayı sağlıklı bir şekilde çözümlenemeyen ve bu duygular ile başa çıkabilmeyi başaramayanlar; alkol, madde gibi bağımlılık yapıcı maddeler ile bu eksikliklerini gidermeye çalışmaktadır (Yurtsever ve Yiğit, 2023).

Otto Rank farklı bir bakış açısıyla; insanın hayatındaki ilk kaygısının doğumda yaşandığını ve insanın yaşamı boyunca bu kaygı duygusunu bastırmak ve tekrar anne karnındaki dönemlerine dönerek rahatı ve huzuru yakalamak amacıyla bağımlılık yapıcı maddelere yöneldiğini ileri sürmüştür (Metin, 2023).

Biyolojik Etkenler: Bağımlılığın gelişmesinde biyolojik etkenlerin önemli bir rol oynadığına dair birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalarda, bağımlılığa yatkınlık gösteren bireylerin ailelerinde de benzer bağımlılık davranışları sergileyen kişilerin bulunması, biyolojik faktörlerin bu süreç içerisindeki etkisini ortaya koymaktadır. Genetik yatkınlık, beynin ödül mekanizması, ödüllendirme ve motivasyonla ilgili süreçlerini barındıran zevk sistemlerini düzenleyen bazı genetik faktörlerle ilişkilidir. Bu etmenlerin, dopamin reseptörleri, beyin kimyasallarını işleme kapasitesi ve kimyasal dengesizliklerle ilgisi olduğu düşünülmektedir (Eroch, 2013). Bağımlılık durumunda, uyuşturucu maddeler veya zararlı davranışlar esnasında ödül sistemi aşırı şekilde aktive olur ve bu aşırı aktivasyonla birlikte ödül merkezleri sürekli uyarılarak birey, aynı ödüllendirici davranışı tekrarlama isteği duymaktadır. Yapılan araştırmalarda, bağımlı bireylerin beyinlerinde ödül merkezlerinin daha duyarlı hale geldiğini ve bunun, onları sürekli olarak bağımlılık yapıcı maddelere ya da davranışlara yönlendiren bir etmen olabileceğini göstermektedir (Wiers ve Heinz, 2015). Beyindeki sinirsel yapılar ve nörotransmitterler, bağımlılığın biyolojik faktörleri arasında yer almaktadır. Nörotransmitterler, sinir hücrelerinin uçlarında bulunur ve dopamin, serotonin, noradrenalin ile adrenalin gibi bileşenleri içermektedir. Reseptörler aracılığıyla sinir hücrelerine bağlanır ve vücuda alınan bağımlılık yapıcı bazı maddeler, bu reseptörleri etkilemektedir. Bağımlılık yapıcı bu maddelerin alımı sonucunda reseptörlerde meydana gelen bozulmalar bağımlılığa sebebiyet vermektedir (Ögel, 2010).

Sosyokültürel Etkenler: Bağımlılık, doğuştan gelen bir rahatsızlık olmamakla birlikte; bu süreçte bireyin yaşam sürdüğü sosyal çevresi ve kültürel faktörler tetikleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle de, bir bireyin bir şeye karşı bağımlı hale gelmesi, bu şeyin

erişilebilir olmasıyla yakından ilgilidir. Bu hususta, bireylerin çevresindeki sosyal ağlar, toplumun genel tutumu ve kültürel normlar, bağımlılık davranışlarını şekillendiren belirleyici unsurlardır. Maddeye kolay yollarla erişimin olması, bağımlılığın gelişme olasılığını artırmaktadır (De La Rosa vd.,2016). Aile, bireyin ilk sosyal çevresini oluşturduğundan, ebeveynler çocuklar üzerinde olumlu ve olumsuz etkiler bırakabilir. Aile içi dinamikler, yetiştirme tarzları, duygusal ifadeleri ve çocuğa yaklaşımları, ebeveynlerin ilişki biçimleri bağımlılık gelişiminde kilit bir rol oynamaktadır. Özellikle de ebeveynleri tarafından anlaşılmadığını hisseden, ötelenen, yalnız bırakılan ve duygularını ifade etmesine fırsat tanınmayan çocuklar ve ergenler, duygusal boşluklarını doldurmak amacıyla ailelerinden uzaklaşabilir ve dışarıda kötü davranışlarla kabul görmeye çalışabilmektedirler. Bu davranışların sonucunda ise birey madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklara yönelerek bir süre sonra bağımlı hale gelebilmektedir (Tilim ve Murat, 2019).

Ebeveynleri bağımlı olan çocuklar da birçok duygusal ve davranışsal zorlukla karşı karşıya kalmakta ve bu durum da çocukların bağımlı hale gelmesinde bir risk faktörü oluşturmaktadır (Ritter vd., 2002). Bağımlılık için tehlike oluşturabilecek olan unsurlar, yerel gruplar ve kültürel bileşenlerden de etkilenebilmektedir. Bu unsurlar arasında akran gruplarının rolü yadsınamayacak derecede büyüktür. Arkadaş grubuna katılamayan, kendini bu gruba kabul ettiremeyen çocuklar, zorlu ve hassas dönemlerden biri olan ergenlik dönemindeki gençler bağımlılığa daha açık hale gelebilirler. Bu dönemde, gençlerin akranları arasında popüler olma isteği, madde kullanım açısından tetikleyici bir rol oynayabilmektedir (Parker ve Asher, 1987; Toumbourou vd.,2007). Sosyal açıdan tehlike oluşturabilecek bir diğer etken ise, madde bağımlısı olan arkadaş çevresinin içine dahil olmaktır. Madde bağımlılarıyla kurulan yakın ilişki, ergen madde kullanımı arasında bir ilgi bulunmaktadır (Ennett vd., 2006).

1.2.2. Bağımlı Bireylerin Özellikleri

Gün geçtikçe artarak devam eden ve süreklilik kazanan madde kullanımı ile bireyin, ailesi ve çevresiyle birlikte ilişkilerine zarar verecek birçok sıkıntı ile baş etme zorunda kalan birey; yaşamdan ümidini kesmiş, tek başına, sosyal uyum problemi olan, zihinsel karamsarlık ve duygusal gerilim gibi psikolojik problemlerle karşı karşıya kalmaktadır (Öğütçü-Zeman, Çelikay-Söyler ve Ender-Altıntoprak, 2019).

Bağımlı olan bireyler, içinde buldukları toplumda önyargıyla karşılaşarak ayrımcılığa maruz kalmakta olup dışlanabilmektedir (Pescosolido vd.,2010). Bağımlılık, bir hastalık olmasına rağmen, bağımlı bireyler sahtekâr davranışlarda bulunan, kendine hakim olamayan ve şiddet eğilimli kişiler olarak algılanarak toplum düzenini bozan bir unsuru simgelediği düşüncesiyle damgalanmaları sonucunda bağımlı bireylerin tedaviye erişimleri zorlaşmaktadır (Timurturkan, Demez ve Kart, 2017; Yılmaz ve Cüceler, 2019). Toplum içerisinde belirli tutum veya davranışlara göre etiketlenen bireyler, bu etiketlerin kişide yaratmış olduğu olumsuz algı ve tavır karşısında psikolojik olarak etkilenmektedir. Bu bireyler, kendilerine yönelik sürekli olumsuz sosyal karşılaştırmalar sonucu, zaman içerisinde düşük benlik saygısı ve yetersizlik duyguları geliştirmekte, çevreleri için bir tehdit oluşturduklarına dair patolojik bir inanca kapılmaktadır. Sonuç itibariyle, bireylerde özyeterlilik algısı zayıflayarak iş ve aile hayatı ile diğer sosyal ilişkilerde önemli başarısızlıklar yaşanmasına sebep olmaktadır (Schomerus vd., 2011).

Bu süreçte aile ve arkadaşlarının davranışları sonucunda sosyal izolasyon ve destek eksikliği yaşayan bireyin bağımlı olma riski artmaktadır (Kurşun, 2021).

1.2.3. Dijital Bağımlılık Kavramı

Dijital çağın getirmiş olduğu teknolojik gelişmelerle birlikte hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen dijital cihazlar, aşırı kullanım durumunda dijital bağımlılığa sebep olarak bireylerin her yaşta sosyal, duygusal ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Horzum, 2011).

Dünya genelinde 7,6 milyarı aşkın insanın yarısından fazlası internetin sayısız nimetlerinden yararlanmaktadır. Yaklaşık olarak 5 milyar bireyin sahip olduğu mobil telefonlar, 2,5 milyardan fazla insana mobil internet erişimi sunmaktadır. Dünya nüfusunun üçte biri, cebine sığan bu sanal dünyayla iç içe bir yaşam sürdürmektedir. Twitter'da sürekli atılan tweetler ile dijital dönüşümün hızla ilerlediğini ve insanların hayatlarına ilişkin bilgileri anlık olarak paylaşma eğiliminde olduğu gözler önüne serilmektedir. Günlük yaşantımız içerisinde bilgi alışverişinin önemli bir kısmı internet, sosyal medya ve mobil uygulamalar aracılığıyla dijital platformda gerçekleşmektedir. Dijital ortamda gerçekleştirdiğimiz her işlem veriye dönüşerek kayıt altına alınmaktadır ve sonuç itibariyle de sanal dünyada yapılan her işlem dijital ayak izi oluşturmaktadır (Yılmaz, 2019).

Küresel çapta bilgisayar kullanımının ve internet bağlantısına erişimin kolaylaşması sonucunda teknolojik programların ve nesnelerin kullanımının insanlarda bağımlılığa yol açtığı gözlenmektedir. Bilgisayarların yaygınlaşması ve bilişim ağlarına olan erişimin kolaylıkla sağlanması sonucu bu sürecin insanlarda bağımlılığa bilinmektedir. İlk aşamalarda bu bağımlılık türü internet bağımlılığı olarak nitelendirilmiştir (Yang ve Tung, 2007). Fakat zamanla teknolojiye yönelik telefon, sosyal medya gibi ayrı bağımlılık türleri ortaya çıkmış ve genel olarak dijital bağımlılık şeklinde literatürde yer alamaya başlamıştır (Shaw ve Black, 2008).

Dijital bağımlılık, bireyde aktif bir yaşamın yerini devamlı olarak bir ekrana karşı kalmayı kıldığından ötürü durağan bir yaşama sebep olmaktadır. Bu durum ise beraberinde birçok fiziksel rahatsızlığı da beraberinde getirmektedir (Kabakçı, Odabaşı ve Çoklar, 2008).

1.2.3.1. Dijital Bağımlılığın Nedenleri

Bu başlık altında dijital bağımlılığın olası nedenleri açıklanmıştır.

Durma İşaretinin Olmaması: Bireylere sunulması gereken ve bir eylemin tamamlandığını belirten durma işareti, ortadan kaldırıldığında veya sürekli yeni içerik seçenekleriyle desteklendiğinde tüketim davranışları üzerinde olumlu bir etki bırakmakta olup, bireyler daha fazla içerik tüketmeye teşvik edilmektedir. Dijital platformlardaki sürekli içerik yeniliği, kullanıcıların sürekli yeni ve ilgi çekici bir şeyler bulma isteğini tetikleyerek bağımlı olma potansiyelini artırmaktadır. Bu durum ise bağımlılığı tetikleyen bir risk faktörü haline dönüşmektedir (Ertemel ve Aydın, 2018)

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Özellikle sık sosyal medya kullanımında gözlemlenmekte olup, bireylerin sosyal çevrelerindeki ve ilgi alanlarında meydana gelen güncel gelişmeleri kaçırma endişesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yaşanan endişe sebebiyle, bireylerin veriye hızlı erişim gereksinimi artmakta, mobil cihaz kullanımına ilişkin bağımlılık gelişip, takıntılı davranış örüntüsü ortaya çıkmaktadır (Przybylski vd., 2013). Gelişmeleri kaçırma korkusunun tanımından hareketle birey, çevresinde yer alan insanların sosyal mecralarda yaşadıkları deneyimleri anlık olarak takip etmektedir (Alt, 2015).

Değişken Ödüller: Ödül mekanizması, davranışsal psikolojinin temel taşı olarak oluşturmakta olup, hedeflenen davranışları pekiştirmeye yönelik olarak

kullanılmaktadır. Bu mekanizma diğer dijital platformlar tarafından da özümserenerek, bireyin dijital mecralara olan bağımlılığı artmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Beynin ödül mekanizmasından biri olan Amigdala, sürekli olarak değişen uyaranlara karşı daha yüksek bir ödül beklentisi içerisine girmektedir. Bu sebeple, sosyal medya kullanıcılarının paylaşımlarının beğeni almasına paralel olarak hissedilen tatmin duygusuyla benzerlik gösterir ve sürekli kontrol etme davranışını tetiklemektedir (Akcan ve Öge, 2020).

Alışkanlık Döngüsü: Alışkanlık döngüsü, belirli bir uyarı karşısında otomatik olarak verilen bir cevap ve buna bağlı olarak elde edilen bir ödül mekanizmasıdır (Akcan ve Öge, 2020). Uyarıcıya verilen yanıtın katalize ettiği nörolojik bir döngü, belirli bir davranışsal rutinin otomatikleşmesine neden olur. Bu süreçte, uyarıcıya verilen yanıtın ardından elde edilen ödül, beynin dopamin ödül sistemini harekete geçirerek davranışın pekişmesini sağlayarak alışkanlık oluşumunu tetiklemektedir (Ertemel ve Aydın, 2018). Sosyal medya platformlarında bu mekanizmanın mevcut olduğunu ifade etmek söz konusudur. Bildirim sistemi, birey üzerinde uyarıcı bir etki oluşturur ve bireyde ödül beklentisi oluşturmaktadır. Bu durum, bireyin başkalarının paylaşımlarına yaptığı yorumları takip edebilmek için sosyal medya uygulamalarına sıkça erişim sağlamasına sebep olarak zamanla bağımlılığın oluşmasına zemin hazırlar (Rıdvan Nafiz Edgüer Ortaokulu, 2021).

1.2.3.2. Dijital Bağımlılığın Türleri

Bu başlık altında farklı dijital bağımlılık türleri açıklanmıştır.

Cep Telefonu Bağımlılığı: Dijital çağ dünyasında mobil teknolojilerdeki hızlı gelişmeler, cihazlara yeni özelliklerin eklenmesi birçok kullanıcı tarafından ilgi çekici olarak günlük yaşamda vazgeçilmez olmuştur. Mobil cihazlar, artık sadece iletişim aracı olmakla kalmayıp, kullanıcıların sosyal kimliklerini ifade ettikleri kişisel aksesuarlar haline gelmiştir. Akıllı cihazları diğerlerinden farklı kılan özelliklerden biri de internet bağlantısı sayesinde kullanıcılarına kişiselleştirilmiş bir dijital ortam sunarak, sosyal etkileşim, bilgiye erişim ve eğlence ihtiyaçlarını tek bir çatı altında birleştirme kolaylığı sağlamasıdır. Bu durum ise akıllı araçların günlük hayatımızdaki önemini artırarak, yeni bir yaşam stiline ortaya çıkmasına neden olmuştur (Durmaz, 2023). Cep telefonları hayatımıza ilk entegre olduğu andan itibaren bir değişim ve gelişim sürecinden geçmiştir. Bu değişimle birlikte iletişim alışkanlıklarımızdan

teknoloji kullanımına kadar farklı birçok alanda önemli etkiler yaratmıştır. İlk modelleri, genel olarak büyük boyutlu ve ağır cihazlar olup, sadece arama yapma ve kısa mesaj gönderme işlevlerini yerine getirirken, günümüzde ise her anda ve her mekânda haberleşmeyi mümkün hale getiren çok daha fazla işleve sahip akıllı cihazlara dönüşmüştür (Karaarslan ve Budak, 2012). Cep telefonlarının gün geçtikçe kullanıcılarına sunduğu çeşitliliğin artması sebebiyle yaşamımızın vazgeçilmezi olup, bu cihazlar bağımlı bir kullanıcı profili oluşturmuştur.

Akıllı cihazların sunmuş olduğu birbirinden farklı özellikler, özellikle de gençleri etkisi altına almaktadır. Kontrolsüz bir kullanım sonucunda bağımlı bireye dönüşerek olumsuz davranışların oluşmasına da sebebiyet vermektedir (Bal ve Balcı, 2020).

Akıllı telefon bağımlılığı, kontrol dışı kullanıldığında çeşitli fiziksel sorunlar, uyku rutininde bozulmalar, psikolojik rahatsızlıklar ve bilişsel fonksiyonlarda zayıflama gibi olumsuz durumlar meydana getirmektedir. Bunların başında sosyal fobi, kaygı, karamsarlık, kuşku, yalnızlık ve izolasyon gelmektedir. Sürekli olarak kullanılan bu araçlar, bireylerin bilişsel süreçlerini olumsuz yönde etkileyerek özgül öğrenme gücüne, bilişsel yetilerde azalmaya, karar verme mekanizmasında yavaşlamaya, öğrencilerin derslere olan ilgi ve performanslarında düşümlere sebebiyet vermektedir (Ceylan, 2022).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Bilişim sektöründeki ilerleme ve inovasyon, iletişim araçlarının evrimini önemli ölçüde hızlandırmıştır. İnternet ise bu gelişimin bir parçası haline gelerek dünya nüfusunun büyük bir kısmını aynı çatı altında toplayan canlı bir ağ görevi üstlenmektedir. Devamlı olarak kendini yenileyen ve büyüten bu siber uzay, bilgiye ulaşmayı basit hale getirmenin dışında, sosyal iletişim ve global etkileşimde köklü değişiklikler meydana getirmiştir (Tektaş, 2014). Aktif kullanıcılarını özellikle gençlerin oluşturduğu sosyal medya, günlük işleri kolaylaştırmanın yanı sıra eğlence, keyifli vakit geçirme, bilgi aktarımında bulunma ve dijital ortamın sunduğu çeşitli oyunlarla eğlenme fırsatı sunmakta olup, bireylerin kişisel içeriklerini paylaşabildikleri ağ ortamı olarak tanımlanmaktadır (İnce ve Koçak, 2017).

Sosyal medya platformları, kullanıcıların bireysel hesaplarını oluşturarak, yakın çevresiyle iletişim kurabildiği ve benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle tanışma fırsatı sağlayan çevrimiçi topluluklardır. Kullanımındaki hızlı artışla birlikte bu mecralar "*küresel kullanıcı trendi*" olarak nitelendirilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011).

Türkiye ve dünyada milyonlarca insan tarafından kullanılan uygulamaların başında gelen Twitter, Facebook, Instagram, WhatsApp, LinkedIn gibi çevrimiçi sosyal mecralar, dijital evrenin vazgeçilmez bir parçası olmakla birlikte, her geçen gün binlerce kişi tarafından hesap oluşturularak kullanıcı sayısını genişletmektedir (Kaymal, 2020).

Sosyal medya kullanımında aşırıya kaçan kullanıcılar istenmeyen durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bunlar arasında; bireylerin sosyal etkileşimlerinin zayıflaması, eğitim performansında düşme, uyku problemleri ve yakın çevreleriyle olan iletişimde yaşanan problemler yer alabilir (Aslan, 2020). Sosyal medyada oluşan bu beğeni kültürü, bireylerin özgüvenini olumsuz etkileyerek depresyon, üzüntü ve hayattan keyif alamama gibi psikolojik problemlere yol açabilmektedir (Yılmaz, 2019).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Bilişim sektöründeki ilerlemeler, şehirleşme olgusunun hız kazanması ve geleneksel oyun etkinliklerine ayrılan alanların yetersizliği gibi etkenler, geleneksel oyunların yerini dijital oyunlara bırakmasına sebep olmaktadır (Gentile, 2009). Bu ilerlemeyle birlikte oyun kavramı amacından uzaklaşmıştır. Bu anlamda yaşlı genç farkı gözetmeksizin bilgisayar, tablet, cep telefonu ve oyun konsolu gibi platformlar üzerinden oynanan dijital oyunlar, bireylerin yaşamında giderek daha fazla yer edinmektedir. Özellikle genç yaş gruplarını hedeflemekte olup, rol yapma ve çevrimiçi strateji türünde yer alan dijital oyunlar, bağımlılık yapıcı özellikler taşıyan, bireyin davranışlarında saldırganlık gibi problemleri tetikleyerek, psikolojik açıdan dikkat çekici bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Akkaş, 2020). Dijital oyunların tercih edilme nedenleriyle ilgili yapılan araştırmalarda; eğlence ve boş zaman aktivitesi, stres ve olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınma, sanal kimlik oluşturma, sosyal aidiyet, bastırılmış ihtiyaçları karşılama gibi çeşitli psikolojik ve sosyal etmenler olduğu görülmektedir (Çelebi, 2020). Bireylerin sanal oyunlar başında saatlerce vakit geçirmeleri, ciddi olumsuz problemlere neden olabilmektedir. Bilgisayar başında uzun süre hareketsiz kalmak, duruş bozuklukları, göz yorgunluğu ve bozukluğuna yol açma, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, yorgunluk, uyku düzeni ve kalitesinde bozulmaların yer aldığı fiziksel rahatsızlıklar, obezite gibi sağlık problemleri, sosyal izolasyon, gerçeklikten kaçma isteği, kaygı ve depresyon gibi psikolojik problemler, oyunlara fazla vakit ayırmaları sebebiyle aile ve arkadaşlarıyla yeterli zaman geçirememelerinden kaynaklanan sosyal etkiler dijital oyun

bağımlılığının olumsuz sonuçları olarak ele alınmaktadır (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016).

İnternet Bağımlılığı: Genç yetişkinlerde sık görülen ve dijital mecralarda geçirilen sürenin kontrol edilememesiyle karakterize edilen patolojik duruma “*internet bağımlılığı*” denilmektedir. Bu durum, bireyin akademik ve profesyonel hayatında olumsuz sonuçlar oluşturmalarına rağmen, çevrimiçi faaliyetlere devam etme eğilimiyle kendini göstermektedir. İnternet erişiminin engellenmesi veya kısıtlanması durumunda ise yoksunluk belirtileri olarak ifade edilen huzursuzluk, kaygı ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir (Shapira vd., 2000). İnternet bağımlılığından söz edilebilmesi için bireyin haftalık internet kullanım süresi 40-80 saat arasında olmalıdır (Alyanak, 2016). İnternet bağımlılığı bireylerin sosyal çevreleriyle olan bağlarını zayıflatarak izole bir hayat tarzının oluşmasına sebebiyet vermektedir. Bu durum, bireylerde hem zihin hem de beden sağlığı üzerinde bazı problemlere yol açabilmektedir (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018). Ergenlik döneminde olan bireylerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), majör depresif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu gibi psikiyatrik problemler sıkça rastlanılan bir durumdur. İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı, bu bireylerde internet bağımlılığının gelişiminde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bağımlılık riskini artıran etmenler arasında ise akademik yetersizlik, aile içi huzursuzluklar ve sorunlu akran ilişkileri bulunmaktadır. Bu bireylerde, internet bağımlılığı ve ona eşlik eden psikiyatrik bozuklukların tedavisi için bütüncül bir yaklaşım gerekmektedir (Alyanak, 2016).

1.2.3.3. Dijital Bağımlılığın Sonuçları

Modernleşen toplumla birlikte, dijital teknolojide meydana gelen ilerlemelerle aile, ebeveynlik, eğitim ve resmi işlemler gibi temel toplumsal yapılar dahi olmak üzere dijital bir dönüşüm geçirmiştir. Bu değişim süreci, dijital bağımlılık konusunda bireyler üzerinde çeşitli olumsuz sonuçların doğmasına zemin hazırlamıştır. Her ne kadar nedenler farklılık gösterse de ortaya çıkardığı sonuçlar olumsuz bir tablo sunmaktadır (Urtekin, 2024). Dijital medyanın tercih edilme durumlarına bakılacak olursa bunlardan ilki; insan ilişkilerinde kendini eksik hissetmekte olan bireyin, bu eksikliği giderebilmek için dijital ortamlarda zaman geçirmeyi tercih ediyor oluşudur. Bu durum, özellikle içe dönük olan, yalnızlık hisseden veya sosyal kaygı yaşayan

bireylerde daha sık görülmektedir (Yengin, 2019). Kişilik yapısı ve mizaç özellikleri de bağımlılık riskini tetikleyen faktörler arasında yer almaktadır (Urtekin, 2024).

Hayatımızı kolaylaştıran bu teknolojinin sadece olumsuz taraflarına bakarak ele almak isabetli bir tespit değildir. Her şeyde olduğu gibi kullanım durumuna bağlı olarak avantaj veya dezavantaj durumları ortaya çıkmaktadır. Olması gerektiği gibi kullanıldığında insan yaşamını büyük bir ölçüde kolaylaştırırken, aşırı kullanımında ise olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır. Uyku sorunları (Bates-Fraser vd., 2020), kilo değişimleri, yorgunluk, halsizlik, baş ağrıları (Aktaş, 2021), akademik yetersizlik (Alyanak, 2016) gibi etmenler dijital bağımlılığın yol açabileceği çeşitli olumsuz sonuçlar arasında yer almaktadır.

1.2.3.4. Dijital Obezite Kavramı

Dijital medya ve çevrimiçi cihazların kullanım alanlarının yaygınlaşmasıyla, bireysel ve toplumsal etkileşimlerde iletişim, zaman ve mekân unsurları bağlamında çeşitli avantajlar söz konusudur. Özellikle modern çağda kullanımının hızla artmasıyla birlikte, bu teknolojilerin bireylerin ve toplumların iletişim alışkanlıklarını, zaman yönetimini ve mekansal algılarını temelden değiştirdiği söylenebilir (Koçoğlu Demir ve Ulukaya, 2022). Teknoloji devrimi, bireylerin ve toplumların bilgiye ulaşımını, iletişim kurma şekillerini, eğitim, istihdam ve sağlık hizmetlerine erişim kolaylığını, zaman ve kaynak tasarrufunu sağlamaktadır. Teknolojinin avantajlarının yanında bireysel ve toplumsal düzeyde çeşitli dezavantajları da bulunmaktadır. Dezavantajlara örnek olarak, dijital obezite, dijital bağımlılıklar, gerçeklikten kopma, dezenformasyon, sağlık sorunları sıralanabilir. Kontrolsüz bir şekilde kullanılan teknolojinin sonucunda bu dezavantajlı durumlar meydana gelmektedir. Olumlu yönlerinin maksimize edilmesi, bahsedilen olumsuz faktörlerin önlenmesinde kilit bir rol üstlenmektedir. Bu bağlamda, “*dijital obezite*” kavramı, giderek yaygınlaşan bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Anuş, 2024). Akkuş (2022)’a göre “*dijital obezite*” terimi “*obezite*” kavramının sanal dünyaya uyarlanması olup; bireylerin fazla bilgi yüklemesine maruz kalarak, algılayabilecekleri ve özümseyebilecekleri sınırın ötesinde bir yüklemeye karşı karşıya kaldığını ve bunun neticesinde ruhsal sıkıntılar yaşayabilecekleri olarak ifade etmektedir. Sosyal mecradaki lüzumsuz bilgilerin tıpkı vücutta biriken yağ tabakası gibi beyni kuşattığını ve bu platformlardaki önemsiz içeriklerin bir sosyal abur-cubur gibi zararlı zihinsel gıdalar olduğunu düşünmektedir.

Dijital obezite, bireylerin gereğinden fazla zamanda dijital bilgi ve içeriklere maruz kalması sonucu ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Bayrak ve Cihan, 2021a). Dijital obeziteye maruz kalan bireyler, fizyolojik, ruhsal, gelişimsel, duygusal, sosyolojik ve psikolojik alanlarda çeşitli olumsuz faktörlerin ortaya çıkması nihai bir durumdur (Mustafaoğlu, Zirek, Yasacı ve Özdiñler, 2018). Dijital obezitenin yol açtığı olumsuz etkileri azaltmak amacıyla, internet tabanlı dijital cihazların kullanımına yönelik çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirmek kritik önem taşımaktadır. Bu çözüm odaklı yaklaşımlar, ekran başında geçirilen sürenin sınırlandırılması gibi uygulamaların yanı sıra, dijital bağımlılığın önüne geçilmesi ve bireylerin dijital içeriklerle sağlıklı ve kontrollü bir ilişki kurmalarını sağlayacakları kapsamlı yaklaşımları içermelidir (Peper ve Harvey, 2018).

1.3. Kaynak Özetleri

Bu bölümde, özdüzenleme ve dikkat kontrolü ile dijital bağımlılık konularında yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelenmiştir."

1.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aksel (2018), ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyi ile özdenetim becerileri ve sosyal eğilimlerini incelediği araştırmasında; devlet ortaokullarının 7. sınıflarına devam eden 80'i kız, 88'i erkek olan 168 öğrenci ile çalışmıştır. Veri toplama araçları olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği", "Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği" ve "Sosyal Eğilimler Ölçeği"nin kullanıldığı araştırmadan elde edilen bulgularda; ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile öz denetim becerileri ve sosyal eğilimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Arseven (2020) araştırmasında lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile özdüzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmanın örneklemini, 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenim gören 319 lise öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında, "Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)" ve "Algılanan Özdüzenleme Ölçeği (AÖÖ)" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda; Dijital Bağımlılık Ölçeğinin tamamından alınan puanlar ile Algılanan Özdüzenleme Ölçeği'nin tamamından alınan puanlar arasında düşük seviyede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra, dijital bağımlılık

düzeylerinin, lise öğrencilerinin özdüzenlemeli öğrenme becerilerindeki varyansın %6'sını açıkladığı sonucuna varılmıştır.

Gündüzalp (2021), çevrim içi derslerde dijital oyunlara dayalı olarak yürütülen etkinliklerin öğrencilerin özdüzenleme, öz yeterlilik ve motivasyonlarına olan etkilerini ve buna ilişkin öğrenci görüşlerini incelediği araştırmasında okul öncesi öğretmenliği bölümünde bilişim teknolojileri dersini alan toplam 42 öğrenci ile çalışmıştır. Veri toplama araçları olarak “Algılanan Özdüzenleme Ölçeği (AÖDÖ)”, “Öz-Yeterlik Algı Ölçeği (ÖYAÖ)” ve “Akademik Güdülenme Ölçeği (AGÖ)” nin kullanıldığı araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda çevrim içi derslerde dijital oyunlara dayalı etkinliklerin kullanılmasının öğrencilerin öz yeterlilik ve motivasyonlarına pozitif etkileri olduğu saptanmıştır.

Sağar (2021) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve öz denetim düzeylerinin sosyal medya bağımlılıklarını nasıl yordadığını incelemiştir. Çalışma grubunu, 489 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmada “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Öz Kontrol Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda; bilişsel esneklik ve öz denetim değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Canaslan-Akyar ve Sungur (2022); 4-6 yaş grubu çocukların dijital medya kullanımına ilişkin özdüzenleme becerilerini ele almışlardır. Veriler, 4-6 yaş grubu çocukların özdüzenleme becerilerini içeren anket (Anne Formu) ile toplanmış ve 911 gönüllü anne tarafından doldurulmuştur. Araştırma bulguları; dijital medya ile geçirilen süre arttıkça çocukların özdüzenleme puanlarının azaldığını ortaya koymuştur.

Arslankoç, Doruk ve Koçak (2023); genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünü basit aracılık modeliyle incelemiştir. 18-30 yaş arası genç yetişkin 316 kişinin dahil olduğu araştırmada “Dijital Bağımlılık Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık” ve “Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda; psikolojik sağlamlığın aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve bu etkinin dijital bağımlılığı azaltıcı bir rolde olduğu tespit edilmiştir. Böylece öz kontrol ve dijital bağımlılıkta psikolojik sağlamlığın koruyucu bir rol oynadığı saptanmıştır.

Bağatarhan (2023) okul öncesi dönem çocuklarında dijital oyun bağımlılığı eğilimi ile sosyal yeterlilik arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide özdüzenleme becerilerinin aracı

rolünü incelemiştir. Örneklemin 4-6 yaş grubu 351 (167 kız ve 184 erkek) okul öncesi dönem çocuğu ve ebeveynlerinden oluştuğu araştırmada veriler “Dijital Oyun Bağımlılık Eğilimi Ölçeği”, “Anaokulu ve Anasınıfı Davranış Ölçeği-Problem Davranış Ölçeği Bölümü” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak toplanmıştır. Sonuçlar doğrultusunda okul öncesi dönem çocuklarında dijital oyun bağımlılığı eğiliminin özdüzenleme becerileri ve sosyal yeterlilikle negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Kodan ve Yılmaz (2024) ilköğretim öğrencilerinin algılanan özdüzenleme becerileri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki ele almışlardır. Araştırmanın örneklemini, ilkokul 4. sınıf ve ortaokul 5., 6., 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören 366 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak “Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği” ve algılanan özdüzenleme becerilerini ölçmek amacıyla da “Algılanan Özdüzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Sonuçlar neticesinde özdüzenleme ile dijital bağımlılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Çelikkaleli vd., (2025) yaptıkları araştırmalarında ergenlerde dijital oyun bağımlılığının akademik motivasyon üzerindeki etkisinde duygusal düzenleme öz yeterliliğinin aracılık rolünü ve problemlili internet kullanımının düzenleyici rolünü ele almışlardır. Sonuçlara göre dijital oyun bağımlılığının akademik motivasyon üzerinde negatif etki bırakmasıyla ilgili bilgilere ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, duygusal düzenleme öz yeterliliğinin dijital oyun bağımlılığı ile akademik motivasyon arasındaki ilişkiyi de yordadığı görülmüştür.

1.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Blachnio ve Przepiorka (2016) facebook kullanıcılarında yetersiz öz kontrol ve özdüzenleme kaynaklarının facebook bağımlılığıyla ilgisinin olup olmadığını tespit etmek amaçlı yaptığı araştırmalarında “Facebook Müdahale Anketi”, “Kısa Öz Kontrol Ölçeği”, “Özdüzenleme Ölçeği”, “Eylem Kontrol Ölçeği” ve “Çoklu Görev Ölçeği” kullanılmışlardır. Bulgulara göre işlevsiz öz kontrol sisteminin facebook bağımlılığıyla arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Bir dürtüye veya cazibeye direnebilen, daha öz disiplinli olan ve olumsuz duygulara odaklanmayan facebook kullanıcılarının facebook bağımlılığı geliştirme ihtimallerinin daha düşük olduğu ortaya konmuştur.

Cho vd. (2018); akıllı telefon ve tablet bilgisayar gibi akıllı cihazların kullanımı ile küçük çocuklarda gelişim düzeyleri ve dil puanları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 3-5 yaş aralığındaki 117 çocuk oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, “Kore Gelişimsel Tarama Testi, Okul Öncesi Alıcı ve İfade Edici Dil Ölçeği” kullanılmış ve katılımcılara ait demografik bilgiler toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre akıllı cihaz kullanım sıklığı ve süresinin özdüzenleme ile negatif ilişkili olduğu vurgulanmaktadır.

Schulz van Endert (2021), 10-13 yaş arasındaki çocuklarda dijital cihazların bağımlılık yaratan kullanımı, kendi bildirdikleri kullanım süresi, öz kontrol ve akademik başarı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgularda çocukların dijital cihazlara yönelik problem davranışlarının, dürtüsel seçim açısından diğer uyumsuz davranışlarla (örneğin madde bağımlılığı, patolojik kumar oynama) kıyaslama yapıldığında daha güçlü olduğunu ve dijital bağımlılık riskini azaltmada öz kontrolün önemli bir rol oynadığını saptamışlardır.

Zhu (2023) araştırmasında düşük düzeyde özdüzenleme ile ergenlerde internet bağımlılığının gelişimi arasındaki mevcut ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma, 14–22 yaş arasındaki 1.974 Çinli ergeni kapsayan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak “İnternet Bağımlılığı Testi”, “Ebeveyn Kontrolü Ölçekleri”, “Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Ölçekleri” kullanılmıştır. Araştırma bulgularında; ergenlik döneminde düşük özdüzenleme becerilerinin, internet bağımlılığı riskini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Al-Abyadh vd., (2024) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında; öğrencilerin zihin dağınıklığı ve bilişsel başarısızlıklarının etkilerini göz önüne alarak akıllı telefon bağımlılığı ve özdüzenleme başarısızlığının öğrencilerin akademik yaşam memnuniyetini nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Çalışma grubunu 950 lisans öğrencisinin oluşturduğu araştırmada veri toplama araçları olarak “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”, “Öz Düzenleme Başarısızlıkları Anketi”, “Zihin Gezinmesi Ölçeği”, “Bilişsel Başarısızlıklar Anketi” ve “Akademik Yaşam Memnuniyeti Ölçeği” kullanılmıştır. Sonuçlara göre; öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve özdüzenleme başarısızlıklarının öğrencilerin akademik yaşam memnuniyetini negatif olarak, zihin dağınıklığı ve bilişsel başarısızlıklarını ise pozitif olarak etkilediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin özdüzenleme başarısızlıklarıyla pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin özdüzenleme dikkat kontrolleri ile dijital bağımlılıklarının cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, gelir düzeyi, yaş, ders dışı sosyal etkinliklere katılım, günlük dijital araçların kullanım süresi, dijital aracın en fazla kullanıldığı alan ve sahip olunan teknolojik cihaz sayısı (bilgisayar, tablet, vb.) değişkenlerine göre incelenmiş, üniversite öğrencilerinin özdüzenleme dikkat kontrolleri ile dijital bağımlılıkları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu araştırmada, genel tarama modeli türlerinden birisi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ortak bir değişim olup olmadığını, eğer değişim söz konusu ise değişimin nasıl ve ne derece olduğunu belirlemeyi amaçlayan araştırma modellerinden birisidir (Karasar, 2009). Değişkenler arasındaki ilişkinin herhangi bir müdahale olmadan, doğal seyri içerisinde incelendiği araştırma modelidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

2.2. Evren ve Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2024-2025 eğitim öğretim yılında Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü ile Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. 390 gönüllü katılımcı ile araştırma gerçekleştirilmiştir.

Çizelge 2.1. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Ait Dağılımlar

Değişken	Grup	n	%
Bölüm	Çocuk Gelişimi	211	54,1
	Okul Öncesi	179	45,9
Sınıf Düzeyi	1.sınıf	79	20,3
	2.sınıf	108	27,7
	3.sınıf	109	27,9
	4.sınıf	94	24,1
Kardeş	İki kardeş	163	41,8
	Üç kardeş	116	29,7
	Dört ve üzeri kardeş	111	28,5
Yaş	20 yaş ve altı	176	45,1
	21 yaş ve üstü	214	54,9
Sosyal Etkinlik Katılım	Her zaman	106	27,2
	Bazen	183	46,9
	Nadiren	73	18,7
Dijital Araç Kullanım Süresi	Hiç	28	7,2
	1-3 saat	89	22,8
	4-5 saat	185	47,4
Dijital Araç Kullanım Türü	6 saat üzeri	116	29,7
	Oyun, film, dizi	67	17,2
	Çalışma	26	6,7
Teknolojik Araç Sayısı	Sosyal medya- haber	297	76,2
	1 cihaz	76	19,5
	2 cihaz	227	58,2
	3 cihaz	61	15,6
	4 ve üzeri cihaz	26	6,7

Çizelge 2.1 incelendiğinde örnekleme oluşturan iki grubun Çocuk Gelişimi (%54,1) ve Okul öncesi (%45,9) öğrencileri olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınıflara göre dağılımına bakıldığında %20,3'ünün 1.sınıf, %27,7'sinin 2.sınıf, %27,9'unun 3.sınıf, %24,1'inin 4.sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %45,1'i 20 yaş ve altında %54,9'u ise 21 yaş ve üstündedir. Ders dışı sosyal etkinliklere katılım oranları incelendiğinde %27,2'si her zaman katılırken, %7,2'si hiçbir zaman katılmamaktadır. Dijital araç kullanım sürelerinde %29,7'sinin 6 saatin üzerinde günlük kullanım yaptığı görülmüştür. Büyük çoğunluk ise bu araçları sosyal medya ve haber (%76,2) için kullanmaktadır. Öğrencilerin %58,2 si iki cihaza sahipken, %22,3'ü üçten fazla dijital araca sahiptir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin özdüzenleme dikkat kontrolleri ile dijital bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu sürece etkili olabilecek faktörlerin belirlenmesi olduğundan veriler “Genel Bilgi Formu” (EK 1), “Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği” ve “Dijital Obezite Ölçeği” ile toplanmıştır.

2.3.1. Genel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin ortaya konması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formda; üniversite öğrencilerinin cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, gelir düzeyi, yaş, ders dışı sosyal etkinliklere katılım, günlük dijital araçların kullanım süresi, dijital aracın en fazla kullanıldığı alan ve sahip olunan dijital araç sayısı (bilgisayar, tablet, vb.) bilgilerine yönelik sorular yer almaktadır.

2.3.2. Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği

Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği'nin özgün hali Schwarzer, Diehl ve Schmitz (1999) tarafından Almanca olarak geliştirilmiştir. Daha sonra Diehl, Semegon ve Schwarzer (2006) tarafından İngilizce'ye adapte edilmiştir. Demiraslan-Çevik, Haşlaman, Kuşkaya-Mumcu ve Gökçearslan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu ve 4'lü likert tipinde olup 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach alfa ile belirlenmiş olup 0,84'tür.

2.3.3. Dijital Obezite Ölçeği

Koçoğlu, Demir ve Ulukaya-Öteleş (2022) tarafından geliştirilen Dijital Obezite Ölçeği bireylerin dijital obezite düzeyini belirlemek amaçlı kullanılan bir ölçektir. Ölçek 5'li likert tipinde olup 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5 faktörlü bir yapıya sahiptir. Birinci faktör ölçeğin “Ego sörfü boyutu”, ikinci faktör ölçeğin “Bağımlı olma boyutu”, üçüncü faktör ölçeğin “Ulaşılabilirlik boyutu”, dördüncü faktör “İçerik yükleme boyutu” ve beşinci faktör de “Referans boyutu” nu oluşturmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach alfa ile belirlenmiş olup 0,93'tür.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada veriler toplanmadan önce; Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (**EK 2**) Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanlığı'ndan (**EK 3**) ayrıca araştırmada kullanılması planlanan ölçekler için ölçeği geliştiren ve uyarlayan araştırmacılarından izinler alınmıştır (**EK 4**). Sonrasında; uygulama yapılacak fakültelere gidilerek öğrencilere uygulama süreci ile ilgili bilgiler verilmiş ve gönüllü öğrencilerin katılımı sağlanmıştır. Veri toplama süreci her bir öğrenci için ortalama 10 dakika sürmüştür.

Araştırmanın verileri analiz edilmeden önce normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı z skoru dağılımları ve çarpıklık-basıklık katsayıları ile incelenmiştir. Elde edilen puanlarda çarpıklık basıklık değerlerinin 0'a yakın olması normallik göstergesi olarak görülürken ± 1 arasında olan değerlerin normallik varsayımını sağladığı kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2016).

Çizelge 2.2. Ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

Ölçekler	\bar{x}	s.s	Min.	Max.	Çarpıklık		Basıklık	
					İst.	Std. hata	İst.	Std. hata
Öz Düzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği	20,64	3,58	9	28	-,317	,124	,813	,247
Dijital Obezite Ölçeği	107,27	13,54	64	162	,047	,124	,773	,247
Ego Sörfü	47,60	8,57	20	70	-,439	,124	,693	,247
Bağımlı Olma	27,27	4,85	13	45	,271	,124	,524	,247
Ulaşılabilirlik	16,51	3,17	5	25	-,509	,124	1,00	,247
İçerik Yükleme	9,02	2,27	3	15	,047	,124	,380	,247
Referans	6,88	1,84	2	10	-,238	,124	-,224	,247

Çizelge 2.2'de puanlara ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde Öz düzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği ile Dijital Obezite Ölçeği toplam puanları ile alt boyut puanları normallik varsayımlarını sağlamaktadır. Veriler normal dağılım gösterdiği için analizlerde bağımsız değişkenlerden okuduğu bölüm ve yaş değişkenleri için Bağımsız Örneklem T Testi; diğer değişkenlerinde ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Anova sonucu anlamlı sonuçlarda gruplar arasındaki farkı ortaya koymak için Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Öz düzenleme ve dijital obezite arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır.

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği ve Dijital Obezite Ölçeği'nin sınıf düzeyi, kardeş sayısı, yaş, ders dışı sosyal etkinliklere katılım, günlük dijital araçların kullanım süresi, dijital aracın en fazla kullanıldığı alan ve sahip olunan dijital araç sayısı (bilgisayar, tablet, vs.) toplam puanına ilişkin bulgular ile iki ölçeğin toplam puanlarına ilişkin bulgular sunulmuştur.

3.1. Özdüzenleme Dikkat Kontrolü Ölçeği'nin Bazı Değişkenlere İlişkin Bulguları

Üniversite Öğrencilerinin Özdüzenleme Dikkat Kontrolü Ölçeği (ODK) puanlarına ilişkin verilerden elde edilen bulgulara Çizelge 3.1- 3.8'de yer verilmiştir.

Çizelge 3.1. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	n	Sınıf	\bar{X}	s.s.	p	Fark
ODKÖ	79	1.sınıf	19,32	3,61	,00	B>A C>A
	108	2.sınıf	21,62	3,28		
	109	3.sınıf	20,76	3,50		
	94	4.sınıf	20,47	3,68		

* $p < .05$, ** $p < .01$ A= 1.sınıf, B= 2.sınıf, C= 3.sınıf, D=4.sınıf

Çizelge 3.1'e göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği'nin puanlarında sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(3,386)=6,630$; $p < .01$]. 2.sınıf ($\bar{X}= 21,62$) ve 3.sınıf ($\bar{X}= 20,76$) öğrencilerin puan ortalamaları 1.sınıf ($\bar{X}= 19,32$) öğrencilerinden daha yüksektir.

Özdüzenleme kavramının dikkat kontrolü boyutu bireylerin bilişsel becerilerine işaret eden bir boyut olarak kabul edilmektedir. Fındık Tanrıbuyurdu (2012)'ya göre bireyde dikkatin düzenlenmesi; dikkatini sağlayabilme ve sürdürülebilirlik, dikkati dağıtan ve ilgisiz uyarınları görmezden gelebilme, amaca yönelik eylemlerde bulunabilmek için hazır olabilmek ve görevleri yerine getirirken dikkati koordine edebilmedir. Bu bağlamda dikkati dağıtan dış uyarınlardan farkında olma ve zihnin bu yolla dış uyarınları dikkatin dağılmasına izin vermeyecek şekilde dışlayabilmesi söz

konusudur. Araştırmadan elde edilen bulgularda örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerinin artışına paralel olarak öz düzenleme dikkat kontrollerinin artması durumunun üniversite yaşamına uyum sağlama, üniversitede alınan ders sayısının artışı ve buna bağlı olarak sorumluluk bilincinin artmasıyla birlikte başladıkları işi bitirebilme motivasyonlarının artması, öğrencilerin kendi öğrenme süreçleri hakkında daha fazla deneyim sahibi olmalarından kaynaklı kendilerine özgü dikkatlerini toplama stratejilerini geliştirebilmeleri gibi sebeplerin etkili olabileceği düşünülebilir.

Çizelge 3.2. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısına Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	n	Kardeş Sayısı	\bar{X}	s.s.	p	Fark
ODKÖ	163	İki kardeş	20,26	3,28	,01	C>A
	116	Üç kardeş	20,30	3,61		C>B
	111	4 ve +	21,55	3,85		

* $p < .05$, ** $p < .01$ A= İki kardeş, B= Üç kardeş, C= Dört ve üzeri

Çizelge 3.2 Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği'nin puanları incelendiğinde dört ve üzeri kardeş ($\bar{X} = 21,55$) olanların puan ortalaması ile iki kardeş ($\bar{X} = 20,26$) ve üç kardeş ($\bar{X} = 20,30$) olanların puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(2,387) = 5,153$; $p = ,01$].

Alanyazın incelendiğinde Tezel-Şahin (2015) yaptığı araştırmada, kardeşi olmayan ve iki kardeşi olan katılımcıların öz-izleme alt boyut puanlarının kardeş sayısı bir ve üç olanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu saptamıştır. Çiltaş (2011) öz düzenleme kavramını, bireyin belirlediği amaca odağını verme, kontrol etme ve bu odağı sürdürebilmeyi içeren bilişsel süreçlerle ilgili olduğunu vurgulamaktadır. Hill ve Palecious (2020) çalışmalarında, yaşça büyük kardeşlerin küçük kardeşleriyle olan iletişimlerinin sosyal etkileşim yoluyla öğrenmeyi hızlandırdığını ve bilişsel becerilerin yanı sıra sosyal becerilerin de gelişmesine katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Kardeşler arasındaki dayanışma ve ortak hareket etme becerilerinin, küçük çocukların bilişsel esneklik ve çalışma belleği gibi yeteneklerini pozitif yönde etkilediği araştırma sonucunda ortaya konmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgularda örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin kardeş sayısının artışına paralel olarak öz düzenleme dikkat kontrollerinin artması durumunun aile nüfusunun kalabalık olduğu ortamda büyüyen çocukların, kardeşleriyle kurdukları iletişim, sosyal beceriler, duygusal kontrol, problem çözme ve öz yönetim becerilerini geliştirebileceği şeklinde yorumlanabilir. Bu becerilerin, özdüzenleme ve dikkat kontrolü gibi bilişsel

becerilerin gelişmesine de katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca, aile içinde üstlenilen roller, iş bölümü ve kardeşler arası ilişkilerin, bireylerin kendi duygusal durumlarını yönetme ve hedeflerine odaklanma becerilerini güçlendirdiği düşünülmektedir.

Çizelge 3.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	\bar{X}	s.s.	t	p
ODKÖ	20 yaş ve altı	176	20,53	3,66	-0,518	,61
	21 yaş ve üstü	214	20,72	3,53		

Çizelge 3.3' de yaş değişkenine göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları incelendiğinde 20 yaş ve altı olanların puanları 21 yaş ve üstü olanların puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(388)=-0,518$; $p=,61$].

Alanyazın incelendiğinde Arslan vd., (2021), Samar (2019) ve Lenes vd., (2020) yaptıkları çalışmalarda çocukların özdüzenleme becerilerinde yaşa göre anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Araştırmadan elde edilen bulgularda örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre aldıkları ölçek puanlarında anlamlı fark çıkmamasının sebebi, özdüzenleme ve dikkat kontrolü gibi zihinsel becerilerin gelişiminde yaşın etkisinin sınırlı olmasından kaynaklanıyor olacağı şeklinde yorumlanabilir. Bilişsel gelişim üzerine yapılan araştırmalar, belirli bir yaşa kadar (özellikle çocukluk ve genç yetişkinlik dönemi) bu işlevlerin hızla geliştiğini, ancak yaş ilerledikçe bu işlevlerin daha stabil halde ilerlediğini göstermektedir.

Çizelge 3.4. Üniversite Öğrencilerinin Ders Dışı Sosyal Etkinliğe Katılıma Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	N	Sosyal Etkinlik Katılımı	\bar{X}	s.s.	p
ODKÖ	106	Her zaman	21,08	3,10	,25
	183	Bazen	20,27	3,44	
	73	Nadiren	20,95	4,43	
	28	Hiç	20,57	3,70	

Çizelge 3.4'e göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği'nin puanlarında ders dışı sosyal etkinliğe katılıma göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(3,386)=1,379$; $p=,25$].

Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularımızın tersine sonuçlanan bulgular mevcuttur. Yılmaz vd., (2023), Carroll ve Purdie (2007) ve Gökçearslan ve Erol- Şahin (2024) araştırma bulgularında ders dışı sosyal etkinliklere katılımın özdüzenleme üzerinde anlamlı bir farka neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmadan elde edilen bulgularda ders dışı sosyal etkinliklere katılım ile özdüzenleme dikkat kontrolü arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması, çeşitli eğitimsel, psikolojik ve metodolojik etmenlerin muğlak etkileşiminin bir sonucu olacağı düşünülmektedir. Bu bulgu, ders dışı faaliyetlerin her zaman ve her bağlamda dikkat kontrolünü pozitif yönde etkilemesiyle ilgili genelleyci çıkarımların dikkatli bir şekilde yapılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Çizelge 3.5. Üniversite Öğrencilerinin Günlük Dijital Araç Kullanım Süresine Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	n	Dijital Araç Kullanım Süresi	\bar{X}	s.s.	p	Fark
ODKÖ	89	1-3 saat	21,55	3,69	,02	A>C
	185	4-5 saat	20,53	3,35		
	116	6 saat+	20,12	3,76		

* $p < .05$, ** $p < .01$ A= 1-3 saat, B= 4-5 saat, C= 6 saat ve üzeri

Çizelge 3.5' e göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği'nin puanları incelendiğinde günlük 1-3 saat arası dijital araç kullananların (\bar{X} = 21,55) puan ortalaması ile 5 saatten fazla dijital araç kullananların (\bar{X} = 20,12) puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(2,387)=4,226$; $p=,02$].

Burnell vd., (2023) düşük öz kontrole sahip olan ergenlerin daha fazla dijital teknoloji kullandığını, ancak dijital teknoloji kullanımının öz kontrol üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını ortaya koymuşlardır. Koyuncuoğlu ve Akaroğlu'nun (2023) yaptıkları çalışmada çocukların ekran kullanım süresi artış gösterdikçe özdüzenleme becerilerinin de buna paralel olarak düştüğünü tespit etmiştir. Araştırma bulgularımızda dijital araçların kullanım süresi ile özdüzenlemenin dikkat kontrolü boyutu arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Anlamlı farkın daha az sürelerde dijital araçlarla etkileşimde bulunanların lehine olmasının bireylerin dikkatlerini ve zamanlarını daha verimli bir şekilde kontrol etmelerini sağladığı şeklinde yorumlanabilir. Bu zaman zarfında bireyler, dikkat kontrolü ve odaklanma becerilerini kaybetmeden dijital araçlardan faydalanabilmektedirler. Ancak, 6 saatten fazla dijital araç kullanımı, daha uzun süreli maruziyetin dikkat dağınıklığına yol açabileceğini düşündürmektedir. Sürekli olarak dijital cihazlarla etkileşimde bulunmak, kesintisiz

bildirim akışına maruz kalmak, eş zamanlı birden fazla görevi yapma eğilimi ve ekran başında geçirilen uzun süreler, bireylerin dikkatlerini odaklama ve sürdürme kapasitelerini olumsuz etkileyen bir süreç olarak yorumlanmaktadır.

Çizelge 3.6. Üniversite Öğrencilerinin Dijital Araç Kullanım Türüne Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	n	Kullanım Türü	\bar{X}	s.s.	p
ODKÖ	67	Oyun, film, dizi	19,95	3,08	15
	26	Çalışma	21,42	2,30	
	297	Sosyal Medya- Haber	20,73	3,76	

Çizelge 3.6'ya göre dijital araç kullanım türü değişkeni açısından Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği'nin puanları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(2,387)=1,942$; $p=,15$].

Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularımızın aksine Howard vd., (2025) yaptıkları çalışmaları sonucunda, dijital eğlencenin özdüzenleme becerileri üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu ifade etmiştir. Araştırmamızdan elde edilen bulgunun çalışılan örnekleme, dijital araçların kullanım alanlarının özdüzenleme becerilerini geliştirme veya zayıflatma üzerinde belirgin bir fark yaratmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Çizelge 3.7. Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olunan Dijital Araç Sayısına Göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	n	Dijital Araç Sayısı	\bar{X}	s.s.	p
ODKÖ	76	1 cihaz	20,75	3,70	,78
	227	2 cihaz	20,49	3,42	
	61	3 cihaz	20,91	2,93	
	26	+4 cihaz	21,00	5,63	

* $p < .05$, ** $p < .01$ A= 1 cihaz, B= 2 cihaz, C= 3 cihaz, D= +4 cihaz

Çizelge 3.7'de sahip olunan dijital araç sayısı değişkeni açısından göre ölçeklerin puanları incelendiğinde Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği'nin puanlarında sahip olunan dijital araç sayısına göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(3,386)=0,357$; $p=,78$].

Bireyin sahip olduğu dijital araç sayısı, bu araçları nasıl ve ne sıklıkla kullandığına bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Ayrıca, dijital araç sayısının dikkat kontrolü üzerinde anlamlı bir fark yaratmaması, bireyleri etkileyebilme potansiyeline sahip;

hayat tarzı, uyku düzeni, stres düzeyi gibi diğer faktörlerin daha belirleyici olmasından kaynaklanabilir. Sonuç itibariyle, dijital araç sayısının dikkat kontrolü üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaması, bu ilişkinin daha karmaşık ve çok faktörlü olduğunu göstermektedir şeklinde bir yorum yapılabilir

3.2. Dijital Obezite Ölçeği'nin Bazı Değişkenlere İlişkin Bulguları

Üniversite Öğrencilerinin Dijital Obezite Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin verilerden elde edilen bulgulara Çizelge 3.8- 3.14'de yer verilmiştir.

Çizelge 3.8. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	n	Sınıf	\bar{X}	s.s.	p	Fark	
DOÖ	79	1.sınıf	108,75	11,51	,21		
	108	2.sınıf	106,53	11,58			
	109	3.sınıf	108,66	12,99			
	94	4.sınıf	105,24	17,20			
Ego Sörfü	79	1.sınıf	49,06	7,44	,04	A>D	
	108	2.sınıf	47,73	7,77			
	109	3.sınıf	48,22	8,17			
	94	4.sınıf	45,50	10,34			
Bağımlı Olma	79	1.sınıf	27,51	4,87	,04,	C>B	
	108	2.sınıf	26,29	4,18			
	109	3.sınıf	28,13	4,56			
	94	4.sınıf	27,15	5,64			
Ulaşılabilirlik	79	1.sınıf	16,49	2,85	,29		
	108	2.sınıf	16,76	2,85			
	109	3.sınıf	16,03	3,63			
	94	4.sınıf	16,76	3,18			
İçerik Yükleme	79	1.sınıf	8,92	2,20	2,012	,11	
	108	2.sınıf	8,91	1,97			10,288
	109	3.sınıf	9,44	2,27			5,114
	94	4.sınıf	8,71	2,58			
Referans	79	1.sınıf	6,75	1,90	0,664	,57	
	108	2.sınıf	6,82	1,62			2,246
	109	3.sınıf	6,81	1,85			3,382
	94	4.sınıf	7,10	1,99			

* $p < .05$, ** $p < .01$ A= 1.sınıf, B= 2.sınıf, C= 3.sınıf, D= 4.sınıf

Çizelge 3.8'e göre Dijital Obezite Ölçeği'nin toplam puanında sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(3,386)=1,520$; $p=,21$]. Ego sörfü alt boyutunda ise 1.sınıf ($\bar{X}= 49,06$) öğrencilerinin puan ortalaması 4.sınıf ($\bar{X}= 45,50$) öğrencilerinin puan ortalamasından daha yüksektir [$F(3,386)=2,895$; $p=,04$]. Bağımlı olma alt boyutunda ise 3.sınıf ($\bar{X}= 28,13$) öğrencilerin puan ortalaması 2.sınıf ($\bar{X}= 26,29$) öğrencilerinden yüksek bulunmuştur [$F(3,386)=2,740$; $p=,04$]. Ulaşılabilirlik,

içerik yükleme ve referans boyutlarında ise sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p>,05$).

Araştırma bulgularında sınıf düzeyinin azalmasına paralel olarak örnekleme yer alan öğrencilerin ego sörfü ve bağımlı olma alt boyutlarından anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Aktürk ve diğ. (2024) yaptıkları araştırmada; sosyal medya beğenilmeme korkusu puanlarında 9. sınıf ile 12. sınıf düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Araştırma bulgularımızın aksine ise Şavklı ve Koç (2023) sosyal medyada beğenilmeye ilişkin puanların sınıf düzeyine göre anlamlı fark oluşturmadığını ortaya koymuştur. Anlamlı fark yaratan alt ölçeklerin içerikleri ele alındığında ego sörfü alt ölçeğinin “*sosyal medyada kendi paylaşımlarımı beğenirim*” maddesinde görüldüğü üzere bireyin kendisi ve çevresindekilerden beğeni, onay almakla ilgili içerikler dikkat çekmektedir. Buradan hareketle araştırmamızda 1. sınıfların lehine anlamlı fark yaratan bu bulgunun olası nedeninin üniversite hayatının ilk yılında yakın arkadaşlıkların sosyal ortamda tam olarak kurulamamasından kaynaklı olarak öğrencilerin beğenilme arzularını dijital içeriklerle ilişkilendirdikleri şeklinde yorumlanabilir. Bir diğer anlamlı fark yaratan ölçeğin ise bağımlı olma alt ölçeği olduğu görülmektedir. Bu alt ölçeğin örnek maddesinde ise, “*dijital medya olmasaydı kendimi yalnız hissederdim*” gibi bireyin dijital dünyadan kendini ayıramamasına yönelik içerikler söz konusudur. Çınar (2017) araştırma bulgusunda; lise son sınıf öğrencilerinin ilkökul ve ortaokul son sınıf öğrencilerine göre internete daha fazla yönelim gösterdiğini tespit etmiştir. Bulgularımızı destekler nitelikte olan bir başka araştırmada ise Wu ve Tsai (2006)’nin araştırmasına göre öğrencilerin sınıf düzeylerinin de internet tutumları açısından önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son yıllarda çağımızın önemli sorunlarından biri olarak karşımıza çıkan dijital bağımlılık kavramının üniversite öğrencileri örnekleminde üst sınıflar lehine anlamlı farklılık düzeyinde sonuçlar ortaya koyması durumunun; 3. sınıfta öğrencilerin genellikle daha spesifik ve zorlayıcı dersler almaya başlamalarıyla beraber hissettikleri akademik baskının artması sonucu dijitali stresle başa çıkmak için sıklıkla kullanılmalarıyla ilişkilendirilebilir.

Çizelge 3.9. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısına Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	n	Kardeş Sayısı	\bar{X}	s.s.	P	Fark
DOÖ	163	İki kardeş	106,04	11,96	,04	B>A
	116	Üç kardeş	109,90	13,96		
	111	4 ve +	106,32	14,93		
Ego Sörfü	163	İki kardeş	47,13	7,84	,08	
	116	Üç kardeş	49,09	8,71		
	111	4 ve +	46,72	9,29		
Bağımlı Olma	163	İki kardeş	26,92	4,74	,40	
	116	Üç kardeş	27,71	5,14		
	111	4 ve +	27,30	4,66		
Ulaşılabilirlik	163	İki kardeş	16,31	3,24	,59	
	116	Üç kardeş	16,66	3,07		
	111	4 ve +	16,63	3,17		
İçerik Yükleme	163	İki kardeş	8,92	2,22	,12	
	116	Üç kardeş	9,37	2,24		
	111	4 ve +	8,78	2,33		
Referans	163	İki kardeş	6,74	1,67	,38	
	116	Üç kardeş	7,06	1,89		
	111	4 ve +	6,87	1,98		

* $p < .05$, ** $p < .01$ A= İki kardeş, B= Üç kardeş, C= 4 ve üzeri kardeş

Çizelge 3.9'a göre Dijital Obezite Ölçeği'nin puanları incelendiğinde ise üç kardeş ($\bar{X}= 109,90$) olanların puanları iki kardeş ($\bar{X}= 106,04$) olanların puanlarından yüksektir [$F(2,387)=3,173$; $p=,04$]. Ölçeğin alt boyutları ego sörfü, bağımlı olma, ulaşılabilirlik, içerik yükleme ve referans boyutları ise kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>,05$).

Alanyazına bakıldığında Aydoğdu (2018) araştırmasında ortaokulda öğrenim gören ve dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri üzerinde bazı değişkenlerin etkili olup olmadığını araştırdığı çalışmada kardeş sayısı değişkeninin çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeyi üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir. Yine yapılan başka bir çalışmada Zhao vd., (2021) Çinli ergenlerde ebeveyn kayırmacılığının cep telefonu bağımlılığı üzerindeki etkisini, bu ilişkinin kardeş ilişkisi ve cinsiyet farkları tarafından nasıl biçimlendirildiğini ele almışlardır. Sonuçlara göre kardeş sayısının dijital bağımlılık üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmamızda dijital obezite ölçeğinin alt boyutları olan ego sörfü, bağımlı olma, ulaşılabilirlik, içerik yükleme ve referans boyutları ise kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte; Dijital Obezite Ölçeği toplam puanı ele alındığında 3 kardeşe sahip olma ve 2 kardeşe sahip olma açısından 3 kardeşe sahip olma lehine anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Bu durumun olası

sebebi; daha kalabalık ailelerde, ebeveynlerin her bir çocuğa ayırabileceği bireysel zamanın azalmasına paralel olarak dijital ortamlarda, zihinsel, bedensel ve ruhsal sağlığını bozabilecek ölçüde, aşırı olarak dağınık bilgi, içerik ve bildirim alması (Güvenli Web, 2021) olarak tanımlanana dijital obezite oranını arttırmış olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Çizelge 3.10. Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	\bar{X}	s.s.	t	p
DOÖ	20 yaş ve altı	176	108,38	12,10	1,477	,14
	21 yaş ve üstü	214	106,35	14,57		
Ego Sörfü	20 yaş ve altı	176	48,76	7,74	2,449	,02
	21 yaş ve üstü	214	46,64	9,10		
Bağımlı Olma	20 yaş ve altı	176	27,07	4,79	-0,712	,48
	21 yaş ve üstü	214	27,42	4,89		
Ulaşılabilirlik	20 yaş ve altı	176	16,63	2,80	0,726	,47
	21 yaş ve üstü	214	16,40	3,44		
İçerik Yükleme	20 yaş ve altı	176	9,06	2,18	0,351	,73
	21 yaş ve üstü	214	8,98	2,34		
Referans	20 yaş ve altı	176	6,84	1,75	-0,295	,77
	21 yaş ve üstü	214	6,90	1,90		

Çizelge 3.10' da yaşa göre Dijital Obezite Ölçeği'nden elde edilen puanlar da benzer şekilde yaşa göre farklılık göstermemektedir [$t(388)=1,477$; $p=,14$]. Ölçeğin yalnızca ego sörfü alt boyutunda 20 yaş ve altı ($\bar{X}=48,76$) olanların puanları 21 yaş ve üstü ($\bar{X}=46,64$) olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir [$t(388)=2,449$; $p=,02$]. Bağımlı olma, ulaşılabilirlik, içerik yükleme ve referans boyutunda puan ortalamaları arasında fark bulunmamaktadır ($p>,05$).

Araştırma bulgularına bakıldığında yaş değişkeninin azalmasına paralel olarak dijital obezite ölçeğinin sadece ego sörfü alt boyutunda anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmektedir. Araştırma bulgularımızı destekler nitelikte Kalaman (2016) ve Özdemir'in (2019) çalışmalarında ise sosyal medyada paylaşım ile yaş arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe sosyal medyada yapılan paylaşım azalmaktadır.

Anlamlı fark yaratan alt ölçeğin içeriği ele alındığında; ego sörfü alt ölçeğinin dijital ortamlarda alınan beğeni sayısının daha iyi hissetme ile ilişkilendirildiği içerikler dikkat çekmektedir. Bu ifadelerin özellikle de 20 yaş altında olan gençlerin genç yetişkinlik döneminde olmaları sebebiyle kimlik oluşturma, benlik saygısı geliştirme süreçlerinin daha fazla beğenilme isteği taşımalarına neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Çizelge 3.11. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Aktiviteye Katılma Değişkenine Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	n	Sosyal Etkinlik Katılımı	\bar{X}	s.s.	P	Fark
DOÖ	106	Her zaman	108,43	14,71	,09	
	183	Bazen	108,22	12,31		
	73	Nadiren	104,54	12,23		
	28	Hiç	103,71	18,24		
Ego Sörfü	106	Her zaman	47,77	8,39	,45	
	183	Bazen	48,11	7,63		
	73	Nadiren	46,76	8,88		
	28	Hiç	45,78	13,14		
Bağımlı Olma	106	Her zaman	27,56	4,81	,31	
	183	Bazen	27,48	4,82		
	73	Nadiren	26,31	4,74		
	28	Hiç	27,21	5,29		
Ulaşılabilirlik	106	Her zaman	17,01	3,41	,17	
	183	Bazen	16,41	3,10		
	73	Nadiren	16,30	3,18		
	28	Hiç	15,71	2,41		
İçerik Yükleme	106	Her zaman	9,34	2,35	,01	A>C A>D
	183	Bazen	9,19	2,17		
	73	Nadiren	8,46	2,30		
	28	Hiç	8,03	2,04		
Referans	106	Her zaman	6,72	1,86	,46	
	183	Bazen	7,02	1,71		
	73	Nadiren	6,69	2,06		
	28	Hiç	6,96	1,87		

* $p < .05$, ** $p < .01$ A= Her zaman, B= Bazen, C= Nadiren, D= Hiç

Çizelge 3.11'e göre ölçeklerin puanları incelendiğinde Dijital Obezite Ölçeği'nin puanlarında da benzer şekilde sosyal aktiviteye katılma göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(3,386)=2,216$; $p=,09$]. Ego sörfü, bağımlı olma, ulaşılabilirlik ve referans boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > ,05$). İçerik yükleme alt boyutunda her zaman ($\bar{X}= 9,34$) ders dışı sosyal aktivitelere katılan öğrencilerin puan ortalamaları, nadiren ($\bar{X}= 8,46$) ve hiç katılmayanlara ($\bar{X}= 8,03$) göre daha yüksektir [$F(3,386)=4,431$; $p=,01$].

Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda içerik yükleme alt boyutunda sosyal aktiviteye katılan öğrencilerin nadiren ve hiç katılmayanlara oranla dijital obezite ölçeğinden almış oldukları puanlar daha yüksek seviyede çıkmıştır. Sosyal alanda yapılan etkinliklerin, bireylerin dijital dünyadaki paylaşımlarını etkileyeceği düşünülmektedir. Bu öğrenciler, sosyal çevrelerinden aldıkları geri bildirimlerle dijital platformlarda daha fazla içerik üretme eğiliminde olabilecekleri varsayılmaktadır. Araştırma bulgularını destekler nitelikte olan Kim vd., (2016) sosyal medya ve akıllı

telefon kullanımının, öğrencilerin sosyal etkinliklere katılımını artırdığını ortaya koymuştur.

Çizelge 3.12. Üniversite Öğrencilerinin Günlük Dijital Araç Kullanım Süresine Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	n	Kullanım Süresi \bar{X}	s.s.	P	Fark
DOÖ	89	1-3 saat	100,15	,00	B>A
	185	4-5 saat	107,38		C>A
	116	6 saat+	112,54		C>B
Ego Sörfü	89	1-3 saat	42,40	,00	B>A
	185	4-5 saat	47,22		C>A
	116	6 saat+	52,18		C>B
Bağımlı Olma	89	1-3 saat	25,53	,00	B>A
	185	4-5 saat	27,30		C>A
	116	6 saat+	28,53		
Ulaşılabilirlik	89	1-3 saat	17,34	,00	A>B
	185	4-5 saat	16,78		A>C
	116	6 saat+	15,42		
İçerik Yükleme	89	1-3 saat	8,37	,01	B>A
	185	4-5 saat	9,10		C>A
	116	6 saat+	9,37		
Referans	89	1-3 saat	6,49	,08	
	185	4-5 saat	6,96		
	116	6 saat+	7,02		

* $p < .05$, ** $p < .01$ A= 1-3 saat, B= 4-5 saat, C= 6 saat üzeri

Çizelge 3.12’de Dijital Obezite Ölçeği’nin puanları incelendiğinde ise 4-5 saat dijital araç kullananların ($\bar{X}= 107,38$) puan ortalaması, 1-3 saat kullananlardan ($\bar{X}= 100,15$) daha yüksek, 6 saatten fazla kullananların ($\bar{X}= 112,54$) puan ortalaması ise 1-3 saat ($\bar{X}= 100,15$) ve 4-5 saat ($\bar{X}= 107,38$) kullananlardan yüksektir [$F(2,387)=23,532$; $p < ,01$]. Ego sörfü alt boyutunda da benzer biçimde 4-5 saat dijital araç kullananların ($\bar{X}= 47,22$) puan ortalaması, 1-3 saat kullananlardan ($\bar{X}= 42,40$) daha yüksek, 6 saatten fazla kullananların ($\bar{X}= 52,18$) puan ortalaması ise 1-3 saat ($\bar{X}= 42,40$) ve 4-5 saat ($\bar{X}= 47,22$) kullananlardan yüksektir [$F(2,387)=39,775$; $p < ,01$]. Bağımlı olma alt boyutunda 4-5 saat ($\bar{X}= 27,30$) ve 6 saatten fazla ($\bar{X}= 28,53$) dijital araç kullananların puan ortalaması 1-3 saat arası ($\bar{X}= 25,53$) kullananlardan anlamlı düzeyde yüksektir [$F(2,387)=10,077$; $p < ,01$]. Ulaşılabilirlik alt boyutunda ise 1-3 saat ($\bar{X}= 17,34$) dijital araç kullananların puan ortalaması 4-5 saat ($\bar{X}= 16,78$) ve 6 saatten fazla ($\bar{X}= 15,42$) dijital araç kullananlardan daha fazladır [$F(2,387)=11,166$; $p < ,01$]. İçerik yükleme alt boyutunda 4-5 saat ($\bar{X}= 9,10$) ve 6 saatten fazla ($\bar{X}= 9,37$) dijital araç kullananların puan ortalaması 1-3 saat arası ($\bar{X}= 8,37$) kullananlardan anlamlı düzeyde yüksektir [$F(2,387)=5,276$; $p = ,01$]. Referans alt boyutunda ise puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > ,05$).

Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarına paralel olarak Kana vd., (2023) tarafından yapılan araştırmada Türkçe öğretmen adaylarının dijital bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu, dijital bağımlılık düzeylerinin yaşa ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Gutiérrez Ángel vd., (2022), dijital medya kullanımının ergenlerin sosyal etkileşimleri, kişisel ilişkileri ve dijital cihazlara harcanan zamanın kişilerarası ilişkilerde nasıl bir etki meydana getirdiğini ele almış olup; bulgulara göre dijital cihazlara daha fazla zaman ayıran ergenlerin, sosyal etkileşimde daha az yer almakta oldukları ve dijital mecralarda daha fazla zaman geçirdikleri belirlenmiştir. Çalışmamızda dijital araç kullanım süresi ile dijital obezitenin (özellikle ego sörfü ve bağımlı olma alt boyutları) arttığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, dijital medya kullanım süresinin artmasının, gereğinden fazla şekilde dijital tüketim sonucu ortaya çıkan dijital obezite olgusunu (Bayrak ve Cihan, (2021b) tetikleyebileceğini, sosyal etkileşimlerin ve faaliyetlerin dijital dünyaya kaymasına yol açabileceğini öngörmektedir.

Çizelge 3.13. Üniversite Öğrencilerinin Dijital Araç Kullanım Türüne Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	n	Kullanım Türü	\bar{X}	s.s.	p	Fark
DOÖ	67	Oyun, film, dizi	106,83	12,44	,01	A>B C>B
	26	Çalışma	99,15	7,49		
	297	Sosyal Medya Haber	108,08	13,96		
Ego Sörfü	67	Oyun, film, dizi	47,16	8,58	,01	A>B C>B
	26	Çalışma	42,07	5,79		
	297	Sosyal Medya Haber	48,18	8,61		
Bağımlı Olma	67	Oyun, film, dizi	26,85	4,64	,10	
	26	Çalışma	25,53	2,50		
	297	Sosyal Medya Haber	27,51	5,01		
Ulaşılabilirlik	67	Oyun, film, dizi	16,82	3,30	,33	
	26	Çalışma	17,15	2,70		
	297	Sosyal Medya Haber	16,38	3,17		
İçerik Yükleme	67	Oyun, film, dizi	8,79	2,17	,08	
	26	Çalışma	8,19	1,81		
	297	Sosyal Medya Haber	9,14	2,31		
Referans	67	Oyun, film, dizi	7,20	1,71	,06	
	26	Çalışma	6,19	1,60		
	297	Sosyal Medya Haber	6,86	1,87		

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

A= Oyun, film, dizi, B= Çalışma, C= Sosyal Medya-Haber

Çizelge 3.13'te dijital araç kullanım türüne göre Dijital Obezite Ölçeği'nin puanları incelendiğinde ise oyun, film, dizi ($\bar{X}= 106,83$) izleyenlerin ve sosyal medya, haber için ($\bar{X}= 108,08$) kullananların puanları çalışma için ($\bar{X}= 99,15$) kullananların puanlarından yüksektir [$F(2,387)=5,356$; $p=01$]. Ego sörfü alt boyutunda da benzer şekilde oyun, film, dizi ($\bar{X}= 47,16$) izleyenlerin ve sosyal medya, haber için ($\bar{X}= 48,18$) kullananların puanları çalışma için ($\bar{X}= 42,07$) kullananların puanlarından yüksektir [$F(2,387)=6,348$; $p=01$]. Bağımlı olma, ulaşılabilirlik, içerik yükleme ve referans alt boyutlarında ise dijital araç kullanım türüne göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>,05$).

Literatür incelendiğinde araştırma bulgularına paralel olarak Özmaya ve Erkoç (2024); ergenlerde sosyal dışlanma ve internet bağımlılığını çeşitli değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sürekli internet erişimi, bağlı cihaz, internet kullanım amacı) açısından ele almışlardır. Sonuçlara göre internete sürekli erişimin bağımlılığı artırdığı, interneti sosyal paylaşım, müzik dinleme, oyun oynama veya sohbet amaçlı kullanan öğrencilerin, ödev amaçlı kullanan öğrencilere göre bağımlılık riskinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dinç (2015) bağımlılık kavramını, bireyin tükettiği bir şey veya yaptığı bir etkinlik üzerinde hakimiyetini kaybetmesi ve onlarsız bir yaşam düşünemez hale gelmesi olarak ifade etmektedir.

Çalışmamızda dijital araç kullanım türüne göre dijital bağımlılık ile ilişkilendirilen dijital obezite kavramının toplam puanlarının dijital oyun, film, dizi izlemek ve sosyal medya, haber amaçlı kullanmak için tercih edenlerin, çalışmak için tercih edenlerinkinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun olası nedeninin çalışılan örnekleme oyun ve eğlence içerikli dijital mecraların daha fazla etkileşim üzerine kurulu bir işleyiş mekanizmalarının olmasının zihinsel ve psikolojik olarak aşırı yükleme anlamına gelen dijital obezite düzeyini etkilemiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Çizelge 3.14. Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olunan Dijital Araç Sayısına Göre Dijital Obezite Ölçeği Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	n	Dijital Araç Sayısı	\bar{X}	s.s.	p	Fark
DOÖ	76	1 cihaz	105,69	11,74	,47	
	227	2 cihaz	107,20	12,89		
	61	3 cihaz	108,24	14,14		
	26	+4 cihaz	110,15	20,87		
Ego Sörfü	76	1 cihaz	45,97	8,12	,04	C>A D>A
	227	2 cihaz	47,34	8,23		
	61	3 cihaz	49,96	8,19		
	26	+4 cihaz	49,03	12,10		
Bağımlı Olma	76	1 cihaz	27,34	3,60	,61	
	227	2 cihaz	27,11	4,80		
	61	3 cihaz	27,21	5,62		
	26	+4 cihaz	28,46	6,28		
Ulaşılabilirlik	76	1 cihaz	16,97	3,13	,24	
	227	2 cihaz	16,47	2,92		
	61	3 cihaz	15,90	3,90		
	26	+4 cihaz	16,88	3,39		
İçerik Yükleme	76	1 cihaz	8,93	1,99	,09	
	227	2 cihaz	9,23	2,24		
	61	3 cihaz	8,49	2,46		
	26	+4 cihaz	8,57	2,62		
Referans	76	1 cihaz	6,47	1,87	,08	
	227	2 cihaz	7,03	1,72		
	61	3 cihaz	6,67	2,03		
	26	+4 cihaz	7,19	2,05		

* $p < .05$, ** $p < .01$ A= 1 cihaz, B= 2 cihaz, C= 3 cihaz, D= +4 cihaz

Çizelge 3.14'e göre Dijital Obezite Ölçeği'nin puanlarında sahip olunan dijital araç sayısına göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(3,386)=0,841$; $p=,47$]. Ölçek alt boyutlarından bağımlı olma, ulaşılabilirlik, içerik yükleme ve referans alt boyutları da toplam puan da olduğu gibi dijital araç sayısına göre farklılaşmamaktadır ($p > ,05$). Ego sörfü alt boyutunda ise 3 ($\bar{X}= 49,96$) ve 4 den fazla ($\bar{X}= 49,03$) cihazı olanların puan ortalaması 1 ($\bar{X}= 45,97$) cihazı olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [$F(3,386)=2,812$; $p=,04$].

Araştırma bulgularında sahip olunan dijital araç sayısına paralel olarak örnekleme yer alan öğrencilerin ego sörfü alt boyutundan anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Literatür incelendiğinde bulguların tersine Ergin-Çağatay ve Öntürk-Akyüz (2024) dijital bağımlılık düzeylerinin sahip olunan dijital araç sayısına göre anlamlı fark oluşturmadığını ortaya koymuştur. Anlamlı fark yaratan alt ölçeğin içerikleri ele alındığında ego sörfü alt boyutuna ait olan “*arama motorlarına kendi ismimi yazıp hakkımda bilgi ararım*” maddesi kişinin, sanal ortamda kendisiyle ilgili paylaşılan içerikleri takip ederek çevrimiçi kimliğini yönetmeye çalışmasını

değerlendiren bir madde olarak dikkat çekmektedir. Sahip olunan dijital cihaz sayısının artması, bireylerin bu tür davranışları sergilemesine zemin hazırlayabilmektedir. Örneğin; birden fazla cihaz kullanarak, kişi aynı anda birden fazla mecralarda çevrimiçi kimliğini kontrol altına alma fırsatına sahip olabilir. Bu durum, öğrencilerin ego sörfü alt boyutundan yüksek puanlar almasıyla ilişkilendirilebilir.

Çizelge 3.15. Üniversite Öğrencilerinin Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği Puanları ile Dijital Obezite Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon

Ölçekler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. ODKÖ	1,00	-,136**	-,138**	-,146**	,048	,002	-,057
2. DOÖ		1,00	,857**	,740**	,182**	,556**	,418**
3. Ego Sörfü			1,00	,467**	-,133**	,319**	,255**
4. Bağımlı Olma				1,00	,012	,352**	,182**
5. Ulaşılabilirlik					1,00	,112*	,059
6. İçerik Yükleme						1,00	,249**
7. Referans							1,00

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

r=.00-.30 düşük, .30-.70 orta, .70-1.00 yüksek (Büyüköztürk, 2017)

Çizelge 3.15’ te Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü ile Dijital Obezitenin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ego sörfü ($r=-,138$; $n=390$; $p<,01$) ve bağımlı olma ($r=-,146$; $n=390$; $p<,01$) ile negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, ulaşılabilirlik ($r=,048$; $n=390$; $p>,05$), içerik yükleme ($r=,002$; $n=390$; $p>,05$) ve referans ($r=-,057$; $n=390$; $p>,05$) ile aralarında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. İki ölçeğin toplam puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü ile Dijital Obezite arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,136$; $n=390$; $p<,01$).

Çağdaş ve gelişmekte olan teknolojiler öğrenme için eşsiz imkanlar sağlamaktadır. Ancak bu imkanlarla birlikte, yeni öğrenme yöntemlerinin zihnimiz üzerindeki yansımalarıyla ilgili sorular da belirginleşmektedir. Özellikle dikkat, öğrenme sürecinde dijital teknolojilerin kullanımına paralel olarak olumsuz etkilenen bir zihinsel süreç olarak gösterilmektedir (Lodge ve Harrison, 2019). Keskin (2019) ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerini incelemiş ve sonucunda dijital oyun bağımlılığı arttıkça psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin azaldığını tespit etmiştir. Heo vd., (2024) internet oyun bağımlılığı eğilimi yüksek olan bireylerde oyunla ilgili uyarılara yönelik dikkat eğilimini düzenlemede dikkat kontrolünün rolünü ele almış ve dikkat kontrolünün, internet oyun bağımlılığı semptomları ile dikkat dağınıklığına

yönelik önyargı arasındaki ilişkinin önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya koymuştur. Bochicchio vd., (2022) okul öncesi dönem çocuklarının fazla dijital medya kullanım oranlarının, onların öz düzenleyici konuşma davranışlarının sıklığı ve karmaşıklığı ile negatif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Gülbetekin ve Yıldırım (2023) 4-6 yaş arası çocukların ekran kullanım kalıpları, davranışsal zorluklar ve öz düzenleme becerileri arasında var olan ilişkiyi araştırmış ve elde ettikleri bulgularda özdüzenleme becerileri, davranış sorunları ve problemlerle internet kullanımı arasında karşılıklı bir etkileşimin olduğunu belirlemiştir. Yapılan bir diğer çalışmada Demir (2024) özdüzenleme becerileri ile dijital oyun bağımlılık eğilimi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Cliff vd., (2018) yaptıkları boylamsal araştırmada aşırı medyaya maruz kalma durumunun özdüzenleme becerileri ile ilişkisini ele almış ve düşük özdüzenleme becerilerinin aşırı medya kullanımıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Radesky vd., (2014), erken çocukluk döneminde daha fazla medyaya maruz kalma süresinin, çocukların daha zayıf özdüzenleme becerileri ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Mehroof ve Griffiths (2010) de öz kontrolün çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu saptamıştır. Literatürde de görüldüğü üzere bireyin; kendi davranışlarını yönlendirme yeteneği olan özdüzenleme becerileri, dijital oyun bağımlılığı tehlikesini önceden haber veren bir faktör olarak kabul edilmektedir. Güçlü öz denetim becerileri sayesinde, oyun oynama zamanının ve tekrar sayısının denetimi daha kolay gerçekleşmektedir. Ani isteklerini kontrol altına alabilen bireyler, özdüzenleme becerileri sayesinde dijital oyunları sınırsız oynama arzularına set koyabilmektedir (Seay ve Kraut, 2007; Zhang, Su ve Wu, 2023). Özdüzenleme ve dikkat kontrolü kavramları, literatürde daha geniş alanlarda yer alırken, dijital bağımlılık olgusu disiplinlerarası bir ilgi odağı olarak geniş bir kaynak yelpazesinde incelenmektedir. Buna rağmen, dijital bağımlılığın önüne geçilmesinde önemli bir belirleyici etken olarak kabul edilen öz düzenleme becerisinin eğitimsel bağlamlarda ele alınması, dijitalleşen çağda gün geçtikçe daha büyük bir önem arz etmektedir. Araştırmamızdan elde edilen bulgularda da iki ölçekten elde edilen toplam puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında; negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, özdüzenleme dikkat kontrolü yüksek olan bireylerin dijital medya bağımlılığına daha az eğilimli olduklarını ve dijital dünyada daha sağlıklı etkileşimde bulduklarını ifade etmektedir. Elde edilen sonuçlar, dijital bağımlılığın önlenmesi için öz düzenleme dikkat kontrolü becerilerinin eğitim sisteminde yer almasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu bulgu, eğitimin bütün kademelerinde dijital medya kullanımını

kontrol altına alabilen, bilinçli ve sağlıklı dijital alışkanlıklar edinen bireyler yetiştirilmesi için dikkat kontrolü ve özdüzenleme becerilerine dayalı eğitimlerin gerekliliğini gözler önüne sermektedir.



4. SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Sonuçlar

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin özdüzenleme dikkat kontrolleri ile dijital bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve özdüzenleme dikkat kontrolleri ile dijital bağımlılıklarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesidir.

Araştırmada, Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği'nden alınan puanlara göre sınıf düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. 2.sınıf ve 3.sınıf öğrencilerin puan ortalamaları 1.sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Kardeş sayısı değişkenine göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği'nden alınan puanlarda dört ve üzeri kardeşi olanların puan ortalaması ile iki kardeş ve üç kardeş olanların puan ortalaması arasında anlamlı bir fark elde edilmiştir.

Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği'nden alınan puanlarda yaş değişkenine göre 20 yaş ve altı olanların puanları 21 yaş ve üstü olanların puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Ders dışı sosyal etkinliğe katılım değişkenine göre Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği'nden alınan puanlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği'nden alınan puanlara göre günlük dijital araç kullanım süresine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. 1-3 saat arası dijital araç kullananların puan ortalamasının 6 saatten fazla dijital araç kullananların lehine yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu Ölçeği'nden alınan puanlar incelendiğinde dijital araç kullanım türü ve sahip olunan dijital araç sayısına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Dijital Obezite Ölçeği'nin toplam puanında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığı; ego sörfü alt boyutunda 1.sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının 4.sınıf öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu; bağımlı olma alt

boyutunda 3.sınıf öğrencilerin puan ortalamasının 2.sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dijital Obezite Ölçeği'nden alınan puanlarda ise, üç kardeş olanların puanlarının iki kardeş olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Dijital Obezite Ölçeği'nin ego sörfü alt boyutunda 20 yaş ve altı olanların puanları 21 yaş ve üstü olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Sosyal aktiviteye katılma değişkenine göre ise, içerik yükleme alt boyutunda her zaman ders dışı sosyal aktivitelere katılan öğrencilerin puan ortalamaları, nadiren ve hiç katılmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Dijital Obezite Ölçeği'nin toplam puanları incelendiğinde günlük dijital araç kullanım süresi değişkenine göre 4-5 saat dijital araç kullananların puan ortalamasının, 1-3 saat kullananlardan daha yüksek, 6 saatten fazla kullananların puan ortalamasının ise 1-3 saat ve 4-5 saat kullananlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Dijital Obezite Ölçeği'nin toplam puanları incelendiğinde dijital araç kullanım türüne göre oyun, film, dizi izleyenlerin ve sosyal medya, haber için kullananların puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Sahip olunan dijital araç sayısı değişkenine göre ego sörfü alt boyutunda ise 3 ve 4'den fazla cihazı olanların puan ortalamasının 1 cihazı olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü ve Dijital Obezite Ölçeği arasındaki ilişkiler incelendiğinde; toplam puanlar arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.2. Öneriler

Elde edilen bulgular doğrultusunda konu ile ilgili alan uzmanları, eğitimciler ve araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur:

Özdüzenlemenin farklı boyutları ile dijital bağımlılık süreçleri arasındaki ilişkinin inceleneceği araştırmaların planlanması önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıkla mücadele edebilmesi için özdüzenleme becerilerinin güçlendirilmesi önem arz etmektedir. Bu içeriklerde üniversite öğrencilerine yönelik eğitim programları, atölye çalışmaları düzenlenebilir ve bu

içeriklerin müfredata entegre edilmesi önerilebilir. Bu eğitimlerde, özdüzenleme, dikkat kontrolü ile dijital medya kullanım alışkanlıklarının önemi ve kullanılabilir stratejiler vurgulanabilir.

Üniversite öğrencilerine yönelik olarak dikkat dağıtan unsurları tanıma, bunlarla başa çıkma ve etkili zaman yönetimi stratejilerinin öğretimine yönelik eğitim profesyonelleri aracılığıyla bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

Üniversite öğrencilerine yönelik dijital dünyanın dışarıda bırakıldığı alternatif aktiviteler sunma noktasında sanat, spor, kulüp faaliyetlerinin sayısı artırılabilir.

İleride yapılacak olan çalışmaların nitel araştırma yöntemleri de dahil edilerek yürütülmesi yoluyla duyuşsal süreçte daha ayrıntılı verilere ulaşarak karşılaştırmalar yapılabilmesi önerilebilir. Bununla birlikte araştırma konusunun daha çeşitli örneklerde (anne, baba, çocuk, farklı meslek grupları vb.) ele alınması önerilebilir.

Dikkat kontrolü ve dijital araçların kullanımını değerlendiren ve eğitimlerle desteklenen deneysel araştırmaların yapılması yoluyla bu ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi önerilebilir.

Özdüzenlemenin dikkat boyutunun farklı dijital araçlar özelinde ortaya çıkarabileceği ilişkilerin incelenmesi içerikli araştırmalar planlanabilir.

KAYNAKLAR

Akcan, G. ve Öge, B. (2020). Genç bireylerde teknoloji bağımlılığının yordayıcılarının incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1) , S. 3-26.

Akkaş, İ. (2020). Küresel bir sorun alanı olarak dijital oyun bağımlılığı üzerine çalışma: Erzincan ili örneği. *Modern Leisure Studies*, 2(1), 11-23.

Akkuş, T. (2022). Dijital minimalizm: Ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası. *TRT Akademi*, 7(14).

Aksel, N. (2018). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ordu.

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.

Aktan, S. (2012). Öğrencilerin akademik başarısı, öz düzenleme becerisi, motivasyonu ve öğretmenlerinin öğretim stilleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Balıkesir.

Aktaş, F. (2021). Pandemi sürecinde ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılığına ilişkin öğretmen görüşleri Tezsiz Yüksek Lisans Projesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Denizli.

Aktürk, Ç., Kaya, A. E. ve Güleç, S. (2024). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile beğenilmeme korkusu arasındaki ilişki. *International QMX Journal*, 3(2), 557-569.

Al-Abyadh, M. H. A., Alatawi, M. A., Emara, E. A. M., Almasoud, E. A., Alsetoohy, O. ve Ali, A. R. M. (2024). Do smartphone addiction and self-regulation failures affect students' academic life satisfaction? The role of students' mind wandering and cognitive failures. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1231-1253.

Alım, H. N. (2024). Okul öncesi çocuklarda öz düzenleme becerileri ile liderlik gelişimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Konya.

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.

Alyanak, B. (2016). İnternet bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24.

Anuş, S. (2024). Ergenlerde ve yetişkinlerde dijital obezite. Yüksek Lisans Tezi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.*

APA Dictionary of Psychology (2021). Addiction. <https://dictionary.apa.org/addiction> Erişim Tarihi: 03.12.2024.

Arseven, İ. (2020). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (82), 173-196.

Arslan, Ö., Çavunt, F., Çoban, A., Ezgi, D., Erkoç, A., Karan, S. Ş. ve Yavuz, E. A. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerilerinin incelenmesi. *International Primary Education Research Journal*, 5(2), 180-199.

Arslankoç, S., Doruk, Ç. S. ve Koçak, O. (2023). Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 467-495.

Aslan, T. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordayıcı rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.*

Atakay, A. (2020). Ergenlerin duygu düzenleme ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ailelerinin duygu düzenleme ve dışavurulan duygulanım düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki. Yüksek Lisans Tezi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*

Aydın, S., Keskin, M. Ö. ve Yel, M. (2014). Öz-düzenleme ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Journal of Education*, 3(1), 24-33.

Aydoğdu, F. (2018). Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(31), 1-18.

Ayhan, B. ve Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.

Aytekin, G. (ty.). Dijital hastalıklara zemin hazırlayan dijital obezite nedir? <https://www.guvenliweb.org.tr/haber-detay/dijital-hastalıklara-zemin-hazirlayan-dijital-obezite-nedir> Erişim Tarihi: 11.03.2025.

Bağatarhan, T. (2023). Okul öncesi çocuklarda dijital oyun bağımlılığı eğilimi ve sosyal yeterlilik: Öz düzenlemenin aracılık rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 6(2), 424-443.

Bağcı-Çetin, B. (2024). 4-6 yaş aralığındaki çocukların problemlili teknoloji kullanımı ve annelerin ebeveynlik stres düzeylerinin çocukların dikkat düzeylerini yordayıcı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(2), 1147-1171.

Baharom, S. (2003). Describing pre-university students' learning strategies using the rasch Model Proceeding of NZARE AARE Conference Educational Research, Risks, & Dilemmas (29 November – 3 December, Auckland), New Zealand.

Bal, E. ve Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.

Bayrak, T. ve Cihan, B. (2021a). Yeni medyada bağımlılık sonucu gelişen dijital obezite olgusu. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 5(1), 78-94.

Bayrak, T. ve Cihan, B. (2021b). Yeni medyada bağımlılık sonucu gelişen dijital obezite olgusu zerine bir inceleme: Netflixt Türkiye örneği. *e-Journal of New Media/Yeni Medya Elektronik Dergi-eJNM*, 5(1).

Berger, A. (2011). *Human brain development series. Self-regulation: Brain, cognition, and development*. Washington: American Psychological Association.

Berger, A. ve Posner, M. I. (2000). Pathologies of brain attentional networks. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24, 3–5.

Berk, L. (2015). *Bebekler ve çocuklar: Doğum öncesinden orta çocukluğa*. (Çev: N. I. Erdoğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2012 yılında yayımlanmıştır).

Błachnio, A. ve Przepiorka, A. (2016). Dysfunction of self-regulation and self-control in facebook addiction. *Psychiatr Q. Sep*, 87(3), 493-500.

Bohicchio, V., Keith, K., Montero, I., Scandurra, C. ve Winsler, A. (2022). Digital media inhibit self-regulatory private speech use in preschool children: The “digital bubble effect”. *Cognitive Development*, 62, 101180.

Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. New York: Guilford Press.

Burnell, K., Andrade, F. C. ve Hoyle, R. H. (2023). Longitudinal and daily associations between adolescent self-control and digital technology use. *Developmental Psychology*, 59(4), 720.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Canaslan-Akyar, B. ve Sungur, S. (2022). Preschool children's digital media usage and self-regulation skill. *Turkish Journal of Education*, 11(2), 126-142.

Carroll, A. ve Purdie, N. (2007). Extra-curricular involvement and self-regulation in children. *The Educational and Developmental Psychologist*, 24(1), 19-35.

Cattell, R. B. (1978). *The scientific use of factor analysis in behavioral and life sciences*. New York: Plenum.

Ceylan, A. (2022). Akıllı telefon kullanımının sağlık üzerine etkileri: Genel bir bakış. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 266-275.

Cho, S. Y., So, H. J., Lim, S. M., Koh, M. S., Song, K. Y. ve Moon, J. H. (2018). Smart device usage-related factors are correlated with self-regulation ability in early childhood. *Journal of the Korean Child Neurology Society*, 26(3), 135-145.

Clark, M. ve Calleja, K. (2008). Shopping addiction: A preliminary investigation among Maltese University students. *Addiction Research & Theory*, 16(6), 633-649.

Cliff, D. P., Howard, S. J., Radesky, J. S., McNeill, J. ve Vella, S. A. (2018). Early childhood media exposure and self-regulation: Bidirectional longitudinal associations. *Academic Pediatrics*, 18(7), 813-819.

Cüceler, S., Yılmaz, M. ve Türkleş, S. (2022). Madde bağımlısı bireylerin yaşadığı psikososyal sorunlar, uygulanan kanıt temelli müdahaleler ve hemşireliğin rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 105-110.

Çakırbilgiç, B. (2023). Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerine etkisi: Deneysel bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Konya.

Çelebi, E. (2020). Oyun bağımlılığının sosyalleşme sürecine yönelik motivasyon üzerindeki rolü. *İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1), 643-668.

Çelikkaleli, Ö., Ata, R., Alpaslan, M. M., Tangülü, Z. ve Ulubey, Ö. (2025). Türk ergenlerinde dijital oyun bağımlılığı ve motivasyon arasındaki ilişkide problemler internet kullanımı ve duygusal düzenleme öz-yeterliliğinin rollerinin incelenmesi. *Davranış Bilimleri*, 15(3), 241.

Çelik-Özden, C. (2013). Ebeveyn kontrol davranışlarının ergenlerin öz düzenleme becerileri ve duygusal sorunları üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi. *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Aydın.

Çınar, M. (2017). İlkokul, ortaokul ve lise son sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Malatya.

Çiltaş, A. (2011). Eğitimde öz-düzenleme öğretiminin önemi üzerine bir çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 1-11.

De La Rosa, M., Huang, H., Brook, J. S., Sanchez, M., Rojas, P., Kanamori, M., Cano, M. A. ve Martinez, M. (2016). Sociocultural determinants of substance misuse among adult Latinas of Caribbean and South and Central American descent: A longitudinal study of a community-based sample. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 17(3), 303-323.

Demir, B. (2024). Okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılık eğilimleri ve dijital ebeveyn rehberlik stratejileri ile ilişkisinin

incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

Demiraslan Çevik, Y., Haşlamam, T. Kuşkaya Mumcu, F. ve Gökçearsan, Ş. (2015). Özdüzenlemenin dikkat kontrolü boyutu: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Başkent University Journal of Education*, 2(2), 229-238.

Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13(11), 487-503.

Demirtaş, A. S. (2019). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri: Bilişsel esneklik ve öz-düzenlemenin rolü. *Turkish Studies*, 14(3), 447-464.

Diehl, M., Semegon, A. B. ve Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306-317.

Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.

Duran, R. (2019). Gençlerin madde kullanma nedenleri ve alınması gereken tedbirler: gümüşhane üniversitesi örneği. Yüksek Lisans Tezi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Gümüşhane.

Durmaz, Ö. (2023). İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Mersin.

Ecirli, H. ve Ogelman, H. G. (2015). Beş-altı yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 4(13), 85-100.

Eisenberg, N. ve Sulik, M. J. (2012). Emotion-related self-regulation in children, *Teaching of Psychology*, 39(1), 77-83.

Ennett, S. T., Bauman, K. E., Hussong, A., Faris, R., Foshee, V. A. ve Cai, L. (2006). The peer context of adolescent substance use: Findings from social network analysis. *Journal of Research on Adolescence*, 16(2), 159-186.

Ergin-Çağatay, H. H. ve Öntürk-Akyüz, H. (2024). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Rahva Teknik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 69-80.

Eroch, M. A. (2013). Genetic influences on the development of alcoholism. *Curr Psychiatry Rep*, 15, 412.

Eroğlu, E. (2018). Çocukların öz düzenleme becerileri ile ebeveynlerin olumsuz disiplin uygulamaları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Adana.

- Erol, E. E. (2024). Okul öncesi öğretmenlerinin öğretilmede öz düzenleme becerileri ile çocukların öğrenmede öz düzenleme becerilerini desteklemeleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. *Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665–690.
- Ertürk, K., Güler, Y. ve Fındık, E. (2018). *Erken çocukluk döneminde öz düzenleme, izleme, değerlendirme ve destekleme yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. ve Mammadov, M. (2017). Zimmerman'ın modeli temelinde öz düzenlemeli öğrenme ölçeğinin geliştirilmesi. *Inesjournal*, (10), 79-93.
- Fındık Tanrıbuyurdu, E. (2012). Okul öncesi öz düzenleme ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara
- Friedenberg, J. ve Silverman, G. (2012). *Cognitive science: An introduction to the study of mind*. California: SAGE Publications.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602.
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference* (14. baskı). New York: Routledge.
- Gökçearsan, Ş. ve Erol-Şahin, A. N. (2024). Sınıf dışı öğrenme etkinliklerinde siber aylaklığın modellenmesi: Ekran süresi, içsel motivasyon, öz düzenleme ve çoklu görevin rolü. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 683-698.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gutiérrez Ángel, N., Mercader Rubio, I., Trigueros Ramos, R., Oropesa Ruiz, N. F., García-Sánchez, J. N. ve García Martín, J. (2022). Digital competence, use, actions and time dedicated to digital devices: Repercussions on the interpersonal relationships of Spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10358.
- Gülbetekin, E. ve Yıldırım, Z. (2023). 4-6 yaş arası çocukların ekran kullanım alışkanlıkları, davranış sorunları ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pediatric Hemşireliği Dergisi*, 62, 101180.
- Gündüzalp, C. (2021). Çevrim içi derslerde dijital oyunlara dayalı etkinliklerin öğrencilerin öz düzenleme, öz yeterlilik ve motivasyonlarına etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(2), 355-376.

Gürel, R. (2014). Sosyal pekiştireçlerin ve model davranışlarının, çocukların ahlaki yargılarının şekillenmesindeki etkisi (Bandura örneği). *Değerler Eğitim Dergisi*, 12(28), 101-119.

Güvenli Web. (2021, 10 Eylül). *Dijital hastalıklara zemin hazırlayan dijital obezite nedir?* Güvenli Web. <https://www.guvenliweb.org.tr/haber-detay/dijital-hastaliklara-zemin-hazirlayan-dijital-obezite-nedir> (İndirilme Tarihi: 11 Mayıs 2025).

Harris, R. C., Robinson, J. B., Chang, F. ve Burns, B. M. (2007). Characterizing preschool children's attention regulation in parent-child interactions: The roles of effortful control and motivation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28, 25-39.

Heatherton, T. F. ve Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15, 132-139.

Heo, Y. J., Lee, G. E. ve Lee, J. H. (2024). The role of attentional control in moderating attentional bias towards game-related stimuli in individuals with a high tendency for internet gaming addiction. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1355204.

Hill, T. Y. ve Palacios, N. (2020). Older sibling contribution to younger children's working memory and cognitive flexibility. *Social Development*, 29(1), 57-72.

Hofmann, S. G. (2015). *Emotion in therapy: From science to practice*. Guilford Publications.

Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), 56-68.

Howard, S. J., Hayes, N., Mallawaarachchi, S., Johnson, D., Neilsen-Hewett, C., Mackenzie, J., Bentley, L.A. ve White, S. L. (2025). A meta-analysis of self-regulation and digital recreation from birth to adolescence. *Computers in Human Behavior*, 163, 108472.

İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.

İsrael, E. (2007). Öz düzenleme eğitimi, fen başarısı ve özyeterlilik. Doktora Tezi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir*.

Kabakçı, I., Odabaşı, H. F. ve Çoklar, A. N. (2008). Parents' views about internet use of their children. *International Journal of Education and Information Technologies*, 2(4), 248-255.

Kalaman, S. (2016). Sosyokültürel, ekonomik ve siyasi boyutlarıyla yeni medyada mahremiyetin dönüşümü: Facebook örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.

Kana, F., Geçgel, H. ve Öncü, B. (2023). Türkçe öğretmeni adaylarının dijital bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(39), 941-970.

Kanfer, F. H. ve Karoly, P. (1972). Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den. *Behavior Therapy*, 3(3), 398-416.

Karaarslan, İ. A. ve Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yaşar University*, 26(7), 4548-4571.

Karaman, K. ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim'09 -XI. Akademik Bilişim Konferansı*, Şanlıurfa, Türkiye 11-13 Şubat.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.

Kaur, P., Saini, S. ve Vig, D. (2018). Metacognition, self-regulation and learning environment as determinant of academic achievement. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 9(5), 735-739.

Kaya, E., Akpınar, D. ve Akpınar, H. (2019). Bağımlılığın patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 6(3), 166-170.

Kaymal, B. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Sosyal Bilimler Enstitülerinin Ortak Yürüttüğü Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı*. İstanbul.

Kazu, İ. Y. ve Yavuz, F. S. (2021). Öz düzenleme becerileri üzerine yapılmış lisansüstü çalışmaların bibliyografik olarak incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 11(3), 1471-1483.

Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Bursa.

Kim, Y., Wang, Y. ve Oh, J. (2016). Digital media use and social engagement: How social media and smartphone use influence social activities of college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 264-269.

Koçoğlu, E., Demir, F. B. ve Ulukaya, Ü. (2022). Dijital obezite ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Afrika Eğitim Araştırma Dergisi*, 10(2), 117-124.

Kodan, H. ve Yılmaz, S. (2024). İlköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerileri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 9(29), 743-765.

Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.

Koyuncuoğlu, D. ve Akaroğlu, G. (2023). 4-6 yaş çocukların ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 2599-2620.

Kurşun, H. (2021). Kentleşme, göç ve suç ilişkisi bağlamında madde bağımlılığı: “Gaziantep örneği”. Doktora Tezi. *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul*.

Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addictions. A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 8(9), 3528-3552.

Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.

Lenes, R., Gonzales, C. R., Størksen, I. ve McClelland, M. M. (2020). Children’s self-regulation in Norway and the United States: The role of mother’s education and child gender across cultural contexts. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-17.

Lodge, J. M. ve Harrison, W. J. (2019). The role of attention in learning in the digital age. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 92(1), 21.

Luszczynska, A., Diehl, M., Gutierrez-Dona, B., Kuusinen, P. ve Schwarzer, R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation: Attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences*, 37, 555-566.

McCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S. ve Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods*, 4, 84-99.

McClelland, M. M. ve Cameron, C. E. (2012). Erken çocuklukta öz-düzenleme: Kavramsal netliğin geliştirilmesi ve ekolojik olarak geçerli önlemler geliştirilmesi. *Çocuk Gelişimi Perspektifleri*, 6(2), 136-142.

Mehroof, M. ve Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313-316.

Metin, H. (2023). İnsan olmayı reddetmek: Haydar Ergülen’in “anne” şiiri üzerine bir inceleme. *Yeni Türk Edebiyatı Araştırmaları*, (29), 40-54.

Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. ve Özdiñler, A. R. (2018). The negative effects of digital technology usage on children’s development and health. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 13-21.

Ochsner, K. ve Gross, J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.

Oxford Learner's Dictionaries (ty.). <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/dependence> Erişim Tarihi: 29.11.2024.

Ögel, K. (2010). Madde kullanımı ve bağımlılığın nedenleri. <http://www.ogelk.net/Dosyadepo/etyoloji.pdf>. Erişim Tarihi: 03.12.2024.

Ögütçü-Zeman, H., Çelikay-Söyler, H. ve Ender-Altıntoprak, A. (2019). Madde kullanım geçmişli bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri ve öğrenilmiş çaresizlik örüntülerinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 22-30.

Öner, Ç. ve Aşçı, F. H. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 202-219.

Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*. 7(2), 91-105.

Özmaya, E. ve Erkoç, B. (2024). Ergenlerde sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3).

Parker, J. G. ve Asher, S. R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin*, 102(3), 357-389.

Peper, E. ve Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, 5(1), 3-13.

Pescosolido, B. A., Martin, J. K., Long, J. S., Medina, T. R., Phelan, J. C. ve Link, B. G. (2010). A disease like any other? A decade of change in public reactions to schizophrenia, depression and alcohol dependence. *American Journal of Psychiatry*, 167(11), 1321-1330.

Posner, M. I. ve Fan, J. (2008). Attention as an organ system. İçinde J. R. Pomerantz (Edt.), *Topics in integrative neuroscience* (ss. 31-61). New York: Cambridge University Press.

Posner, M. I. ve Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42.

Posner, M. I. ve Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58, 1-23.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

Radesky, J. S., Silverstein, M., Zuckerman, B. ve Christakis, D. A. (2014). Infant self-regulation and early childhood media exposure. *Pediatrics*, 133(5), e1172-e1178.

Rıdvan Nafiz Edgüer Ortaokulu. (2021). Rehberlik servisi bülteni. Teknoloji bağımlılığı ve öneriler. https://rne.meb.k12.tr/icerikler/teknoloji-bagimlilikve-oneriler_11249770.html. Erişim Tarihi: 24.01.2025

Ritter, J., Stewart, M., Bernet, C., Coe, M. ve Brown, S. A. (2002). Effects of childhood exposure to familial alcoholism and family violence on adolescent substance use, conduct problems, and self-esteem. *Journal of Trauma Stress*, 15(2), 113-122.

- Roebbers, C. M. (2017). Executive function and metacognition: Towards a unifying framework of cognitive self-regulation. *Developmental Review*, 45, 31-51.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M. ve Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.
- Sağar, M. E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies*, 14(4), 1- 10.
- Salthouse, T. A., Berish, D. E. ve Miles, J. D. (2002). The role of cognitive stimulation on the relations between age and cognitive functioning. *Psychology and Aging*, 17, 548-557.
- Samar, Y. (2019). Okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerileri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Sarı, A. ve Akınoğlu, O. (2009). ÖZ-düzenlemeli öğrenme: Modeller ve uygulamalar. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29(29), 139-154.
- Sarıbaş, D. (2009). Öz-düzenlemeye dayalı öğrenme stratejilerini geliştirmeye yönelik laboratuvar ortamının kavramsal anlama, bilimsel işlem becerisi ve kimyaya karşı tutum üzerindeki etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Schomerus, G., Corrigan, P. W., Klauer, T., Kuwert, P., Freyberger, H. J. ve Lucht, M. (2011). Self-stigma in alcohol dependence: Consequences for drinking refusal self-efficacy. *Drug Alcohol Depend*, 114(1), 12-17.
- Schulz van Endert, T. (2021). Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance. *PloS One*, 16(6).
- Schwarzer, R., Diehl, M. ve Schmitz, G. S. (1999). Self-Regulation scale. http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfreg_e.htm. Erişim tarihi: 20.04.2025,
- Seay, A. F. ve Kraut, R. E. (2007). Project massive: Self-regulation and problematic use of online gaming. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*.
- Selvi, K. (2018). Narsisistik kişilik bozukluğunun, Adler'in aşağılık ve üstünlük kompleksleri açısından analizi: Bir olgu çalışması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 1-20.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, J. P., Kosla, U. ve Mcelroy, S. (2000). ShaPsychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord. Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.

Shonkoff, J. ve Phillips, D. (Edt.) (2000). *From neurons to neighborhoods: the science of early childhood development. A report of the National Research Council.* Washington, DC: National Academies Press.

Smith, D. E. (2012). Editor's note: The process addictions and the new ASAM definition of addiction. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 1-4.

Smith-Donald, R., Raver, C. C., Hayes, T. ve Richardson, B. (2007). Preliminary construct and concurrent validity of the preschool self-regulation assessment (PSRA) for field-based research. *Early Childhood Research Quarterly*, 22(2), 173-187.

Söyler, S. ve Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: İnternet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-34.

Stanescu, D. F. ve Iorga, M. E. (2015). An exploratory study regarding the relations between time perspective, achievement motivation and self-regulation. *Management Dynamics in the Knowledge Economy*, 3(1), 7-24.

Şavklı, G. ve Koç, M. (2023). Sosyal medyada görünür olma ve beğenilme: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 31-49.

TDK (t.y.). <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 29.11.2024.

Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 851-870.

Tezel-Şahin, F. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öz düzenleme yeterliliklerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 4), 425-438.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2- 3), 25-52.

Tilim, E. ve Murat, M. (2019). Ergenlerde madde bağımlılığından korunmaya ilişkin özyeterlik ile akran baskısı, kendini ifade edebilme becerisi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 929-955.

Timurturkan, M., Demez, G. ve Kart, E. (2017). Hükümlü olmanın sosyal tezahürleri: Sosyal dışlanma, damga ve suç. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(20), 138-157.

Toumbourou, J. W., Stockwell, T., Neighbors, C., Marlatt, G. A., Sturge, J. ve Rehm, J. (2007). Interventions to reduce harm associated with adolescentsubstance use. *Lancet*, 369, 1391-1401.

Tüfekçi, M. (2024). Yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.

Urtekin, C. (2024). Ebeveyn olan öğretmenlerin dijital ebeveynlik farkındalıkları ile dijital bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Gaziantep.

Wiers, C. E. ve Heinz, A. (2015). Neurobiology of alcohol craving and relapse prediction: Implications for diagnosis and treatment. İçinde S. J. Wilson (Edt.), *The Wiley handbook on the cognitive neuroscience of addiction* (ss. 219-239).

Williams, L. E., Bargh, J. A., Nocera, C. C. ve Gray, J. R. (2009). The unconscious regulation of emotion/ Nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity. *Emotion*, 9(6), 847-854.

Wu, Y. T. ve Tsai, C. C. (2006). University students' internet attitudes and internet self-efficacy: A study at three universities in Taiwan. *CyberPsychology and Behavior*, 9(4), 441-450.

Yalçın-Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.

Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 73, 79-96.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9(2), 130-144.

Yılmaz, B. (2019). Ortaöğretim kurumlarındaki öğretmen ve yöneticilerin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Ankara ili Çankaya ilçesi örneği. Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

Yılmaz, M. ve Cüceler, S. (2019). Alkol bağımlılığı ve damgalanma. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 167-174.

Young, K. S. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241-246.

Yurtsever, E. ve Yiğit, T. (2023). Adler kuramı perspektifinden yetenekli eller: Ben Carson hikâyesi. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, (58), 215-238.

Zhang, M. X., Su, X. ve Wu, A. M. (2023). Is fast life history strategy associated with poorer self-regulation and higher vulnerability to behavioral addictions? A cross-sectional study on smartphone addiction and gaming disorder. *Current Psychology*, 42(26), 22770-22780.

Zhao, Y., Chen, F., Yuan, C., Luo, R., Ma, X. ve Zhang, C. (2021). Parental favoritism and mobile phone addiction in Chinese adolescents: The role of sibling relationship and gender difference. *Children and Youth Services Review*, 120, 105766.

Zhu, Y. (2023). The role of self-regulation in internet addiction during adolescence. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 18(1), 69-75.

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339.

Zimmerman, B. J. (2002a). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 4(2), 64-70.

Zimmerman, B. J. (2002b). Achieving self-regulation: The trial and triumph of adolescence. *Academic Motivation of Adolescents*, 2, 1-27.



EKLER

EK-1. Genel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz	Erkek() Kız()
Bölümünüz	() Çocuk Gelişimi () Okul öncesi öğretmenliği
Sınıf düzeyiniz	1() 2() 3() 4()
Kardeş sayısı	Tek çocuk () 2 () 3() 4 ve üzeri ()
Gelir düzeyiniz	() Üst düzey () Orta düzey () Alt düzey
Yaşınız	() 18-20 arası () 21-25 arası () 25 ve üzeri
Ders dışı sosyal etkinliklere katılım	Her Zaman () Bazen () Nadiren () Hiç ()
Günlük dijital araçların kullanım süresi	1 saatten az () 1-3 saat () 4-5 saat () 6 saat üzeri ()
Dijital aracın en fazla kullanıldığı alan	Oyun () Çalışma () Sosyal medya-haber () Film, dizi vs. izleme ()
Sahip olunan dijital araç sayısı (Bilgisayar, tablet, vs.)	1 () 2 () 3 () 3'ten fazla ()

EK-2. Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurul Kararı

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Tarihi: 23/10/2024

Toplantı Sayısı: 2024/13

Karar No: 2024.10.29

Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu 23/10/2024 tarihinde çarşamba günü saat 10.00'da Prof. Dr. Sema ZERGEROĞLU'nun başkanlığında toplanmıştır.

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, Doç. Dr. Seda SAKARYA'nın danışmanlığında yürütülecek olan Yüksek Lisans Öğrencisi Ebru ÖZTEN'in yüksek lisans tezi "**Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Dikkat Kontrolleri İle Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" isimli başvurusu Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik İlkeleri gereğince değerlendirilmiştir.

KARAR: Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, Doç. Dr. Seda SAKARYA'nın danışmanlığında yürütülecek olan Yüksek Lisans Öğrencisi Ebru ÖZTEN'in yüksek lisans tezi "**Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Dikkat Kontrolleri İle Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" isimli başvurusu Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik İlkelerine uygun bulunmuştur.

Prof.Dr. Sema ZERGEROĞLU
Başkan

Prof. Dr. Yasin DEMİRBAŞ
Üye

Prof. Dr. Mehmet Zahit
ADIŞEN
Üye

Doc.,Dr. Oktay AYDIN
Üye

Doç. Dr. Funda ERDUGAN
Üye


Doç. Dr. Burak Mustafa TAŞ
Üye

Doç. Dr. Dilek AZKUR
Üye


Dr. Öğr. Üyesi Murat
UYGURTAŞ
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Abit
KOCAMAN
Üye


EK-3. Ölçek İzinleri

 **Ebru Özten** 14 May
Alicılar: bdemir


Fatma Betül hocam merhaba. Kırıkkale Üniversitesi Çocuk Gelişimi Anabilim Dalında Yüksek Lisans yapıyorum. İsmim Ebru ÖZTEN. Doç.Dr. Seda SAKARYA hocam ile yürüteceğim tez çalışmamda geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Dijital Obezite Ölçeğinin" kullanımı için sizden izin talep ediyorum. İzin verdiğiniz durumda ölçeği benimle paylaşırsanız son derece memnun olurum. İyi çalışmalar dilerim.

 **Fatma Betü...** 14 May
Alicılar: ben

Sayın Ebru Özten,
Geliştirmiş olduğumuz dijital obezite ölçeğini kullanabilirsiniz. Ölçeğe ilişkin gerekli bilgileri ekte gönderiyorum. Akademik çalışmalarınızda gayret diler ve başarılar sizinle olsun. İyilikler ve kolaylıklar dilerim.

 **Ebru Özten** 14 May
Alicılar:

Yasemin hocam merhaba. Kırıkkale Üniversitesi Çocuk Gelişimi Anabilim Dalında Yüksek Lisans yapıyorum. İsmim Ebru ÖZTEN. Doç.Dr. Seda SAKARYA hocam ile yürüteceğim "Çocuk Gelişimi Bölümü Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Dikkat Kontrolleri Üzerindeki Etkisini" inceleyeceğimiz tez çalışmamda geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Öz Düzenleme Dikkat Kontrolü Ölçeğinin" kullanımı için sizden izin talep ediyorum. İzin verdiğiniz durumda ölçeği benimle paylaşırsanız son derece memnun olurum. İyi çalışmalar dilerim.

 **Yasemin De...** 14 May
Alicılar: ben

Merhaba Ebru,
Ölçeği kullanabilirsin referans göstererek. Ölçeğe ait bilgiler makalede yer almaktadır.
Kolaylıklar diliyorum.

Yasemin

Ebru Özten < >, 14 May
2024 Sal, 14:03 tarihinde sunu vazdı: