



(ISSN: 2587-0238)

Kodan, H. & Yılmaz, S. (2024). İlköğretim Öğrencilerinin Algılanan Öz Düzenleme Becerileri ile Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 9(29), 743-765.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.758>

Article Type (Makale Türü): Araştırma Makalesi

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİ İLE DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ¹

Hülya KODAN

Doç. Dr., Bayburt Üniversitesi, Bayburt, Türkiye, hulyakodan@bayburt.edu.tr
ORCID: 0000-0002-4681-5972

Sevda YILMAZ

Doç. Dr., Bayburt Üniversitesi, Bayburt, Türkiye, sevdayilmaz@bayburt.edu.tr
ORCID: 0000-0002-4489-2501

Gönderim tarihi: 28.06.2024

Kabul tarihi: 14.11.2024

Yayın tarihi: 01.12.2024

ÖZ

Bu çalışmada, ilköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerileri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma yöntemi kapsamında, ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında ilkököl 4. sınıf ve ortaokul 5., 6., 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören 366 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak Domlu (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği" ve algılanan öz düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla Arslan ve Gelişli (2015) tarafından geliştirilen "Algılanan Öz-Düzenleme Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler, SPSS 26 programında aritmetik ortalama, standart sapma, bağımsız örneklem t-testi, tek faktörlü ANOVA ve Post Hoc LSD testiyle analiz edilmiştir. Dijital bağımlılığın giderek arttığı bir çağda, öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisini ve bu iki değişken arasındaki potansiyel ilişkiyi ortaya koymayı hedefleyen bu çalışmanın sonuçları, öz düzenleme ve dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Kız öğrencilerin öz düzenleme becerilerinde anlamlı şekilde daha yüksek puanlara sahip olduğu, erkek öğrencilerin ise dijital bağımlılık düzeylerinde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Öz düzenleme ile dijital bağımlılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öz düzenlemenin, dijital bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve dijital bağımlılığın, öz düzenleme becerilerindeki toplam varyansın %6'sını açıkladığı görülmüştür. Dijital bağımlılık, öğrencilerin akademik başarılarını, sosyal ilişkilerini ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilecek ciddi bir sorundur. Bu bağlamda, öz düzenleme becerileri, dijital bağımlılığın etkilerini azaltmada önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, çocuklara erken yaşlardan itibaren öz düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimlerin verilmesi önerilmektedir. Ayrıca, dijital bağımlılığın azaltılması ve öz düzenlemenin geliştirilmesine bütüncül yaklaşılmalıdır.

Anahtar kelimeler: Algılanan öz düzenleme, dijital bağımlılık, ilkököl öğrencileri, ortaokul öğrencileri.

Sorumlu Yazar: Doç.Dr. Sevda YILMAZ, Bayburt Üniversitesi, sevdayilmaz@bayburt.edu.tr.

Etik Kurul Onayı: Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 06/10/2023 tarihli, E-44855761-050.05.04-161306 sayılı kararı.

Plagiarizm/Ethics: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir.

¹ İlgili çalışma 19-21 Ekim 2023 tarihleri arasında düzenlenen 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulan çalışmanın genişletilmiş şeklidir.

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PRIMARY SCHOOL STUDENTS' PERCEIVED SELF-REGULATION SKILLS AND THEIR DIGITAL ADDICTION LEVELS

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between perceived self-regulation skills and digital addiction levels among primary and secondary school students. A quantitative research method was employed using a correlational survey design. The sample consisted of 366 students enrolled in the 4th grade of primary school and the 5th, 6th, 7th, and 8th grades of secondary school during the 2023-2024 academic year. The sample was selected through a simple random sampling method. Data collection instruments included the "Digital Addiction Scale for Children," adapted into Turkish by Domlu (2022), and the "Perceived Self-Regulation Scale," developed by Arslan and Gelişli (2015) to measure perceived self-regulation skills. Data were analyzed using SPSS 26 software, employing descriptive statistics such as arithmetic mean and standard deviation, as well as inferential tests including independent samples t-tests, one-way ANOVA, and Post Hoc LSD tests. In an era where digital addiction is increasingly prevalent, this study revealed that students' self-regulation skills and digital addiction levels significantly differed by gender and grade level. Female students demonstrated significantly higher self-regulation skills, whereas male students had higher digital addiction levels. A significant negative correlation was found between self-regulation and digital addiction. Moreover, self-regulation was identified as a significant predictor of digital addiction, with digital addiction explaining 6% of the total variance in self-regulation skills. Digital addiction poses a serious threat to students' academic performance, social relationships, and psychological well-being. In this context, self-regulation skills are considered a crucial tool for mitigating the adverse effects of digital addiction. Based on these findings, it is recommended that educational programs be implemented to develop children's self-regulation skills from an early age. Furthermore, addressing digital addiction and promoting self-regulation should be approached holistically.

Keywords: Perceived self-regulation, digital addiction, primary school students, secondary school students.

GİRİŞ

Günümüz dünyasında teknoloji alanında hızlı bir gelişim yaşanmakta ve dijital araçlar insan hayatının hemen her alanına nüfuz etmektedir. Cep telefonu, bilgisayar, televizyon, tablet gibi dijital cihazların getirdiği yeni olanaklar, iletişime ve sosyal gelişime sağladığı olumlu katkılar, bu cihazların yaygın olarak kullanılmaya başlamasına neden olmuştur. Söz konusu gelişim bir yandan insan yaşamını kolaylaştırma, yaşam kalitesini artırma, bilgiye erişimi sağlama ve keyifli zaman geçirme gibi olumlu etkiler yaratırken diğer yandan da kontrolsüz kullanım sonucu bireylerde dijital araçlara bağımlılık gibi bir sorun ortaya çıkarabilmektedir. “Dijital bağımlılık; dijital cihazların, dijital teknolojilerin ve dijital platformların, yani internet, video oyunu, çevrimiçi platformlar, mobil cihazlar, dijital aletler ve sosyal ağ platformlarının takıntılı kullanımını içeren bir kontrol bozukluğu” olarak ifade edilebilir (Singh & Singh, 2019). Dijital bağımlılık kavramının çerçevesinin oldukça geniş olduğunu söylemek mümkündür. Dijital medya araçlarının çok çeşitli ve karmaşık hale gelmesi, dijital medyaya bağımlılık şekillerinin farklılaşması kavramın geniş bir perspektiften ele alınmasını gerektirmektedir. Bu noktada dijital bağımlılık kavramının, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı gibi çeşitli bağımlılık türlerini kapsadığını belirtmek mümkündür (Cover, 2004; Christakis, 2019: 2277, Rahayu vd., 2020). Singh ve Singh (2019) dijital bağımlı bir bireyi, günlük dilde teknolojiyle etkileşimi aşırıya kaçan, her şeyden önce dikkatini çekmekle tehdit eden ve sonuç olarak kullanıcının refahı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olan kişi olarak tanımlamaktadır.

Busch ve McCarthy (2021), bugüne kadar dijital teknolojiye yönelik araştırmaların genellikle teknoloji kullanımının toplum için yenilik, gelişme ve değer yaratımı gibi olumlu yönlerine odaklandığını ancak, günümüzde kişisel bilgilerin ifşa edilmesi ve insanların teknolojilere aşırı bağlanması gibi durumların sıklıkla görülmesiyle birlikte teknolojinin bireysel ve sosyal hayatı etkileyen negatif yönlerini araştırma çabalarının önem kazandığına işaret etmektedir. Bu noktada dijital teknolojilerin kontrolsüz ve orantısız kullanımı sonucu ortaya çıkan dijital bağımlılık kavramı da literatürde yer bulmaya başlamıştır. Dijital bağımlılık ile ilgili yapılan araştırmalar bu bağımlılık türünün birçok değişkenle ilişkili geniş bir yelpaze oluşturduğuna işaret etmektedir. Sunwoo ve Rando (2002) dijital bağımlılığın güçsüzlük, normlara uyumsuzluk ve yalnızlık gibi unsurlarla ölçülen yabancılaşma duygusuyla yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Buckner, Castille ve Sheets (2012) ise dijital bağımlılık ve sorumluluğun negatif bir ilişkide bulunduğuna işaret etmektedir. Akranlarıyla ilişki kurmakta zorlanan kişilerin de dijital bağımlılık geliştirme riskinin yüksek olduğu gösterilmiştir (Kuss, ve Griffiths, 2011). Benzer şekilde, öz saygısı düşük bireylerin akıllı telefonlarını daha fazla kullandıkları belirtilmektedir (Şar ve Işıklar, 2012: 267). Ayrıca, beden algısı sorunları, yalnızlık ve güvensizlik gibi problemlerin internet bağımlılığına yol açabildiği de ifade edilmektedir (Ögel, 2012: 29).

Dijital araçlar, eğitimden eğlenceye, sosyal etkileşimden bilgiye erişime kadar geniş bir yelpazede imkânlar sunmakla birlikte, aşırı ve kontrolsüz kullanımı, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Özellikle küçük yaşta çocukların, bilişsel ve duygusal gelişimlerinin kritik bir döneminde olmaları nedeniyle, dijital bağımlılığın risklerine karşı daha savunmasız bir grubu oluşturdukları düşünülebilir.

Nitekim ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılıklarına ilişkin öğretmen görüşlerinin incelendiği bir araştırma; öğretmenlerin, dijital bağımlılığın öğrencilerde şiddet eğilimi ve öfkeye, kaygı ve strese, iletişim sorunlarına, akademik başarıda düşüşe ve sosyal yabancılığın ortaya çıkmasına yol açtığını düşündükleri belirtilmektedir (Aktaş, 2021). Benzer şekilde 7-15 yaş arası çocuklarda ekran maruziyet süresi arttıkça, anksiyete ve bilgisayar oyun bağımlılığı görülme ihtimalinin arttığına (Özgür vd., 2024; Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018) işaret edilmektedir. Ayrıca çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde günlük önemli görevleri göz ardı etme, aklını yönetmekte zorlanma ve sosyal çevreden uzaklaşma gibi sorunlar da dijital bağımlılık ile ilişkilendirilmektedir (Montag & Walla, 2016; Shaw & Black, 2008). Dijital bağımlılığın psikolojik ve sosyolojik etkilerinin yanı sıra sağlıklı yaşam (gelişimsel problemler, kas-iskelet sistemine ilişkin problemler, yetersiz fiziksel aktivite, obezite ve uyku problemleri vb.) konusunda da sorunlar oluşturabileceği ifade edilmektedir (Mustafaoğlu vd., 2018).

Bu değişkenlerin yanı sıra dijital bağımlı olma halinin bireylerin öz düzenleme becerileriyle de ilişkili olabileceği düşünülebilir. Bireylerin kendi öğrenme hedeflerini belirledikleri, bilişsel, motivasyonel ve davranışsal süreçlerini düzenlemeye çalıştıkları, hedefleri ve çevresel bağlamlar tarafından yönlendirilen ve sınırlandırılan aktif ve yapıcı bir süreç olarak tanımlanan öz düzenleme (Pintrich, 2000); davranışsal, bilişsel ve duygusal boyutları içeren dürtüleri kontrol etme, dikkati yönlendirme ve duyguları düzenleme yeteneklerini kapsamaktadır (Liang vd., 2021; Crugnola vd., 2011; Panfile & Laible, 2012). Çocukların duygularını, davranışlarını ve bilişlerini kontrol etme kapasitesi, öz düzenleme gelişimlerinin bir göstergesidir (Holochwost vd., 2021). Literatür, dijital araç kullanımının çocukların öz düzenlemesini de etkilediğini belirtmektedir (Cliff vd., 2018; McClelland & Cameron, 2011). Eisenberg vd. (2004) ise öz düzenleme becerilerine sahip çocukların, tatmini erteleyebilme, ani dürtülerini kontrol edebilme, uyum sağlama, ahlaki gelişim ve değişim gibi konularda başarılı olduklarına işaret etmektedir. Bu bağlamda, bireylerin kendi davranışlarını ve öğrenme süreçlerini yönetme becerisi olarak öz düzenleme becerisi, dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir rol oynayabilir. Öz düzenleme becerileri güçlü olan öğrencilerin, dijital araçları daha bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanabilecekleri, dijital bağımlılık riskine karşı daha bilinçli davranabilecekleri düşünülebilir. Dolayısıyla okul çağındaki çocukların dijital bağımlılıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi önem kazanmaktadır.

Bu araştırma ilköğretim kurumlarının 4-8. sınıflarında öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu dönem, öğrencilerin soyut düşünmeye başladıkları ve kendi düşünceleri üzerine düşünerek onları irdelemeye başladıkları bir evreye denk gelmektedir. Bu süreçte öğrenci, bir sorun için varsayımlar kurabilir, çözüm seçenekleri geliştirebilir ve neden-sonuç ilişkilerini kavrayabilir (Başaran, 2005). Bu yaş dönemi aynı zamanda öğrencilerin dijital araçlarla tanıştığı ve bu araçları kullandığı dönemlerdir. Dolayısıyla bireylerin bu dönemde dijital araçların etkili ve doğru kullanımı hakkında bir bilinç geliştirmesi ve otokontrol oluşturması beklenebilir. Nitekim, literatür dijital medya araçlarının kullanımı ile çocuğun yaşı arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Duch ve ark., 2013). Bazı dijital araçların kullanımı, belirli bir bilişsel ve fiziksel işlevsellik düzeyi gerektirdiği için, çocuğun yaşı ve gelişim düzeyi dijital medya kullanımını doğrudan etkilemektedir (Dennison, Erb ve Jenkins, 2002). Bu açıdan bakıldığında ilköğretim dönemi öğrencilerinin dijital araçların doğru ve etkili kullanımı hakkında bilgi ve beceri sahibi olabilmeleri beklenebilir.

Bu araştırmada yola çıkılan temel noktalardan biri de literatürde dijital bağımlılık ile öz düzenleme becerileri ilişkisini inceleyen çalışmaların (Arseven, 2020) sınırlı oluşudur. Alan yazın incelendiğinde ekran kullanım alışkanlıkları, medya maruziyeti, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon kullanımı ile öz düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiğı araştırmalara rastlanmaktadır (Bağıcı etin, 2024; Cliff vd., 2018; Koyuncuoğlu ve Akaroğlu, 2023; Yay, 2019). Bununla birlikte, söz konusu araştırmaların büyük bölümünün, erken çocukluk dönemi çocuklarına ve yüksek öğretim düzeyine odaklandığı ayrıca dijital bağımlılığın sınırlı boyutlarına yönelik çalışıldığı görülmüştür. Ayrıca ilköğretim dönemi öğrencilerinde dijital bağımlılık ve öz düzenleme ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın bu yönüyle de literatüre katkı sağlaması umulmaktadır.

Bu araştırmanın amacı ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile algılanan öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. İlköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerileri düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. İlköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme ile dijital bağımlılık düzeyleri becerileri arasında bir ilişki var mıdır?
3. İlköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerilerini dijital bağımlılık düzeyleri anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Araştırmada nicel araştırma desenlerinden ilişkiisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modeli, bir evren içinden seçilen örneklem üzerinde yapılan çalışmalar yoluyla evren genelindeki eğilim, tutum veya görüşlerin nicel veya nümerik olarak betimlenmesini sağlar (Creswell, 2016). İlişkiisel taramada iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiğı araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2009). Bu amaç doğrultusunda anketler genellikle mevcut koşulların doğasını tanımlama amacıyla, mevcut koşullarla karşılaştırılacak standartları belirlemek veya belirli olaylar arasında var olan ilişkileri saptamak amacıyla bir noktada veri toplar (Cohen, vd., 2017). Bu çalışmada da ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık ve algılanan öz düzenleme becerilerini belirlemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konması için ilişkiisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler veri toplama araçları kısmında açıklanan ölçekler aracılığıyla toplanmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini Bayburt ve Erzurum illerinde bulunan devlet ortaokullarının dört, beş, altı, yedi ve sekizinci sınıflarında öğrenim gören ilköğretim öğrencileri oluşurmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2023-2024 eğitim öğretim yılında Bayburt ve Erzurum illerinde bulunan ilkokul 4. sınıf ve ortaokul 5., 6., 7. ve 8. sınıflarda öğrenim görmekte olan, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 369 öğrenci oluşurmaktadır. Basit

seçkisiz örnekleme, her bir örneklem seçimine eşit seçilme olasılığı verilerek seçilen birimlerin örnekleme alındığı bir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2009). Örneklem seçiminde bölge kümelerine ayrılarak her kümeden basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile toplam sekiz okul seçilmiştir.

Araştırmanın örneklem grubuna ilişkin bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Örneklem Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kız	169	46.2
	Erkek	197	53.8
Sınıf düzeyi	4	65	17.7
	5	63	17.2
	6	64	17.4
	7	91	24.8
	8	83	22.6
Kardeş Sayısı	1	44	12.0
	2	104	28.4
	3	135	36.8
	4	50	13.6
	5 ve üstü	33	9.0
Anne Eğitim	Okuryazar değil	12	3.3
	İlkokul	141	38.5
	Ortaokul	91	24.8
	Lise	85	23.2
	Ön lisans	8	2.2
	Yüksek Lisans	29	8.0
Baba Eğitim	Okuryazar değil	2	0.5
	İlkokul	61	16.6
	Ortaokul	63	17.2
	Lise	138	37.7
	Ön lisans	10	2.7
	Lisans	92	25.1
Anne-Baba Birlikte Yaşama Durumu	Birlikte	338	92.3
	Ayrı	28	7.6

Araştırma kapsamındaki katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin Tablo 1 incelendiğinde, 169 kız ve 197 erkek öğrenci olmak üzere toplam 366 öğrenciye ulaşılmıştır. Katılımcıların sınıf düzeylerine ilişkin dağılımı 4. sınıf (n=65), 5. sınıf (n=63), 6. sınıf (n=64), 7. sınıf (n=91) ve 8. sınıf (n=83) şeklindedir. Kardeş sayıları açısından katılımcıların büyük bir kısmı (n=135) üç kardeşe sahip olup, bunu iki kardeş (n=104) ve tek çocuk (n=44) izlemektedir. Dört kardeşe sahip olan öğrenciler (n=50) ile beş ve üzeri kardeşe sahip olan öğrenciler (n=33) daha az bir dağılıma sahiptir. Anne eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların annelerinin büyük çoğunluğunun ilkokul (n=141) mezunu olduğu görülmektedir. Ortaokul (n=91) ve lise (n=85) mezunları da önemli bir oran teşkil etmektedir. Babaların eğitim düzeyine baktığımızda, lise mezunlarının (n=138) oranının yüksek olduğu, bunu ilkokul (n=61) ve ortaokul (n=63) mezunlarının izlediği görülmektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı (n=338) anne ve babasıyla birlikte yaşarken, ayrı yaşayanların sayısı (n=28) dikkate değer bir oranda azdır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerini (cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim düzeyi ve anne-baba birlikte yaşama durumu) içeren bilgi formuyla birlikte çocukların (9-12 yaş) dijital bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla Hawi, Samaha ve Griffiths (2019) tarafından geliştirilen ve Domlu (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği" ve algılanan öz düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla Arslan ve Gelişli (2015) tarafından geliştirilen "Algılanan Öz-Düzenleme Ölçeği" kullanılmıştır. Millî Eğitim Bakanlığı yönetmeliğine (2014) göre birinci sınıfa başlama yaşının zorunlu aralıkta yer alan öğrencilerden hareketle ölçeklerin hitap ettikleri gruba uygun olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan Öz Düzenleme Ölçeği

Algılanan Öz-Düzenleme Ölçeği Arslan ve Gelişli (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipinde olup Açık olma ve Arayış faktörlerinden oluşmaktadır. Ölçekte toplam 16 madde bulunmaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları, açık olma alt boyutu için .84, arayış alt boyutu için .82 ve ölçeğin tamamı için .90 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin ilkokul 4. sınıf öğrencilerine uygunluğunu değerlendirmek amacıyla yapılan pilot uygulamada Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuş ve ölçeğin bu yaş grubu için yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında yapılan genel analizlerde ise ölçeğin güvenirlik katsayısı .84 olarak belirlenmiştir. Özellikle, öz-düzenleme becerisinin üstbilişle doğrudan ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, planlama, izleme, düzenleme ve değerlendirme gibi üstbilişsel süreçleri içeren çalışmaların daha çok 9-13 yaş aralığındaki öğrencilere odaklandığı dikkat çekmektedir (Akt: Arslan, 2014). Bu bağlamda, araştırmada kullanılan ölçeğin algılanan öz-düzenleme becerilerini ölçmeyi hedeflemesi ve ölçek maddelerinin araştırmacılar tarafından dil, anlaşılabilirlik ve yaş grubuna uygunluk açısından incelenmiş olması, ölçeğin 9-13 yaş aralığındaki öğrenciler üzerinde uygulanabileceğini göstermektedir.

Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği

Hawi, Samaha ve Griffiths (2019) tarafından geliştirilen ve Domlu (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği", 25 maddeden oluşan iki faktörlü ve 9 kriterden oluşan (aldatma, çatışma, yerine koyma, sorunlar, nüks etme, kaygı, duygu durum değişikliği, geri çekilim ve tolerans) 5'li likert tipinde bir ölçektir. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği her ne kadar temel olarak 9-12 yaş aralığındaki çocuklar için geliştirilmiş olsa da ölçeğin 8. sınıf öğrencileri üzerinde pilot uygulaması gerçekleştirilmiş ve bu uygulamada Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte ölçeğin farklı yaş gruplarında uygulanan genel çalışmada Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği Cronbach's Alpha değeri .89 olarak bulunmuş ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin maddeleri, araştırmacılar tarafından incelenmiş dil, anlaşılabilirlik ve yaş grubuna uygun olduğu değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri 2023-2024 eğitim-öğretim yılında toplanmıştır. Verilerin toplanabilmesi çalışmanın yapıldığı okulların bağlı olduğu İl Milli Eğitim Müdürlüğünden resmi izin alınmıştır. Veri toplama süreci araştırmada kullanılan ölçekler aracılığıyla araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekler öğrencilere araştırmacılar tarafından dağıtılarak elden toplanmıştır. Veri toplama araçları öğrencilere dağıtıldıktan sonra öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmıştır. Çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Bu kapsamda her bir katılımcıya ölçek formu sunulurken çalışmaya katılımın gönüllülük kapsamında gerçekleştirileceği, kişisel bilgilerin ve ölçek maddelerine verilen yanıtların saklı tutulacağı bildirilmiştir. Ölçek formları yanıtlanmaya başlanmadan önce her bir katılımcıya araştırma süresince mazeret beyanı olmaksızın yanıtlamayı sonlandırabileceği ile ilgili bilgi verilmiştir. Çalışma grubunun kimlikleri gizli tutulmuştur. Verilerin toplanması yaklaşık bir hafta sürecinde tamamlanmıştır. Elde edilen ölçekler içinde eksik ya da yanlış işaretleme olduğu belirlenen ölçekler araştırma dışında bırakılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Analiz türüne, verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılarak karar verilmiştir. Toplam 388 öğrenciden veri toplanmıştır. Ancak analizi gerçekleştirebilmek için veri setindeki uç değerler çıkarılmış ve analizler 366 veri üzerinden değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığını incelemek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır.

Tablo 2. Verilere ait tanımlayıcı istatistik ve normallik analizleri

Ölçek	N	Tanımlayıcı İstatistik				Normallik Analizi		Güvenirlik
		Min	Max	\bar{X}	Sd	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
Algılanan Öz Düzenleme	366	32.00	80.00	61.09	10.81	-.222	-.601	.840
Dijital Bağımlılık	366	25.00	84.00	43.67	14.09	.725	-.316	.890

Algılanan Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği için yapılan analizler, çarpıklık değeri -.222 ve basıklık değeri -.601 olarak hesaplanmıştır. Bu durum, ölçeğin dağılımının hafif bir negatif çarpıklık sergilediğini, yani verilerin sola doğru kayma eğilimi gösterdiğini; ayrıca, negatif basıklık değeri, dağılımın daha düz bir yapıda olduğunu ve tepe noktasının daha geniş olduğunu göstermektedir. Dijital Bağımlılık Ölçeği için ise, çarpıklık (skewness) değerinin .725 ve basıklık (kurtosis) değerinin -.316 olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin dağılımının pozitif bir çarpıklık sergilediğini, yani verilerin sağa doğru bir kayma gösterdiğini; ayrıca, basıklık değerinin negatif olması nedeniyle dağılımın daha az yoğun bir tepeye sahip olduğunu ve uç değerlerin daha yaygın olduğunu işaret etmektedir. Bu nedenle analizlerde aritmetik ortalama standart sapma gibi basit istatistiksel yöntemler ve bağımsız örneklem t-testi ve tek faktörlü ANOVA parametrik testleri kullanılmıştır. Tek Faktörlü ANOVA analizi sonucunda hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu belirlemek için de Post Hoc testlerden LSD testi kullanılmıştır. Ayrıca güvenilirlik değerlerinin toplam puanlarda oldukça yüksek seviyede olduğu görülmektedir.

(Algılanan Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği için .84, Dijital Bağımlılık Ölçeği için .89). Field (2009), Cronbach's Alpha değerinin .8 ve üzeri olduğunda ölçekteki maddelerin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu ve ölçeğin güvenilir olarak değerlendirilebileceğini belirtmiştir.

Bu araştırma, Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 06/10/2023 tarihli, E-44855761-050.05.04-161306 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür. Katılımcılara araştırmanın amacı, verilerin yalnızca araştırmanın amacına uygun olarak kullanılacağı ve araştırmacılar hakkında bilgi verilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında yanıt aranan sorulara ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular, araştırma problemlerine göre oluşturulan başlıklar altında sunulmuştur.

İlköğretim Öğrencilerinin Algılanan Öz Düzenleme Becerileri ile Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

İlköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerileri ile dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre değişimi t-testi ile incelenmiştir. Teste ilişkin sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Algılanan Öz Düzenleme ile Dijital Bağımlılık Durumlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Boyut	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Algılanan Öz Düzenleme	Açık olma	Kadın	169	31,82	5,11	2,704	,007*
		Erkek	197	30,30	5,59		
	Arayış	Kadın	169	30,66	6,08	1,604	,110
		Erkek	197	29,59	6,52		
	Ölçek Toplam	Kadın	169	62,49	10,39	2,295	,022*
		Erkek	197	59,90	11,05		
Dijital Bağımlılık	Ölçek Toplam	Kadın	169	40,95	12,97	-3,470	,001*
		Erkek	197	46,0051	14,62		

*p<.05

Tablo 3'te görüldüğü gibi ilköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerileri düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasında kız öğrenciler lehine anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ($t_{364}=2.295$, $p<.05$). Buna göre cinsiyetin ilköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerilerini etkileyen bir değişken olduğunu ve kız öğrencilerin algılanan öz düzenleme beceri düzeylerinin ($X=62.49$) erkek öğrencilerin algılanan öz düzenleme beceri düzeylerinden ($X=59.90$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu söylenebilir. Bununla birlikte algılanan öz düzenleme ölçeğinin açık olma alt boyutunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla açık olma düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu kız öğrencilerin öz düzenleme becerileri açısından daha açık fikirli olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ölçeğin diğer arayış boyutunda ise kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durumda cinsiyetler arasında arayış düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını ve her iki grubun da benzer arayış davranışları sergilediği şeklinde yorumlanabilir.

İlköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ise ortalamalar arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ($t_{364}=-3.470$, $p<.05$). Buna göre cinsiyetin ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini etkileyen bir değişken olduğunu ve erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin ($X=46.00$) kız öğrencilerin algılanan öz düzenleme beceri düzeylerinden ($X=40.95$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu söylenebilir.

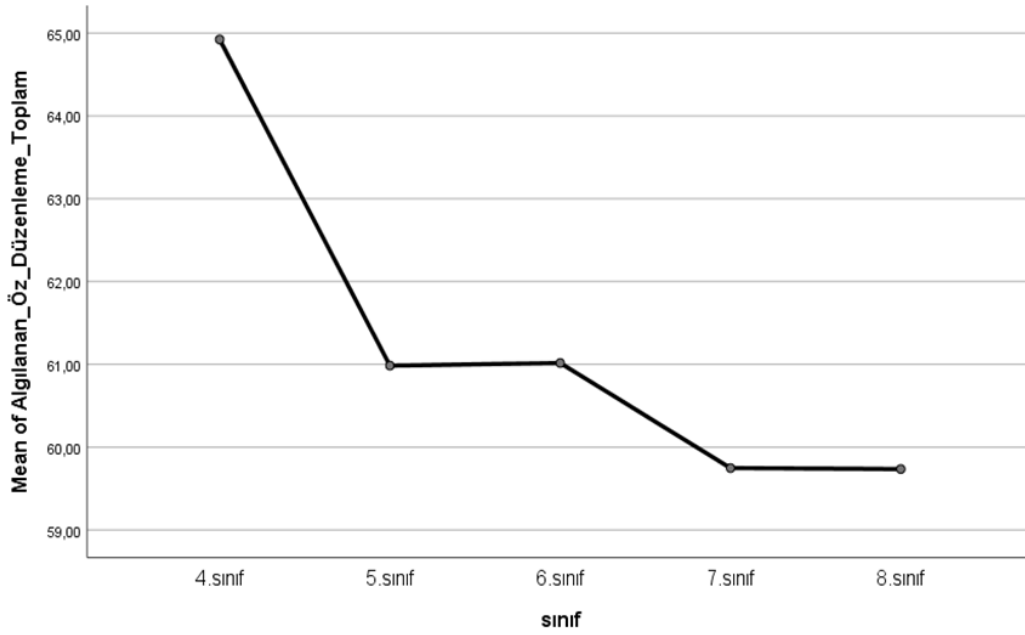
İlköğretim Öğrencilerinin Algılanan Öz Düzenleme Becerileri ile Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi

İlköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerileri ile dijital bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre değişimi tek faktörlü ANOVA ile incelenmiştir. Teste ilişkin sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Algılanan Öz Düzenleme ile Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması

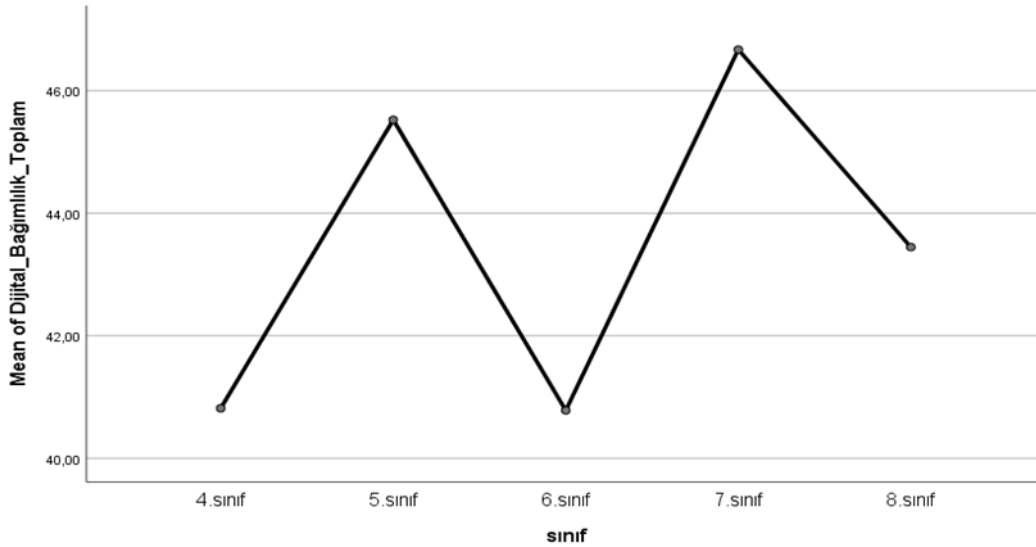
Ölçek	Boyut	Sınıf	N	\bar{X}	Ss	F	p	Lsd
Algılanan Öz Düzenleme	Açık olma	4.sınıf	65	32,38	4,92	1,416	,228	-
		5.sınıf	63	30,92	6,02			
		6.sınıf	64	30,98	5,11			
		7.sınıf	91	30,65	5,84			
		8.sınıf	83	30,39	4,98			
	Arayış	4.sınıf (a)	65	32,53	5,53	3,371	,010*	a>b,c,d,e
		5.sınıf (b)	63	30,06	6,92			
		6.sınıf (c)	64	30,03	5,36			
		7.sınıf (d)	91	29,08	6,67			
		8.sınıf (e)	83	29,33	6,42			
	Ölçek Toplam	4.sınıf (a)	65	64,92	9,30	2,773	,027*	a>b,c,d,e
		5.sınıf (b)	63	60,98	12,00			
		6.sınıf (c)	64	61,01	9,14			
		7.sınıf (d)	91	59,74	11,74			
		8.sınıf (e)	83	59,73	10,61			
	Dijital Bağımlılık	Ölçek Toplam	4.sınıf (a)	65	40,81	13,23	2,696	,031*
5.sınıf (b)			63	45,52	14,09			
6.sınıf (c)			64	40,78	13,31			
7.sınıf (d)			91	46,67	15,53			
8.sınıf (e)			83	43,44	13,06			

Tablo 4 incelendiğinde sınıf seviyeleri bakımından öğrencilerin algılanan öz düzenleme becerileri ve dijital bağımlılık düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Özellikle, algılanan öz düzenleme ölçeğinin arayış boyutunda ve ölçek toplamında 4. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu, buna karşın dijital bağımlılık düzeyinde ise diğer sınıflara göre daha düşük olduğu görülmektedir.



Grafik 1. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Algılanan Öz Düzenleme Ölçek Toplamı Grafiği

Grafik 1 incelendiğinde öğrencilerin algılanan öz düzenleme ölçeğine ilişkin aldıkları toplam puanların sınıf düzeyine göre değişikliğini ifade etmektedir. Grafikten hareketle 4. sınıf öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerilerine ilişkin ortalama puanın en yüksek seviyede olduğunu ve sırasıyla 5., 6., 7. ve 8. sınıfın devam ettiği görülmektedir. Bu bulgu öz düzenleme becerilerinin sınıf düzeyi arttıkça düşüş gösterdiğini belirtmektedir.



Grafik 2. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dijital Bağımlılık Durumlarının Ölçek Toplamı Grafiği

Grafik 2, öğrencilerin dijital bağımlılık ölçeğinden aldıkları toplam puanlarının sınıf düzeyine göre dağılımını göstermektedir. En düşük ortalama puanlarının 4. sınıf öğrencilerine ait olduğu ve bu durumu 6. Sınıfların takip ettiği söylenebilir.

İlköğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Algılanan Öz Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki

İlköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile algılanan öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. İlköğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Algılanan Öz Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki

		Dijital Bağımlılık Düzeyleri
Algılanan Öz Düzenleme Becerileri	Pearson Correlation	-.249**
	p	.000
	n	366

**p<.05

İlköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile algılanan öz düzenleme arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Analizin sonucunda, ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile algılanan öz düzenleme arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.249$, $p<.05$). Bu analiz sonucunda ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça algılanan öz düzenleme düzeyleri azalmaktadır.

İlköğretim Öğrencilerinin Algılanan Öz Düzenleme Becerilerinin Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

İlköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerilerini yordayan değişkenler basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	69.439	1.787		38.855	.000
Dijital Bağımlılık	-.191	.039	-.249	-4.903	.000

**p<.01 Yordanan Değişken: Algılanan öz düzenleme; $R^2 = .062$; $F = 24.042$; $p = .000$

Tablo 6 incelendiğinde, regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F = 24.042$; $p<.01$) ve yordayan değişkenin yordama işlemini model üzerinde başarılı bir şekilde gerçekleştirdiği görülmektedir. Standardize edilmiş (β) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin algılanan öz düzenleme becerilerinin, anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($\beta=-.249$; $R^2=.062$). Buna göre ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri algılanan öz düzenleme becerilerindeki toplam varyansın %6'sını açıklamaktadır. Ayrıca iki değişken arasındaki ilişkinin yönü negatif olduğundan ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerindeki 1 birimlik artışın algılanan öz düzenleme becerilerinde .191 birimlik azalmaya neden olacağı da söylenebilir ($B = -.191$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın ilk araştırma sorusuna dair bulguda ilköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerilerinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olduğu, dijital bağımlılık açısından ise erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan hareketle erkek öğrencilerin dijital bağımlılığa daha yatkın olduğu kız öğrencilerin ise algılanan öz düzenleme becerileri bakımından daha gelişmiş olduğu söylenebilir. Bu sonuçla birlikte öğrencilerin sınıf düzeylerine göre algılanan öz düzenleme ve dijital bağımlılıklarına bakıldığında, 4. sınıf öğrencilerinin 5.,6.,7. ve 8. sınıf öğrencilerine göre algılanan öz düzenleme becerilerinde daha yüksek, dijital bağımlılık puanlarında ise en düşük puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Dijital bağımlılık, bireylerin sosyal medya uygulamaları, dijital oyunlar, alışveriş ve kumar siteleri gibi teknolojik donanımlarla erişim sağladıkları yazılımları kullanma davranışlarının yaşamları üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmasını ifade etmektedir (Yılmaz ve Bekiroğlu, 2020). Literatürde araştırmanın dijital bağımlılık açısından erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucuna benzer sonuçlara sahip araştırmalar bulunmaktadır. Arslan (2019) ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerini incelediği araştırmada erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) erkeklerin dijital bağımlılık düzeyi ortalamasının kız öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi ortalamasından daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Çelik ve Çelik (2023), dijital bağımlılığın öncüllerini inceledikleri çalışmalarında, aile ve kişisel faktörlerin dijital bağımlılık düzeyi ile en güçlü ilişkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Özellikle erkek çocuklarının, ev dışında daha az denetim altında olmaları nedeniyle dijital araçlara daha kolay erişebilmeleri, dijital bağımlılık düzeylerinin kız çocuklarına göre daha yüksek olmasında etkili olabilir.

Dijital bağımlılık kavramı çatı bir kavram kabul edildiğinde dijital bağımlılık altında yer alan dijital oyun bağımlılığı üzerine odaklanan çalışmalar bulunmaktadır. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018), 7-15 yaş arası çocukların dijital oyun bağımlılığı üzerine yaptıkları çalışmada erkek çocukların dijital oyun oynama sürelerinin kız öğrencilere göre daha uzun olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca ortaokul öğrencilerinin ilkökul öğrencilerine oranla gün içinde daha fazla dijital oyun oynadıklarını tespit etmişlerdir. Erden ve Bulut (2023) ilkökul ve ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla dijital oyun bağımlılığına yatkın olduklarını tespit etmişlerdir. Marufoğlu (2020) ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığının erkek öğrencilerde kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2021) verilerine göre, 6-15 yaş arası çocukların internet kullanım oranı 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7'ye yükselmiştir. Çocukların internet kullanım amaçları arasında %66,1 ile oyun oynama veya oyun indirme ve %61,0 ile paylaşım sitelerinden video izleme öne çıkmaktadır. Dijital oyun oynama oranları yaş grubu ve cinsiyete göre incelendiğinde, 6-15 yaş grubundaki erkek çocukların %46,1'i, kız çocukların ise %25,4'ü dijital oyun oynamaktadır. Bu oran, 6-10 yaş grubundaki erkek çocuklar için %38,7, kız çocuklar için %26,4 iken, 11-15 yaş grubundaki erkek çocuklarda %53,7, kız çocuklarda ise %24,4 olmuştur. Düzenli dijital oyun oynayan çocukların %47,3'ü planladığından daha uzun

süre oyun oynadığını, %42,6'sı aşırı oyun oynamanın sorumluluklarını aksattığını, %42,3'ü oyun oynamak için çok fazla zaman harcadığını ve %28,0'ı dijital oyun oynamadığı zaman huzursuz ve mutsuz hissettiğini belirtmiştir. Bu veriler, araştırmanın erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla dijital bağımlılığa daha eğilimli olduğu sonucunu desteklemektedir. Benzer şekilde ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek puanlara sahip olduğu (Küçük ve Çakır, 2020; Ayhan vd., 2019; Horzum, 2011) tespit edilmiştir. Açıkgöz (2024), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada dijital oyun bağımlılığının cinsiyete göre erkekler lehinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sınıf düzeylerine göre dijital bağımlılık düzeyinde ilkokul 4. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara oranla daha düşük puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşılan bu çalışmanın aksine Horzum (2011) ilköğretim öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinde 4. sınıf öğrencilerinin 5. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek puan aldıkları tespitinde bulunmuştur. Benzer şekilde Aydoğdu (2018) çocukların yaşlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeylerini incelemiş ve 11-12 yaşlarında olan çocukların, 13-14 yaşlarında olan çocuklara göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonucuna benzer olarak yaşla birlikte oyun bağımlılığının da arttığı sonucuna ulaşmış çalışmalar da bulunmaktadır (Küçük ve Çakır 2020; Hazar vd., 2017; Önce ve Tekin, 2015).

Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre algılanan öz düzenleme becerilerinde anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olduğudur. Bu durum, kız öğrencilerin genellikle öğrenme süreçlerinde daha planlı ve organize bir yaklaşım sergilemeleri, görevlerini tamamlamada daha kararlı olmaları ve duygusal düzenleme becerilerinde daha yüksek performans göstermeleri ile açıklanabilir. Literatürde, araştırmamızın bu sonucunu destekleyen çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır (Akgül ve Aldan Karademir, 2023; Aksoy ve Tozduman Yaralı, 2017; Aldan Karademir, vd., 2018; Dede vd., 2021; Gorgoz ve Tican, 2020; Kanıkırmızı, 2023; Yılmaz ve Beyaztaş, 2021). Özellikle, bu çalışmalarda kız öğrencilerin öz düzenleme becerilerinde erkek öğrencilere göre daha başarılı oldukları vurgulanmıştır. Bununla birlikte, erkek ve kız öğrenciler arasında öz düzenleme becerisinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır (Ergin, 2022; Karademir ve Görgün, 2019; Gür, 2018; Ural vd., 2020). Bu bulgular, öz düzenleme becerisinin bireysel farklılıklar, öğrenme ortamı, öğretim yöntemleri ve kültürel faktörler gibi değişkenlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Mevcut araştırma açısından, kız öğrencilerin daha yüksek puan almasının, çalışmamızda kullanılan öz düzenleme ölçeğinin özellikle planlama, hedef belirleme ve öz değerlendirme gibi bilişsel ve duyuşsal yönlere odaklanmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucu ise ilköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerileri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespitidir. Bu bulgu dijital bağımlılığın bireylerin öz düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebileceğini gösteren literatürle uyumludur. Bağatarhan (2023) okul öncesi çocuklarıyla yaptığı çalışmada dijital oyun bağımlılığı eğiliminin öz düzenleme ile doğrudan ve negatif bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Canaslan Akyar ve Sungur (2022) okul öncesi çocuklarıyla yaptıkları çalışmada dijital medya ile geçirilen süre arttıkça çocukların öz düzenleme puanlarının azaldığını tespit etmişlerdir. Bu dijital bağımlılığın öz düzenleme becerilerini erken yaşlardan itibaren olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Favini

vd. (2023), Ali Eissa Saad (2020) ortaokul öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarda, öz düzenlemeli öğrenme ile akıllı telefon ve sosyal ağ bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgular, dijital bağımlılığın bireylerin öğrenme süreçlerini düzenleme kapasitelerini olumsuz etkilediğini desteklemektedir. Almeida vd. (2023) ise boylamsal araştırmalarında, çocukların 3,5 yaşında maruz kaldıkları ekran süresi ile 4,5 yaşındaki dikkatsizlik belirtileri arasında pozitif bir ilişki belirlemişlerdir. Bu bulgu, erken yaşlarda dijital araçlarla uzun süreli etkileşimin dikkat süreçleri ve dolayısıyla öz düzenleme becerileri üzerinde kalıcı etkiler bırakabileceğine işaret etmektedir. Taş (2019) ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada öz düzenleme becerilerinin internet bağımlılığını tahmin etmede önemli bir belirleyicisi olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca araştırmada, öz düzenlemenin açıklık ve arayış faktörlerinin, ortaokul öğrencileri arasında internet bağımlılığını önemli ölçüde belirlediği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, Taş'ın bulguları, Almeida ve arkadaşlarının araştırmasıyla birlikte değerlendirildiğinde, dijital bağımlılığın öz düzenleme becerileri üzerindeki etkilerinin hem erken yaşlarda başlayan dikkat süreçleri hem de ergenlik döneminde ortaya çıkan davranışsal alışkanlıklarla bağlantılı olabileceğini göstermektedir. Bu çalışmaların ortak yönü, dijital bağımlılığın bireylerin öz düzenleme becerilerini hem bilişsel hem de davranışsal düzeyde olumsuz etkileyebileceğine işaret etmeleridir.

Arseven (2020) lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve aralarında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya/ internet bağımlılığı üzerine yapılan çeşitli çalışmalarda öz düzenleme ile ilişki olduğu sonucuna ulaşmış çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Muhtarom, 2022; Sahranç ve Urhan, 2021; LaRose, 2003). Billeux ve Liden (2012) yaptıkları literatür taramasında öz düzenleme becerileri ile çeşitli bağımlılık türleri arasında ilişki olduğu sonucuna varan çalışmalar (Mahapatra, 2019; Selçuk, 2019; Simanjuntak, 2018; Deursan vd., 2015; incelemişlerdir.

Her ne kadar bahsi geçen çalışmaların çoğu yetişkinler üzerinde yapılmış olsa da burada özellikle vurgulanan nokta öz düzenleme becerileri ile bağımlılık arasında var olan ilişkiyi ortaya koymalarıdır. Bu nedenle bu çalışmada da hedef kitle ilköğretim öğrencileri olup öğrencilerin öz düzenleme ve dijital bağımlılık türündeki ilişkiyi desteklemeleri bakımından önemli görülmektedir. Baumaister ve Vonach'ın (2015) öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi bağımlılığı bırakmayı kolaylaştırmakta ve özellikle öz düzenleyici yeteneklerin tükendiği durumlarda nüks olasılığını artırdığına dair ifadesi bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde itici bir güç olarak görülmektedir. Özellikle erken yaşlarda öğrencilere kazandırılması veya geliştirilmesi beklenen öz düzenleme becerileri, yalnızca onların akademik başarıları için değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarını sağlamada da kritik bir role sahiptir. Bu becerilerin gelişimi, bireylerin hayat boyu karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmelerini, daha bilinçli ve sorumlu kararlar alabilmelerini sağlayarak, daha sağlıklı, dengeli ve başarılı bireyler yetiştirilmesine katkı sunar. Dolayısıyla, öz düzenleme becerilerinin erken yaşlardan itibaren kazandırılması, yalnızca bireysel başarıyı değil, daha sağlıklı ve uyumlu bir toplumun inşası açısından da büyük bir öneme sahiptir. Dishkova (2019), 274 dördüncü sınıf öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada, çocukların genç yaşlarda ekran kullanma eğilimlerini incelemiştir. Araştırma, çocukların dijital cihazlara olan arzularını sorun olarak algılamadığını ve oyunlar ya da çevrimiçi etkinlikler için harcadıkları zamanı değerlendiremeyeceklerini göstermektedir. Ayrıca,

siber bağımlılığın temel yönleri üzerine teorik bir inceleme yapılmış ve yazarlar, erken yaşta edinilen yüksek dijital becerilerin çocukların siber bağımlılık riskini azaltmada etkili olabileceğini ifade etmişlerdir.

Araştırmanın son bulgusunda ise ilköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerilerinin dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, öz düzenleme becerilerinin artmasıyla birlikte dijital bağımlılık düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bu durum, literatürdeki diğer çalışmalarla da uyumlu olup, öz düzenleme becerilerinin güçlendirilmesinin dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir strateji olabileceğini işaret etmektedir. Seay ve Kraut (2007) çalışmalarında bir bireyin öz düzenleme düzeyinin dijital oyun oynamada problemlili kullanım gibi olumsuz sonuçlardan kaçınmalarında çok önemli bir rol oynadığını, Nyrhinen vd. (2023) çevrimiçi ortamda düşük öz düzenlemenin çevrimiçi alışveriş bağımlılığını kolaylaştırdığını, Nikmanesh vd. (2014) bağımlılık potansiyeli ile duygusal öz düzenlemenin tüm boyutları arasında (farkındalık eksikliği hariç) pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Griffin vd. (2015) çok etnikli bir kentsel örneklemede ortaokul dönemindeki duygusal öz düzenleme becerileri ile genç yetişkinlikte madde kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ergenlik döneminde duygusal öz düzenleme becerilerini geliştiren müdahalelerin, genç yetişkinlikte madde kullanımı riskini azaltabileceği önerilmektedir. Bandura (1991) öz düzenlemenin bireyin davranışını, onun belirleyicilerini ve etkilerini öz izleme; bireyin davranışını kişisel standartlar ve çevresel koşullarla karşılaştırarak yargılama ve duygusal öz tepkiyi içeren üç mekanizmayı barındırmasının yanı sıra düşünce, duygular, motivasyon ve eylem üzerindeki güçlü etkisi nedeniyle kişisel etki kullanımında merkezi bir rol oynayan öz yeterlilik mekanizmasını da kapsadığını ifade etmektedir. Buradan hareketle öz düzenleme becerisi bireyin kendi hayatı üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabilir.

ÖNERİLER

Bu araştırmada elde edilen sonuçlardan hareketle bireylerin öz düzenleme becerilerinin dijital bağımlılık üzerindeki anlamlı yordayıcı etkisi dikkate alınarak, öz düzenleme becerilerini geliştirecek eğitim ve etkinliklerin tasarlanması önerilebilir. Ayrıca dijital bağımlılığın özellikle erkek öğrencilerde daha yüksek düzeyde görüldüğü göz önüne alındığında, dijital araçların bilinçli kullanımını artırmak için cinsiyete özgü stratejilerin geliştirilmesi önerilebilir. Son olarak, dijital bağımlılığın bireylerin öğrenme süreçlerini ve sosyal yaşamlarını etkileyebileceği göz önünde bulundurularak öğrencilere, ailelere, öğretmenlere yönelik dijital araçların bilinçli kullanımına yönelik farkındalık kazandırmak için çeşitli eğitim programları düzenlenebilir. Eğitimlerin hem dijital bağımlılığın azaltılmasını hem de öz düzenleme becerilerinin güçlendirilmesini hedefleyen bütünsel bir yaklaşımla hazırlanması önemlidir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, S. (2024). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ihtiyaçları ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Akgül, A. & Aldan Karademir, Ç. (2023). Ortaokul öğrencilerinin öz-düzenleme becerileri, sosyal bilgiler öğrenme yaklaşımları, anne-baba ve öğretmenlerinin akademik katılımlarının incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 12(2), 786-815.
- Aksoy, A. B., & Tozduman Yaralı, K. (2017). Çocukların öz düzenleme becerileri ile oyun becerilerinin cinsiyete göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 442-455. doi:10.24315/trkefd.304124
- Aktaş, F. (2021). *Pandemi sürecinde ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılığına ilişkin öğretmen görüşleri*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Aldan Karademir, Ç., Deveci, Ö., & Çaylı, B. (2018). Ortaokul öğrencilerinin öz-düzenlemeleri ve akademik öz-yeterliklerinin incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 14-29.
- Ali Eissa Saad, M. (2020). Self-Regulated learning and academic procrastination as predictors of smartphone addiction among second year-middle school learning disabled students. *Amazonia Investiga*, 9(26), 236-243. <https://doi.org/10.34069/AI/2020.26.02.27>
- Almeida, M.L., Garon-Carrier, G., Cinar, E., Frizzo, G.B., & Fitzpatrick, C. (2023). Prospective associations between child screen time and parenting stress and later inattention symptoms in preschoolers during the COVID-19 pandemic. *Front. Psychol.*, 14, 1053146, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1053146>
- Arseven, İ. (2020). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (82), 173-196.
- Arslan, S. (2014). *Üstbilişsel öğretim stratejilerinin fen ve teknoloji dersinde öğrencilerin üstbilişi yönetme, öz düzenleme becerilerine ve akademik başarılarına etkisi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Sivas ili örneği). *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80. DOI: 10.30855/gjes.2019.05.02.004
- Arslan, S. & Gelişli, Y. (2015). Algılanan öz-düzenleme ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 67-74. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.91303>
- Aydoğdu, F. (2018). Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulakbilge*, 6 (31), 1-18.
- Bağatarhan, T. (2023). Digital game addiction tendency and social competence in preschool children: The mediating role of self-regulation. *Journal of Human and Social Sciences*, 6(2), 424-443.
- Bağcı Çetin, B. (2024). 4-6 yaş aralığındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin öz-düzenleme becerilerini yordayıcı rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 1-14.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
- Başaran, İ. E. (2005). *Eğitim psikolojisi, gelişim, öğrenme ve ortam*. Nobel.

- Baumeister, R. F. & Vonasch, A. J. (2015). Uses of self-regulation to facilitate and restrain addictive behavior. *Addictive Behaviors*, 44, 3-8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.011>
- Billieux, J. & Linden, M.V. (2012). Problematic use of the internet and self-regulation: a review of the initial studies. *The Open Addiction Journal* 5(S1), 24-29. DOI: 10.2174/1874941001205010024
- Buckner, J. E., Castille, C. M., & Sheets, T. L. (2012). The five factor model of personality and employees' excessive use of technology. *Computers in Human Behavior* 28, 1947-1953.
- Busch, P. A. & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114, 106414.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri. (4.baskı). Pegem Akademi.
- Canaslan Akyar, B. & Sungur, S. (2022). Preschool children's digital media usage and self-regulation skill. *Turkish Journal of Education*, 11 (2), 126-142. <https://doi.org/10.19128/turje.889549>
- Christakis, D.A. (2019). The challenges of defining and studying "digital addiction" in children. *JAMA*, 321(23), 2277-2278.
- Cliff, D.P., Howard, S.J., Radesky, J.S., McNeill, J., & Vella, S.A. (2018). Early childhood media exposure and selfregulation: Bidirectional longitudinal associations. *Academic Pediatrics*, 18(7), 813-819. DOI: 10.1016/j.acap.2018.04.012
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2017). *Research methods in education*. Taylor & Francis Group. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/reading/detail.action?docID=5103697>.
- Creswell, J.W. (2016). *Research design qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (S. B. Demir, Çeviri Ed.), Eğiten Kitap.
- Crugnola, C.R., Tambelli, R., Spinelli, M., Gazzotti, S., Caprin, C., & Albizzati, A. (2011). Attachment patterns and emotion regulation strategies in the second year. *Infant Behavior & Development*, 34(1), 136-151. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2010.11.002>
- Çelik, E. & Çelik, O. T. (2023). Çocuklarda dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları: Bir metasentez çalışması. *Millî Eğitim Dergisi*, 52(239), 1913-1944. DOI: 10.37669/milliegitim.1156463
- Dede, N., Keskin, A., Öztürk, E., & Keskin, M. G. (2021). COVID-19 süreci ile başlayan uzaktan eğitimde ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme ve derse katılım ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (39), 126-134.
- Dennison, B. A., Erb, T. A., & Jenkins, P. L. (2002). Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children. *Pediatrics*, 109(6), 1028-35.
- Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M. & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior the role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.

- Dilci, T., Arslan, A. & Ersoy, M. (2019). 0-12 yaş aralığındaki çocukların dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi (Sivas ili örnekleme). *Tarih Okulu Dergisi*, 12(38), 122-142. <https://doi.org/10.14225/Joh1514>
- Dishkova, M. & Papancheva, R. (2019). Digital skills and the cyber addiction at primary school. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. 6 (2), 22-31. <https://doi.org/10.18844/prosoc.v6i2.4279>.
- Domlu, E. (2022). Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Duch, H., Fisher, E. M., Ensari, I., & Harrington, A. (2013). Screen time use in children under 3 years old: a systematic review of correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 102.
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L. (2004). *Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood*. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 259-282). Guilford.
- Erden, E. & Bulut, S. (2023). İlkokul ve ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 8(2), 127-138. DOI: 10.36657/ihcd.2023.111
- Ergin, G. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin matematik öz yeterlik, kaygı, tutum ve algılanan öz düzenlemeler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi.
- Eryılmaz, S., & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Favini, A., Culcasi, F., Cirimele, F., Remondi, C., Plata, M. G., Caldaroni, S., Virzi, A. T., & Luengo Kanacri, B. P. (2024). Smartphone and social network addiction in early adolescents: The role of self-regulatory self-efficacy in a pilot school-based intervention. *Journal of Adolescence*, 96, 551–565. <https://doi.org/10.1002/jad.12263>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage Publications, London.
- Gorgoz, S. ve Tican, C. (2020). Investigation of middle school students' self-regulation skills and vocabulary learning strategies in foreign language. *International Journal of Educational Methodology*, 6(1), 25-42. <https://doi.org/10.12973/ijem.6.1.25>
- Griffin, K. W., Lowe, S. R., Acevedo, B. P. & Botvin, G. J. (2015) Affective self-regulation trajectories during secondary school predict substance use among urban minority young adults. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 24(4), 228-234, DOI: 10.1080/1067828X.2013.812530
- Gür, D. (2018). *İlkokul öğrencilerinin dikkat düzeyleri, öz-düzenleme becerileri ve okuduğunu anlama düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Hazar Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S. & Türkeli, A. (2017). Investigation of the relationship between digitak game addiction and physcal activity levels of secondary school students. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.

- Hawi, N. S., Samaha, M. & Griffiths, M. D. (2019). The digital addiction scale for children: Development and validation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 771–778.
- Holochwost, S. J., Kolacz, J., & Mills-Koonce, W. R. (2021). Towards an understanding of neurophysiological self-regulation in early childhood: A heuristic and a new approach. *Developmental Psychobiology*, 63(4), 734-752.
- Hoque, A. S. M. M. (2018). Digital device addiction effect on lifestyle of generation Z in Bangladesh. *Asian People Journal (APJ)*, 1(2), 21–44.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36 (159), 56-68.
- Kanıkırmızı, B. (2023). *Lise öğrencilerinin öz düzenleme düzeyleri ve eğitim stresleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bartın Üniversitesi.
- Karademir, Ç. A., & Görgün, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin problem çözmeye yönelik yansıtıcı düşünme becerileri ile öz-düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 292-313.
- Koyuncuoğlu, D. & Akaroğlu, E., G. (2023). 4-6 yaş çocukların ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *ODÜSOBİAD*, 13(3), 2599-2620, Doi:10.48146/odusobiad.1172837
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D.: Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *Environmental Research And Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: additiion, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253.
- Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M. & Zheng, Y. (2021) The mediating roles of emotional regulation on negative emotion and internet addiction among chinese adolescents from a development perspective. *Frontiers Psychiatry* 12:608317. doi: 10.3389/fpsy.2021.608317
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833-844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- Marufoğlu, S. (2020). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisinin araştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- MEB (2014). Millî eğitim bakanlığı okul öncesi eğitim ve ilköğretim kurumları yönetmeliği.
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-9.
- Muhtarom, T. (2022). How the impact of self regulation on fear of missing out (FOMO) and internet addiction on elementary school pre service teacher students?. *Elementary School*, 9 (2), 100-109.
- Mustafaoğlu, R. & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. & Razak Özdiñler, A. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 5, 227–247. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0051>

- Nikmanesh Z, Kazemi Y. & Khosravy, M. (2014). Study role of different dimensions of emotional self-regulation on addiction potential. *J Family Reprod Health*, 8(2), 69-72.
- Nyrhinen, J., Lonka, K., Sirola, A., Ranta, & Wilska, T.A. (2023). Young adults' online shopping addiction: the role of self-regulation and smartphone use. *International Journal of Consumer Studies*, 47, 1871-1884. DOI: 10.1111/ijcs.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öncel M. & Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17.
- Özgür, U. E., Kulemen, E., Boyuneğmez, İ., Abdurahman, M., Ulusoy, D., & Şahin, E. (2024). Çocuklarda ekran kullanımına bağlı gelişen davranış bozuklukları ve işitsel dikkat bozukluğu. *Aydın Sağlık Dergisi*, 10(2), 169-188.
- Panfile, T.M., & Laible, D.J. (2012). Attachment security and child's empathy: The mediating role of emotion regulation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 58(1), 1-21. <https://doi.org/10.1353/mpq.2012.0003>
- Pintrich, R. R. (2000). *The role of goal orientation in self-regulated learning*. In Boekaerts, M., Pintrich, P. R., ve Zeidner, M. (Eds.), *Handbook of Self-regulation*, (pp. 451-501), San Diego, CA: Academic Press.
- Sahranç, Ü. & Duç-Urhan, E. (2021). A Study on the relationship between social media addiction and self-regulation processes among university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(4), 96-109. <https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.4.546>
- Seay, A. F. & Kraut, R. E. (2007). *Project massive: self-regulation and problematic use of online gaming*. CHI 2007 Proceedings Games, April 28-May 3, San Jose, CA, USA.
- Selçuk, O. C. (2019). *İnternet bağımlılığı için risk faktörleri: öz düzenleme yetersizliği ve boş zaman can sıkıntısı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.
- Simanjuntak, E. (2018). First year challenge: The role of self-regulated learning to prevent internet addiction among first-year university students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 133, 180-184. Doi: 10.2991/acpch-17.2018.5
- Sunwoo, K. & Rando, K (2002). A study of internet addiction: Status, causes and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19.
- Şar, A. H., & Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: Pearson new international edition*. Pearson Higher Ed.
- Taş, İ. (2019). Self-regulation and anxiety sensitivity as predictors of internet addiction among secondary school 7th-and 8th-grade students, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4(9), pp. (205-217).

Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması.

<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk%20-2021-%2045633> adresinden alınmıştır.

Ural, G., Gültekin Akduman, G. & Şepitçi Sarıbaş, M. (2020). Okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 24(83), 323-342.

Yay, M. (2019). *Problemlili akıllı telefon kullanımı ve kendini sabotaj ilişkisinde öz düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Yılmaz, B. & Bekiroğlu, S. (2020). Çocukluk döneminde dijital bağımlılık. Paslı, F. ve Aslantürk, H. (Eds.). *Çocuklarla çalışma temel alanlar, uygulamalar, güncel tartışmalar* (s.357-374). Nobel Akademi.

Yılmaz R. Ş. & Beyaztaş, D. İ. (2021). İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin sahip oldukları öz-düzenleme becerileri ile Sosyal Bilgiler dersi akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(29), 273-299.

Etik Metni: Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Makalenin etik kurul izni Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu tarafınca 06/10/2023 tarih E-44855761-050.05.04-161306 sayılı kararı ile alınmıştır.

Yazarların Katkı Oranı Beyanı: Yazarların katkı oranları şu şekildedir: Birinci yazar %50, ikinci yazar %50 oranında katkı sağlamıştır.

KATKI ORANI	KATKIDA BULUNAN YAZAR(LAR)
Fikir ve Kavramsal Örgü	Hülya KODAN, Sevda YILMAZ
Literatür Tarama	Hülya KODAN, Sevda YILMAZ
Yöntem	Hülya KODAN, Sevda YILMAZ
Veri Toplama	Hülya KODAN, Sevda YILMAZ
Verilerin Analizi	Hülya KODAN, Sevda YILMAZ
Bulgular	Hülya KODAN, Sevda YILMAZ
Tartışma ve Yorum	Hülya KODAN, Sevda YILMAZ

Finansal Destek: Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı veya destek alınmamıştır.

Bilgilendirilmiş Onam Beyanı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

Veri Kullanılabilirlik Beyanı: Makale ile ilgili tüm veriler makalenin içinde yer almaktadır.

Çıkar Çatışması: Yazarların araştırma ile ilgili herhangi bir kişi, kurum ve kuruluşla ve yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.



Bu eser CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>) ile lisanslanmıştır.

Sorumluluk Reddi/Yayıncı Notu: Tüm yayınlarda yer alan ifade, görüş ve veriler yazar(lar) ve katkıda bulunan(lar)ın görüşleridir. IJETSAR ve/veya editör(ler), içerikte belirtilen herhangi bir fikir, yöntem, talimat veya üründen kaynaklanan kişiler veya mülke yönelik zararlardan ve ihlallerden sorumlu değildir.