

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
SOSYAL HİZMET BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMININ AİLE YAŞAM DOYUMU VE ÖZ
DÜZENLEYİCİ ÖZELLİKLERE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

Atakan PEHLİVAN

İstanbul
Ağustos - 2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
SOSYAL HİZMET BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMININ AİLE YAŞAM DOYUMU VE ÖZ
DÜZENLEYİCİ ÖZELLİKLERE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

Atakan PEHLİVAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GEDİK

İstanbul
Ağustos - 2024

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Sosyal Hizmet Bilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GEDİK

Üye Dr. Öğr. Üyesi Sena Öksüz POPLATA

Üye Dr. Öğr. Üyesi Kaan SEVİM

Üye Doç. Dr. Taner ARTAN

Üye Dr. Öğr. Üyesi Merve DALMAZ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Doktora tezi olarak hazırladığım “**Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Aile Yaşam Doyumu ve Öz Düzenleyici Özelliklere Etkisi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu beyan ederim.

Atakan PEHLİVAN

ÖN SÖZ

Tez çalışmam süresince değerli bilgi ve tecrübeleri ile beni yönlendiren ve destek olan kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GEDİK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yine tüm tez yazım sürecinde desteklerini ve yol göstericiliklerini esirgemeyen tez izleme kurulu üyeleri, kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Sena ÖKSÜZ POPLAT'a ve Doç. Dr. Halil ŞENGÜL'e teşekkür ederim.

Tüm tez yazım sürecinde desteklerini esirgemeyen kıymetli dost ve arkadaşlarım Mustafa Özdemir, Hüseyin Meteris, Muhammed Şamil Aydın, Muhammed Emin Karataşlıoğlu ve Dr. Abdulaziz Yılmaz'a teşekkür ederim.

Son olarak tüm süreç boyunca desteğini esirgemeyen kıymetli anne ve babama, sevgili eşim Fulden Pehlivan ve oğlum Talha Akif'e teşekkürlerimi sunarım.

Atakan PEHLİVAN

İstanbul-2024

ÖZET

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMININ AİLE YAŞAM DOYUMU VE ÖZ
DÜZENLEYİCİ ÖZELLİKLERE ETKİSİ**

Atakan PEHLİVAN

Doktora, Sosyal Hizmet

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GEDİK

Ağustos, 2024 – 108 +XVII Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımının aile yaşam doyumu ve öz düzenleyici öğrenme becerilerine etki eden faktörlerin incelenmesidir. Ayrıca bu araştırmada problemlı internet kullanımının akademik başarıya, online oyuna, aile eğitim düzeyi ve ekonomisine, okul türlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Samsun ilinde 2022-2023 eğitim öğretim yılında örgün lise eğitimine devam eden 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmaya 254'ü kız 215'i erkek olmak üzere toplamda 469 öğrenci katılım sağlamıştır. Bu araştırmada olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemi olan kolayda örnekleme kullanılmıştır. Dolayısıyla homojenliğin sağlanması amacı ile tüm lise türlerinden ve sınıflardan yeteri düzeye ulaşınca kadar veri toplanmıştır.

Verilerin toplanmasında Young'un internet bağımlılığı kısa testi, öz düzenleyici öğrenme becerileri ölçeği, aile yaşam doyumu ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, ANOVA, faktör analizi, Pearson korelasyon analizi ve Regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarında, öz düzenleyici öğrenme özelliklerinin en önemli yordayıcısının problemlı internet kullanımı olduğu görülmüştür. Lise ğrencilerinde problemlı internet kullanımının düşük etki düzeyi dahilinde alkol ve sigara kullanımına bağlı olarak değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Yüksek internet bağımlılığı puanına sahip öğrencilerin akademik başarisının düşük olduğu görülmüştür. Ailelerin gelir düzeyi ile öz düzenleyicilik arasında, öz düzenleyicilik ile aile eğitim düzeyi arasında ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda yüksek internet bağımlılığına sahip öğrencilerin aile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Problemlı internet kullanımı, öz düzenleyici öğrenme, aile yaşam doyumunu, akademik başarı

ABSTRACT

THE IMPACT OF PROBLEMATIC INTERNET USE AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS ON FAMILY LIFE SATISFACTION AND SELF-REGULATORY CHARACTERISTICS

Atakan PEHLIVAN

Ph.D. Social Work

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Mehmet GEDİK

August, 2024 – 108 + XVII Pages

The primary aim of this study is to examine the factors influencing problematic internet use, family life satisfaction, and self-regulatory learning skills among high school students. Additionally, this research aims to investigate whether problematic internet use varies according to academic achievement, online gaming, family educational level and economic status, and school types. The study employed a correlational survey model. The study group consisted of 9th, 10th, 11th, and 12th-grade students attending regular high school education in the city of Samsun during the 2022-2023 academic year. A total of 469 students, 254 female and 215 male, participated in the study. A non-probability sampling method, namely convenience sampling, was used in this study. Therefore, to ensure homogeneity, data were collected from all types of high schools and grade levels until a sufficient sample size was reached.

For data collection, Young's Internet Addiction Test-Short Form, the Self-Regulatory Learning Skills Scale, the Family Life Satisfaction Scale, and a Personal Information Form were used. In the analysis of the data, independent samples t-test, ANOVA, factor analysis, Pearson correlation analysis, and regression analysis were utilized.

The results of the study revealed that the most significant predictor of self-regulatory learning characteristics is problematic internet use. It was found that problematic

internet use among high school students varied depending on the use of alcohol and cigarettes, even at low levels of impact. Students with high internet addiction scores were found to have lower academic achievement. A relationship was found between family income level and self-regulation, as well as between self-regulation and family education level. Additionally, a negative relationship was found between family life satisfaction and students with high internet addiction.

Keywords: Problematic internet use, self-regulated learning, family life satisfaction, academic achievement



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Problemi	2
1.2 Araştırmanın Amacı	3
1.3. Kapsamı ve İçeriği	4
1.4. Hipotezler	6
1.5. Sayıtlar	7
1.6. Sınırlılıklar.....	7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	8
2.1. İnternet Bağımlılığı	8
2.2. Young'un İnternet Bağımlılığı Ölçütleri.....	12
2.3. Bilinçli Çevrimiçi Davranışlar.....	13
2.4. Dijital Teknolojiye Dayalı Alışkanlıkların Liseli Öğrenciler Arasında Yaygınlığı.....	14
2.5. İnternet Bağımlılığına Karşı Müdahale Stratejileri ve Araştırmalar.....	14

2.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	14
2.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	16
2.6. Aile ve İşlevleri.....	18
2.7. Aile Yaşam Doyumu.....	18
2.8. Aile Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler	19
2.8.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	21
2.8.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	23
2.9. Öz Düzenlemeli Öğrenme.....	26
2.10. Öz Düzenleyici Öğrenme Teorileri.....	29
2.10.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	32
2.10.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırma Deseni	38
3.2. Evren ve Örneklem	39
3.3. Örnekleme İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	39
3.4. Veri Toplama Araçlarının Tanımlanması ve Yapı Geçerliliği	42
3.4.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu	43
3.4.2. Öz-düzenleyici Öğrenme Becerileri Ölçeği (ÖDÖBÖ).....	45
3.4.3. Aile Yaşam Doyum Ölçeği (AYDÖ).....	47
3.4.4. Öğrenci Bilgi Formu.....	50
3.5. Verilerin Toplanması.....	50
3.6. Verilerin Analizi	50

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	52
4.1. Ölçeklerden Elde Edilen Genel Bulgular	52
4.2. Ölçek Güvenilirlik ve Geçerlilik Testleri.....	53

4.3. Ölçeklere Ait Normallik Testi	54
4.4. Hipotez Testleri.....	54
4.5. Ölçme Araçları Arasında Korelasyon Analizi.....	64
4.6. Hipotezlerin Test Edilmesi	64
BEŞİNCİ BÖLÜM	
TARTIŞMA VE YORUM	67
ALTINCI BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	76
6.1. Sonuçlar	76
6.2. Öneriler.....	78
6.2.1. Bilim İnsanlarına Yönelik Öneriler.....	79
6.2.2. Psikolojik Danışman Ve Sosyal Hizmet Uzmanlarına Yönelik Öneriler.....	79
6.2.3. Ailelere Yönelik Öneriler	81
6.2.4. Kamu ve Sivil Toplum İş Birliği İçin Öneriler	82
KAYNAKÇA	85
EKLER.....	101
ÖZ GEÇMİŞ.....	108

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Sosyo-demografik Bilgiler 1	39
Tablo 3.2: Sosyo-demografik Bilgiler 2	40
Tablo 3.3: Sosyo-demografik Bilgiler 3	41
Tablo 3.4: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu Faktör Yapısı ve Yükleri .44	
Tablo 3.5: Öz-düzenleyici Öğrenme Becerileri Ölçeği Faktör Yapısı ve Yükleri.....	46
Tablo 3.6: Aile Yaşam Doyum Ölçeği Faktör Yapısı ve Yükleri	49
Tablo 4.1: Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler.....	52
Tablo 4.2: Ölçeklerin Güvenilirlik Geçerlik Sonuçları	53
Tablo 4.3: Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.4: İnternet Bağımlılığının Sosyo-demografik Özelliklere Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.5: Öz-düzenleyici Öğrenme Becerilerinin Sosyo-demografik Özelliklere Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	56
Tablo 4.6: Aile Yaşam Doyumunun Sosyo-demografik Özelliklere Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	57
Tablo 4.7: İnternet Bağımlılığının Sosyo-demografik Özelliklere Göre ANOVA Testi Sonuçları	57
Tablo 4.8: Öz-düzenleyici Öğrenme Becerilerinin Sosyo-demografik Özelliklere Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	59
Tablo 4.9: Aile Yaşam Doyumunun Sosyo-demografik Özelliklere Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	62
Tablo 4.10: Ölçme Araçları Arasında Pearson Korelasyon Analizi.....	64
Tablo 4.11: Hipotezlerin Test Edilmesi.....	65

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: TUIK (2023) Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Araştırması.....	10
Şekil 2.2: Young'un Dört Kategori Kuram Modeli.....	11
Şekil 2.3: Öz Düzenleyici Öğrenme Unsurları.....	28
Şekil 2.4: Öz Düzenlemeli Öğrenme Döngüsü	29
Şekil 2.5: Öz Düzenleyici Öğrenme Stratejileri.....	31
Şekil 3.1: Araştırma Deseni	38
Şekil 3.3: ÖDÖBÖ'e Ait Yamaç-Birikinti Grafiği.....	45
Şekil 3.4: AYDÖ'ye Ait Yamaç-Birikinti Grafiği	48

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
AYDÖ	: Aile Yaşam Doyumu Ölçeği
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
Çev.	: Çeviren
DKE	: Duyguları Kontrol Edememe
Ed.	: Editör
GÖH	: Güdülenme ve Öğrenme için Harekete Geçme
KMO	: Kaiser-Mayer-Olkin
NYD	: Negatif Yönlü Doyum
ÖB	: Öğrenmede Bağımlılık
ÖDÖBÖ	: Öz Düzenleyici Öğrenme Becerileri Ölçeği
PAB	: Planlama ve Amaç Belirleme
PYD	: Pozitif Yönlü Doyum
SPSS	: Statistic Packets For Social Sciencens)Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi)
SKD	: Strateji Kullanımı ve Değerlendirme
TESFED	: Türkiye Elektronik Sporlar Federasyonu
vd.	: Ve Diğerleri
YBO	: Yatılı Bölge Ortaokulu
YİBT-KF	: Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu
ZKE	: Zamanı Kontrol Edememe

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesi küresel ölçekte birçok alanı derinden etkilemiştir. İnternet tabanlı teknolojik gelişmeler hızla büyüyerek, hayatın birçok alanını kolaylaştırarak vazgeçilmez bir unsur olmuştur. İnternet sadece insan hayatını kolaylaştırmakla kalmamış sosyal ilişkileri, iletişim kurma biçimini, eğlence anlayışını, davranışları hatta bağımlılıklara da yeni bir form kazandırmıştır. İnternet kullanımının, özellikle gençler arasında araç olmaktan uzaklaşarak amaç hâline geldiği görülmektedir. Ergen bireylerin gelişim döneminde internetin sağlıksız kullanımı davranış problemlerine yol açmaktadır(Derevensky, 2019). Uzun süre bilgisayar ya da telefon ile ilgilenmenin sonucunda fiziksel ve psikolojik olarak bir dizi sorun oluşmaktadır. Kas iskelet sorunlarına kadar çeşitli fiziki problemlerle karşılaşmaktadır(Kurt vd, 2021). Sağlıksız internet kullanımının karşısında sadece birey değil kendisi ile ilişkilendirilen diğer sistemler de zarar görmektedir. Problemlerli internet kullanım davranışı sergileyen ergen bireylerde akademik başarısızlık, erteleme alışkanlığı, sorumluluktan kaçınma, iletişim kurmada zorluk, depresyon, fobi gibi hayatın olağan kalitesine oldukça zarar verici olabilmektedir(Asam, vd. 2019). Dolayısı ile gelişim döneminde problemlerli internet kullanımı nedeniyle fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal sorunlarla karşılaşmak ergen bireylerin erişkinlik döneminde oldukça zorlayıcı problemlerle karşılaşma olasılığını arttırmaktadır. İlk olarak bu problemlere etkisi olduğu düşünülen bireyin kendi kendini kontrol edebilmesi ve fırsatlar için hazır olmasını sağlayacak olan öz düzenleyici öğrenme becerileridir. İkinci olarak internet bağımlılığı gelişmeden ilk koruyucu ve önleyici müdahalelerin yapıldığı, internet bağımlılığı geliştikten sonra birincil derecede etkin rol oynayacağı düşünülen aile kurumudur(Bozoğlan, 2018).

Bu bölümde problem durumunu, araştırmanın amacını ve önemini, araştırmanın içeriğini, problemleri, hipotezleri, sayıltıları, sınırlılıkları yer almaktadır.

1.1 Araştırmanın Problemi

Gelişen teknoloji ile internet ve internet kullanım araçları artmaktadır. Özellikle gençlerin arasında vazgeçilmez bir araç hâline gelmiştir. Evlerde internet kullanımını %95,5'e ulaştırmıştır (TÜİK, 2023). Küresel ölçekte bilginin hızla yayılması ve birçok sistemin birbiri ile entegre biçimde çalışması dünyanın her yerinde bilgiye ulaşma kolaylığı sağlamıştır. İnternete bağlanan cihazların artması ve yeni yazılımların geliştirilmesi internet bağımlılığı sorununu da beraberinde getirmiştir. Sorun güncel olduğundan çalışmalar henüz çeşitlenmemiş ve internet bağımlılığını yordayan psikososyal faktörler yeterli düzeyde incelenmemiştir. İnternet bağımlılığı temelinde davranış bozukluğuna işaret etmektedir. Problemlili internet kullanımı bireyin hayat kalitesini ve bilişini olumsuz olarak etkileyen davranışsal bir bağımlılıktır (Günel, 2021). Yapılan araştırmalar problemlili internet kullanımına sahip bireylerin aile içi iletişim sorunu yaşadığı, yüz yüze iletişim yerine sanal ortamlarda iletişim kurmayı tercih ettiği, internet kullanımı görece daha az olanlara göre risk alma davranışının daha yüksek olduğu, başarılı öğrencilerin görece daha az başarılı olan öğrencilere göre daha çok bağımlı oldukları ortaya çıkmıştır (Çırak, Yetiş ve Gürbüz, 2018).

Özellikle kendi geleceklerinin inşa edildiği lise dönemlerinde öğrencilerin internet bağımlılığına maruz kalması öncelikli olarak bireyin kendisine, ailesine ve toplumsal olarak ciddi sorunlara işaret etmektedir. Yapay zekânın gelişimi ile dijital sosyal sorunların doğması insanlığı ve gençleri olumsuz yöne doğru sürüklemektedir (Gedik, 2020). Ergenlik dönemine ilişkin davranış sorunları öncelikle bireyin kendisini ve sonrasında ailesini etkilemektedir. İkinci olarak bu dönemlerde ailenin sorumlulukları artmakta ve dikkatlerini çocukların üzerine çevirmektedir. Bu dönemde internet bağımlılığına etki eden doğrudan ve dolaylı olarak birçok faktör aile tarafından fark edilebilir düzeydedir. Dolayısıyla buradan yola çıkarak aile özellikleri internet bağımlılığı öncesinde ya da bağımlılık geliştikten sonra önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet bağımlılığının önemli ölçüde etkilediği bir diğer alanda öğrencilerin öz düzenleyici öğrenme becerileridir. Öz düzenleyiciyi öğrenme kişinin öz farkındalık yolculuğu ve kendi kendine öğrenebilmenin gerçekleşmesi için yürütmüş olduğu strateji bütünlüğü olarak tanımlanabilir. Kısaca bilişsel olarak bireyin kendi kendini yeniden yapılandırabilmesini ifade etmektedir. Bu beceriye sahip kişiler, üstbilişsel açıdan öğrenme süreçlerini planlayabilmekte, yeniden düzenleyebilmekte, süreci yürütebilmekte, gözlemleyerek geri bildirim alabilmekte,

değerlendirebilmekte, kendilerini yetkin ve özerk görebilmekte, başarıya götürecekt stratejiyi seçebilmektedir (Özmentaş, 2008). Öz düzenleyici öğrenme becerisinin sadece akademik başarıyı etkilemediği, hayat boyu yaşam kalitesine etki eden bilişsel bir olgu olduğu düşünülmektedir. Ergenlik döneminde internet bağımlılığı kişinin öz düzenleyici öğrenme becerilerinin gelişmesini engellemektedir. Dolayısı ile akademik başarının düşmesi ve aile yaşam doyumunun bozulması da beraberinde gelmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışma problemlili internet kullanımının öz düzenleyici özelliklere ve aile yaşam doyumuna olan etkisini incelemek üzere tasarlanmıştır. İnternete erişim her geçen gün artmaktadır. Gelecekte insanları yeni internet teknolojileri beklemektedir. Giyilebilir teknolojilerin artması ve akıllı nesnelerin çeşitlenmesi internet erişimini daha cazip hâle getirmektedir. Herhangi bir filtre ve izin mekanizması olmaksızın tüm programlar herkes tarafından kolayca indirilebilir ve hayatımıza entegre edilebilir hâldedir. Bundan dolayı internetin gelişmesine doğru orantılı olarak internet bağımlılığının artmasına hatta yeni bağımlılık türlerinin gelişmesine neden olacağı düşünülmektedir. Problemlili internet kullanımına sahip ebeveynlerin olması aile içi internete bağlı etkileşim süreçlerini etkilemektedir. Modern toplumların aile yapıları ve aile içi dinamikler gün geçtikçe değişmektedir. Aile yapısının bozulması ve ailedeki tüm bireylerin internet bağımlılığının olması toplumun en temel yapı taşı olan aile kurumunu olumsuz bir biçimde etkilemektedir. Bu sebeple internet bağımlılığı konusu kendi kabuğunun içinden çıkarak sosyal bilimler açısından yeniden düşünmeye ve gerekli çalışmaların yapılmasına olanak tanımıştır.

Yapay zekânın gelişmesi internete bağlanan her bireyin özelliklerini keşfederek daha fazla internette kalmasını sağlamaktadır. Bu sebeple her geçen gün internet ile olan ilişkimiz gelişmekte ve sorunları da çeşitlenmektedir. Öz düzenleyici öğrenme becerilerinin gelişmemesi bireyin kaynaklarını yönetememesine ve bilişsel stratejiler geliştirememesine neden olmaktadır. Kısaca ergen bireylerin geleceklerini inşa edememelerine neden olacaktır.

Bu çalışmada lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin tespit edilmesi, aile yaşam doyumunun incelenmesi, öz düzenleyici öğrenme özelliklerinin incelenmesi ve problemlili internet kullanımının her iki değişkene olan etkisi incelenmiştir.

Buradan sağlanacak ampirik bilgiler ise psikoloji, sosyal hizmet, klinik sosyal hizmet, rehberlik ve danışmanlık alanlarında çalışan uzmanlara saha çalışmalarında kullanmak üzere bilgiler sağlaması ve yeni bilimsel araştırmalar için kaynak niteliği taşıması da amaçlanmıştır.

1.3. Kapsamı ve İçeriği

İnternetin varlığını tarih sürecinden incelediğimizde yeni bir olgu olarak değerlendirilebilirken her yaş grubuna hitap edilecek şekilde dizayn edilmesi önemli bir değişimi meydana getirmiştir. Küresel ölçekte büyük bir pazar olduğu için her yaşa hitap edecek düzeyde içeriklerin hazırlanması da sermaye odaklı şirketlerin ana gündemini oluşturmaktadır. Bu teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine önemli etkileri olan bir psikolojik bozukluk olarak kabul edilmeye başlanmış ve sonuç olarak yapılan araştırmalar neticesinde çocuklar, ergen bireyler, gençler ve yetişkinler arasında bir dizi değerışkenle ilişkilendirilmiştir. Araştırmalar internet bağımlılığının yalnızlık, utangaçlık, uyumsuz biliş, kişiler arası ilişkiler, depresyon, anksiyete, dürtüsellik, mutluluk ve yaşam doyumunu, algılanan sosyal destek, duygusal zekâ, ebeveyn yaklaşımı, akademik süreç, öğretmen öğrenci ilişkisi, arkadaş ilişkisi, bilişsel işlev, benlik saygısı, uyku bozuklukları, intihar girişimleri ve somatik bozukluklar gibi oldukça geniş bir yelpazede psikososyal değerışkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

İnternet sorununun giderek büyümesi ile birlikte araştırmacılar çeşitli ölçekler geliştirerek internet bağımlılığına ilişkin veriler toplamıştır. Bu çalışmada operasyonel bir çalışma yürütebilmek amacıyla “Young’un internet bağımlılığı ölçeği kısa formu”nun Türkçe diline uyarlanmış hâli kullanılacaktır.

İçeriğin hem üniversite öğrencilerinde hem de ergen bireylerde 12 madde ve tek faktörden oluştuğu, doğrulayıcı faktör analizinde YİBT-KF modelinin iki grupta da iyi uyum değerlerine sahip olduğu, ölçüt geçerliliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda hem üniversite öğrencilerinde hem de ergen bireylerde YİBT-KF’nin ölçüt geçerliliği kapsamında uygulanan ölçeklerle ilişkili olduğu görülmüştür. YİBT-KF’nin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları ve test tekrar-test güvenilirlik katsayıları iki grup için de kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Ölçeğin hem üniversite öğrencilerinde hem de ergen bireylerde düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının kabul edilebilir düzeyde ve %27’lik alt-üst grupların madde ortalama puanlarına

ilişkin t değerlerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak YİBT-KF'nin hem üniversite öğrencileri hem de ergen bireyler için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu anlaşılmaktadır (Kutlu ve vd. 2016).

İnternet bağımlılığını aile ile ilişkilendirdiğimizde karşımıza şöyle bir tablo çıkmaktadır: Baskıcı ebeveynlere sahip çocukların, duygularını paylaşacak ebeveynlere sahip olmadıkları için interneti amaçsız ve hedefsiz bir şekilde kullanıp bağımlılığa sürüklendikleri ve aile içerisinde gerçekleştiremedikleri duygusal paylaşımları ise sosyal ağlar aracılığıyla gidermeye çalışmaktadır (Yiğit ve Günüş, 2020). Literatürdeki bu gibi çalışmalar erken yaştaki aile ilişkilerinin ve ailenin çocuğa karşı olan tutumunun ilerideki bağımlı davranış olasılığını etkilediğini göstermektedir. Bu sebeple aile tutumlarının farklılaşması internet bağımlılığını doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. İnternet bağımlılığı konusunda yapılan müdahale yöntemleri incelendiğinde ailenin iyileşme sürecinde katkısının önemli olduğu fark edilmiştir. İnternet bağımlılığının önüne geçilmesi için mikro, makro ve mezzo düzeyde iyileştirici çalışmalar planlanırken aile, koruyucu ve önleyici açıdan karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda internet bağımlılığı gelişmiş durumdayken aile faktörü iyileşme ekosisteminin en güçlü kaynağı olarak yer almaktadır.

Bu çalışmada aile ve özelliklerinin internet bağımlılığına olan etkisini inceleyebilmek için aile tutumlarının operasyonel bir biçimde tanımlanması gerekmektedir. Aile özelliklerini farklı açıdan ele alan birçok ölçek geliştirilmiştir. İçlerinden en kapsamlı olduğunu düşünülen aile yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır.

Aile yaşam doyumu ölçeğinin geliştirme çalışması iki ayrı örnekleme yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları, ölçek toplam varyantın %43,81'sini açıklayan tek boyutlu bir yapı ortaya koymuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin açıklayıcı faktör analizi sonuçları ile uyumlu tek faktörlü yapıyı doğrulamıştır. ($\chi^2 / df = 3.58$, $IFI = .90$, $CFI = .90$, $AGFI=90$ ve $RMSEA = 07$). Güvenirlik: Cronbach Alpha ve bileşik güvenilirliği değerleri .95, toplam korelasyonu değerleri .48-.75 olarak hesaplanmıştır (Karçkay, 2016).

İnternet bağımlılığının sebep olduğu bir diğer sorun da öğrencilerin öz düzenleyici öğrenme becerilerini olumsuz bir biçimde etkilemesidir. Öz düzenleyici öğrenme; bireyin kendi amaçlarına ulaşabilmesi için öğrenme sürecini aktif bir şekilde yönlendirdiği, hedeflerini belirlediği, bu hedeflere ulaşmak için bilgisini, kaynaklarını,

destek mekanizmalarını, motivasyonunu ve davranışlarını düzenlediği ve geri bildirimlerle beslenerek kontrol etmeye çalıştığı etkileşimli ve yapılandırıcı bir süreçtir (Dağyar ve Şahin 2020).

Öz düzenleyici öğrenme becerileri üzerine yapılan araştırmalar şunu göstermektedir: Akademik başarısı yüksek öğrenciler diğer öğrencilere göre öğrenme süreçlerinde daha girişimci rol oynamaktadır. Yeni bilgiyi daha etkili bir şekilde işlemekte, eski ve yeni bilgiyi ilişkilendirmekte, sunulan materyali örgütlemekte ve dönüştürmekte, kendileri için amaç belirlemekte, stratejilerini planlamakta ve ihtiyaç duyduklarında yardım istemektedir. Bu durum öğrencilerinin bilişsel öğrenme süreçlerini hızlandırmaktadır. Dolayısıyla başarılı öğrenciler kendi öğrenme süreçlerini kendileri düzenlemekte, öğrenme sonuçlarına bağlı olarak kendi çabalarını düzenli olarak revize etmektedir. Akademik başarısı yüksek öğrenciler akademik başarısı düşük öğrencilerle karşılaştırıldığında güdülenme düzeyinde anlamlı düzeyde fark olduğu ifade edilmektedir. İnternet bağımlılığına tolerans geliştirmiş öğrencilerin öz düzenleyici becerilerinin olumsuz bir biçimde etkilendiği düşünülmektedir (Turan, 2009). Bu yüzden öz düzenleyici becerilerin operasyonel bir biçimde ölçülebilmesi için Sevgi Turan tarafından geliştirilen “Öz Düzenleyici Öğrenme Becerisi Ölçeği” kullanılacaktır.

Bu ölçeğin tercih edilmesindeki etkenler alt boyutlarında “güdülenme ve öğrenme için harekete geçme, planlama ve amaç belirleme, strateji kullanımı ve değerlendirme, öğrenmede bağımlılık” özelliklerini güvenilir biçimde ölçülebilmesidir. Operasyonel olarak ölçüm düzeyi güvenilir kat sayıları bulunan Young internet bağımlılığı ölçeği, aile yaşam doyumu ölçeği ve öz düzenleyici öğrenme becerileri ölçeği kullanarak birbirlerini nasıl yordadıklarına ve bunun sonucunda bilimsel olarak yapılacak çalışmalara ışık tutacaktır. Aynı zamanda saha çalışmalarında bulunan psikolog, sosyal hizmet uzmanı, klinik sosyal hizmet uzmanı gibi koruma programlarının politikalarını iyileştirmesine rehberlik etmesi beklenmektedir.

1.4. Hipotezler

Araştırmada test edilmek üzere üç farklı hipotez tasarlanmıştır. Bu hipotezler aşağıdaki gibidir.

H1: Problemler internet kullanımının öz-düzenleyici öğrenme becerileri üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi vardır.

H2: Problemlili internet kullanımının aile yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi vardır.

H3: Öz-düzenleyici öğrenme becerilerinin aile yaşam doyumu ile anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi vardır.

Bahsi geçen hipotezleri sayısal ve istatistiksel veriler üzerinden analiz etmek gerekmektedir. Bu çalışmada ölçeklerin yanı sıra kişisel bilgi formu da kullanarak hipotezlerin etkinliği geliştirmesi hedeflenmiştir. Ölçek ve kişisel bilgi forumundan elde edilen bilgiler ve istatistiksel analizler kullanılarak değişkenlerin birbirlerini nasıl etkilediği açısından hipotezler test edilecektir. Araştırmamız ergenlik aşamasında olan lise öğrencilerini kapsamaktadır. Devlet liseleri, özel liseler, hazırlık sınıfları, meslek liseleri, proje liseleri hedef alınarak homojen bir örneklem seçilmeye çalışılacaktır. Böylelikle farklı temalardaki liseli öğrencileri karşılaştırma imkânı olacaktır. Hedef olarak toplamda 469 lise öğrencisi ile çalışma yürütülmesi amaçlanmaktadır. Verilerin hem online olarak (Google form) hem de matbu yoldan elde edilmesi planlanmıştır.

1.5. Sayıtlar

- 1- Katılımcılar Young İnternet Bağımlılığı Kısa Testi, Aile Yaşam Doyumu Ölçeği, Öz Düzenleyici Öğrenme Becerileri Ölçeğini içtenlikle yanıtlamıştır.
- 2- Araştırmada kullanılan ölçekler hazırlanmış olduğu özellikleri ölçebilecek niteliktedir.

1.6. Sınırlılıklar

- 1- Araştırma Samsun Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı liselerde okuyan 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri kapsamaktadır.
- 2- Elde edilen veriler Young İnternet Bağımlılığı Kısa Testi, Aile Yaşam Doyumu Ölçeği, Öz Düzenleyici Öğrenme Becerileri Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
- 3- Bu araştırmada kullanımı tercih edilen ölçekler kendini bildirim ölçekleridir.
- 4- Araştırma metodu olarak uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde internet bağımlılığının gelişimine, kavramsal ve kuramsal yapısına yer verilmektedir. Lise öğrencilerinde problemlili internet kullanım davranışı, sağlıklı internet kullanımı, internet bağımlılığının tanı kriterleri, internet bağımlılığını yordayan diğer faktörler ve internet bağımlılığı alanında yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar yer almaktadır.

2.1. İnternet Bağımlılığı

Bağımlılık kavramı denildiğinde karşımıza çıkan kavramlar alkol, esrar, uyuşturucu gibi madde tüketimini ifade etmektedir. Gelişen teknoloji ile birlikte yeni medya araçlarının ortaya çıkması, internetin bilgi edinimin ötesinde farklı amaçlarla da kullanımını doğurmuştur. Dolayısı ile internet kullanımının ötesine geçerek alt kategoriler itibari ile sanal sex, kumar, online alışveriş, online oyun, anonim chat gibi çeşitli davranışları sergileyenler, madde kullanımı olmaksızın madde kullanmış kişiler gibi semptomlar göstermektedir. İlk bulgular açısından klinik alana hitap eden internet bağımlılığı, büyüyen ve gelişen yapısı itibari ile diğer bilim dalları için de oldukça ilgi çekici ve çözümün bir parçası olma amacı vermiştir. Teknoloji ve yeniliklerini yakından takip eden ergen bireyler temel gelişim ihtiyaçlarını internetten karşılamaktadır. Bu ihtiyaçlara örnek olarak psikolojik yakınlık, aidiyet, sosyalleşme, eğlence, bilgi edinimi, kendini gerçekleştirme verilebilir. Ancak bu ihtiyaçların karşılanması internet kullanım süresini arttırdığından dolayı bireyin yaşantısını olumsuz olarak etkileyebilecek potansiyele ulaşmıştır. İlgili literatür incelendiğinde aşırı internet kullanımını tanımlamak ve çalışmak amacıyla birtakım kavramlar geliştirilmiştir. Bu kavramlar problemlili internet kullanımı, kompulsif internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, sağlıksız ya da sağlıklı internet kullanımı gibi kavramları kullandıkları görülmektedir (Bozkurt, vd., 2016).

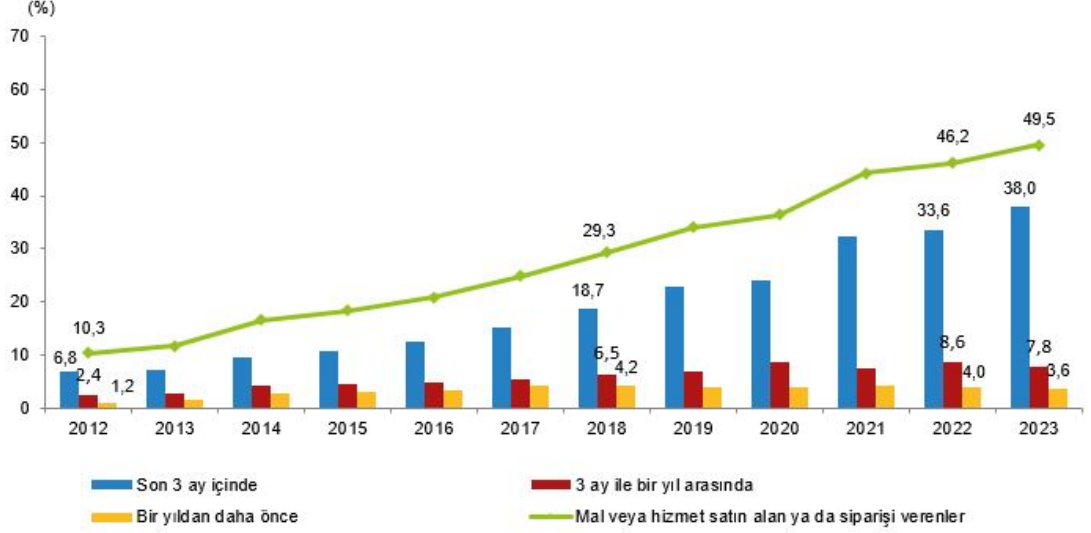
Liseli öğrenciler arasında internette gezinmek veya birçok çevrimiçi etkinlik, yaygın olarak küresel bir yüksek teknoloji macerası olarak görülüyor ve bu nedenle bir tür heyecan arayışı içinde oldukları düşünülebilir (Lin ve Tsai, 2002). Aynı zamanda e-

spor alanında var olmaya çalışmak ve ekonomik gelir elde etmek gençler arasında yaygın bir davranıştır. Türkiye’deki e-spor gelişmeleri bu davranışı oldukça pekiştirici niteliktedir.

2003 yılında Türkiye’nin ilk e-spor takımı olarak kabul edilen Dark Passage kadrosuyla sahaya çıktı ve dünyaca bilinen oyunlar için kadro oluşturdular. 2018 yılına gelindiğinde Türkiye Elektronik Sporlar Federasyonu (TESFED) faaliyetlerine başladı. TEFED’in 2019 verilerine göre, Türkiye’de şu an 29’u kadın toplam 546 lisanslı e-sporcu bulunuyor. Türkiye’nin e-sporunda adını duyurduğu en önemli turnuva 2016 yılında düzenlenen Counter Strike Turnuvası’ydı. Türkiye Milli Takımı bu turnuvada dünya şampiyonu oldu (Yeşilay, 2022).

E-spor ile ilgili yapılan diğer araştırmalarda oyunların eğlenme aracından uzaklaşarak ruhsal doyuma ulaşmaları amacı taşıdığı, rekabetçi dürtüleri hedef alarak aktif bir kullanıcı deneyimi sunduğu ve yeni bir iş alanı olarak görülmektedir (Alioğlu ve Algül, 2021). Bu sebeple internet bağımlılığının bir alt kategorisi olarak online oyun oynama davranışını pekiştiren motivasyon kaynakları bulunmaktadır. TUIK (2022) hane halkı bilişim teknoloji kullanımı araştırmasına göre; hanelerin %94,1’inin evden internete erişim imkanına sahip olduğu görülmüştür. Bu oran, geçen yıl %92,0 olarak gerçekleşmiştir.

Akıllı telefonların gelişmesinden dolayı mekân ve zaman sınırlaması neredeyse azalmıştır. Bundan dolayı sosyal ilişkilerin yeni formları, yeni sosyal medya araçları ve online alışveriş giderek artmaktadır. Kurumsal firmaların dijital dönüşüm yaşamaları online ortamı gerçek pazardan daha nitelikli bir hâle getirmiştir.



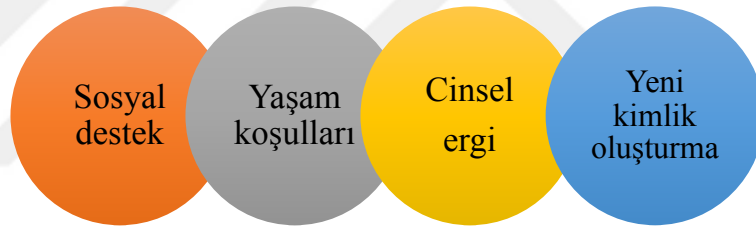
Kaynak: TÜİK, 2023

Şekil 2.1: TÜİK (2023) Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Araştırması

Yukarıdaki grafik incelendiğinde 2012 yılı ve 2023 arasında online sipariş verme ve satın alma oranları görülmektedir. Grafikten de anlaşılacağı üzere yıllara göre önemli bir artış görülmektedir. Gelecek yıllarda satın alma davranışının artan bir ivme şeklinde görüleceği düşünülmektedir. Sağlıklı internet kullanımının bireyin yaşantısında ciddi olumsuzluklara yol açmaması gerekmektedir. İnternet kullanımından sonra kalan süre diğer işlerine yetebilmeli, akademik başarısını desteklemeli ve sorumluluk bilincini kaybetmemelidir. Ancak internet servis sağlayıcıları açısından bakıldığında sağlıklı internet kullanımı yıllık gelir hedeflerini tutturmada yardımcı unsur değildir. Bu sebeple internet bağımlılığı semptomları göstermek ve bu semptomları lehine çevirmeye çalışan yatırım unsurları mevcuttur. Bu nedenle semptomlar, internet hakkında obsesif düşünceler, azalan dürtü kontrolü, internet kullanımını kontrol altına alamama ve daha da önemlisi, interneti bireyin tek arkadaşı olarak algılamasıdır. Kişi, internetin kendileri ve çevrelerindeki dünya hakkında iyi hissettikleri tek yer olduğunu düşünmektedir (Davis, 2001). Bu açıdan bakıldığında problemlerli internet kullanımının ardında gerçek hayattaki karşılanmamış tüm ihtiyaçların alternatiflerine zahmetsiz olarak ulaşılabilir olduğu görülmektedir. Örneğin gerçek yaşamda arkadaşlık ilişkileri oldukça kırılgan ve yatırım yapılması gereken sosyal bir ilişkidir. Ancak sanal ortamda kurulmuş bir arkadaşlığın emeğe ihtiyacı yoktur.

Problemlı internet kullanımının önüne geçilmesi için çevresi içinde birey anlayışı benimsenmelidir. “Kişinin bu sorunları yaşamasında sosyal çevresi, özellikle aile ortamı ve aile ilişkileri önemli yer tutmaktadır.” (Erden ve Hatun, 2015). Türkiye’de henüz gelişmemiş olan okul sosyal hizmetine ihtiyaç duyulduğu anlaşılmıştır. Rehber öğretmenleri akademik başarısızlık, madde bağımlılığı ve suça sürüklenme gibi çok sorunla karşılaştıklarını ifade etmiştir (Kuli ve Yıldırım, 2019). Yani yapılmış olan çalışmaları izole biçimde ele almak yanıltıcı sonuçlara ulaştırabilir. Problemlı internet kullanımını ekosistem perspektifi içinde değerlendirmek ve multi-disipliner çözümler üretmek daha doğru sonuçlar verecektir.

İnternet bağımlılığı ile yapılan araştırmaları sonucunda Young internet bağımlılığını dört kategoride inceleyebileceğimizi ortaya koymuştur. Bu dört kategori; “Sosyal destek; yaşam koşulları, cinsel ergi ve yeni kimlik oluşturma imkanıdır,” (Esen, 2010; Young, 1998).



Kaynak: Esen, 2010; Young, 1998

Şekil 2.2: Young’un Dört Kategori Kuram Modeli.

Sosyal destek; bireyin genel iyilik hâlini sürdürmekte sorun yaşadığında çözüm üretmek için duygusal destek, maddi ve manevi yardım gibi sosyal kaynakları harekete geçirmesi olarak tanımlanabilir (Alyüz, 2020). Bireyin kendisini ifade etme gücü niteliğinde gerçek yaşamda kendisine ve çevresinde katkı vermektedir. Ancak internet bağımlılığı açısından düşünüldüğünde gerçek yaşamda sosyal ilişkileri güçlü kişiler sanal ortamda da güçlü ilişkiler kurmaktadır. Bu yüzden internet kullanımını bir bağımlılığa dönüşmeden sosyal ilişkilerini güçlendirici rol oynamaktadır. Ancak gerçek yaşamda kendilerini ifade etmede zorlanan bireyler internetin anonimlik ilkesinden yararlanarak kendilerini kolay bir biçimde ifade edebilir (Günel, 2021).

Yaşam koşulları; bireyin gerçek yaşamdaki karşılanmayan ihtiyaçlarının sanal ortam alternatifleri ile karşılama girişimini ifade etmektedir. Young’a göre sosyal hayatında

yalnız, depresyon hâlinde, sedanter bir yaşam biçimi benimsemiş, sosyal yaşamdaki yerini alabilmek adına sanal ortamda karşılıklarını bulmuş, dolayısı ile bunlara bağlı olarak internet kullanım süresinin artabileceğini söylemiştir (Young, 1998).

Cinsel ergi; “İnternette pornografi sanal sex, erotizim, fetişizm ve benzeri türlerde ağlar olduğunu ve bu ağlara ulaşmakta bireylerin zorlanmayacağını ortaya koymuştur.” Young’a göre sosyal yaşamında çekici hissetmeyen bireylerin anonim olarak bu ağlara ulaşmasını ifade eder. Ergen bireyler gelişim düzeyinde olduklarından ve heyecan arayışı içerisinde keşfetmeye çalışırken oldukça savunmasız deneyimlerle karşılaşmaktadır. Bu sebeple internet bağımlılığının nedeni sadece bireyin kendi sorumluluğu değil toplumsal olarak riskli davranışları da beraberinde getirmektedir.

Yapılan araştırmalarda internette pornografik yayınları izleyen ergen bireylerin yaşam boyu birden fazla partnere sahip olma, son üç ay içerisinde birden fazla partnere sahip olma, alkol ya da madde tesiri altında cinsel ilişkiye girme olasılıklarının izlemeyenlere oranla daha fazla olduğu gösterilmektedir (Braun-Courville ve Rojas, 2009).

Yeni kimlik oluşturma; birey gerçek yaşamda kabul görmediği kimliğini ideal biçime getirerek internete yeni bir kimlikle servis eder. Bedensel görünüş, karakter, kişilik, tarz gibi sosyal olarak gerçek yaşama görece kabul edilebileceği alan oluşturur. Yeni kimlik oluşturma altında aidiyet duygusu da yer almaktadır. Chat odaları ya da online oyunlarda multi-player seçeneği ile kendisi ile aynı amacı güden kişilerle aynı takımda olabilmektedir. Bu kişilerle sadece oyun içerisinde değil oyunun chat odalarında, sosyal medya hesaplarında birbirlerine destek olmaktadır.

2.2. Young’un İnternet Bağımlılığı Ölçütleri

- 1- İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş. Sürekli olarak interneti düşünme, internetteki yapılan eylemlerin hayalini kurma, bir sonraki internet kullanımında yapılacakları düşünme.
- 2- İstenilen keyfi almak için giderek daha uzun saatler internet kullanma.
- 3- Aşırı internet kullanımını kontrol etmeye çalışarak başarısız girişimlerde bulunmak.
- 4- İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi.

- 5- Başlangıçta planlanan zamandan daha uzun süre internette kalma.
- 6- Aşırı internet kullanımı nedeni ile aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorun yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme.
- 7- Başkalarına (aile, arkadaş, terapist vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme.
- 8- İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan örneğin; çaresizlik, suçluluk çökkünlük, kaygı, uzaklaşmak için kullanma.

Young (1996) bu tanı ölçütlerinin en az beş maddesi sağlandığında bağımlılıktan söz edilebileceğini öne sürmüştür.

2.3. Bilinçli Çevrimiçi Davranışlar

Bilinçli internet kullanımı aynı zamanda sağlıklı internet kullanımına işaret etmektedir. Bu sebeple herhangi bir dürtüsel ve davranışsal eksiklik hissetmeden sınırlandırılmış zaman diliminde, belirli amaçlara ulaşmak için kullanılan interneti ifade eder (Davis, 2002). Davis'in tanımından yola çıkarak Young'un belirlemiş olduğu tanı kriterlerinin iş ve sosyal yaşamı kullanım nedeni ile zarar vermeyecek düzeyde kullanmayı ifade ettiği söylenebilir. Bu yüzden herhangi bir zaman sınırlaması koymak mümkün değildir. Örneğin 1-3 saat arasında internet kullanımı için problemsiz denilemeyeceği gibi 3-5 saat arasında da problemlili internet kullanımından bahsedilememektedir. Dolayısı ile sağlıklı internet kullanımının temelini internetle açıklamak davranış sonuçları açısından değerlendirmek olur. Bu yaklaşım belirli bir düzeye kadar kısırdır. Young'un belirlemiş olduğu ölçütlerin kişinin hayatına zarar vermemesi için birtakım ihtiyaçların internetten değil gerçek yaşamdan karşılanması gerekmektedir. Burada psikolojik sağlamlıktan bahsedilebilir. Psikolojik sağlamlık, olumsuz bir durum veya risk durumu karşısında uyum sağlama veya üstesinden gelme becerisi psikolojik sağlamlık olarak ele alınmaktadır (Arslan, 2015). Bu yüzden birey internet bağımlılığı karşısında direnç gösteriyor olabilir. Psikolojik sağlamlık düzeyine göre internet bağımlılığının kontrol altına alabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda sadece bireyleri değil bireyin çevresinin de eğitilmesi gerektiğine vurgu yapılmaktadır. Sağlıklı internet kullanımına lisenin ilk yıllarında ailesi ile birlikte rehberlik edecek çalışmaların yapılması gerektiği ifade edilmiştir (Ceyhan, 2011). Aynı zamanda koruyucu önleyici sosyal hizmet

uygulamaları multi-disipliner çalışmayı benimsemiş olup özgürleştirici bir meslek olarak bu konunun merkezinde yer alabilir (Öksüz ve Küsmez, 2021).

2.4. Dijital Teknolojiye Dayalı Alışkanlıkların Liseli Öğrenciler Arasında Yaygınlığı

İnternetin kolay ulaşılabilir olması ve internet ortamının zenginleştirilmesi ile internet kullanımı oldukça yaygın bir hâle gelmiştir. Bu yüzden internet ve internet tabanlı oluşabilecek psiko-sosyal problemler de artmıştır. 2009-2019 yılları arasında 10 yılı kapsayacak nitelikte çeşitli araştırmacılar toplamda 21.957 farklı kişiden veri toplamıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda internet bağımlılık oranları ve riskli kullanım oranları yıllara göre artış göstermiştir (Bağatarhan, 2020). Türkiye'nin farklı illerinde yapılmasına rağmen lise öğrencilerinde benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Riskli internet kullanım oranı günümüze doğru yaklaştıkça artan bir eğilim göstermiştir. Bu durum internet ve internet tabanlı teknolojilerin küçük yaşlardan itibaren kullanılması ve herkes tarafından kolay bir biçimde erişilebilmesinden kaynaklanmaktadır. Aynı zamanda internet içeriği üreten şirketlerin insan ve insan davranışlarını bağımlılık perspektifinde daha iyi anladıkları ve buna göre çalışma yürüttükleri yorumu da yapılabilir.

2.5. İnternet Bağımlılığına Karşı Müdahale Stratejileri ve Araştırmalar

İnternet bağımlılığı ile ilgili literatür incelendiğinde son yıllarda araştırmaların arttığı görülmektedir. Sadece araştırmalar niceliksel olarak artmamıştır. İnternet bağımlılığını farklı yordayıcılar kullanılmış ve tespit edilmiştir. Anlamlı düzeyde internet bağımlılığını önlemeye yönelik deneysel çalışmalar da mevcuttur.

2.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Uysal, (2013) Adölesanlar üzerine internet alışkanlığının etkisini belirlemek üzere bir araştırma tasarlamıştır. Örneklemine ilköğretim 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmasını toplamda 84 öğrenci ile yürütmüştür. Araştırmasında sağlıklı internet kullanım programı (SİNKUP) uygulamıştır. Dört ölçüm düzeyinden sonra akademik başarının arttığı, haftalık internet kullanım sıklığının azaldığı anlaşılmıştır.

Peker ve İskender, (2015) "Eğitim programı geliştirmiş ve etkinliğini test etmiştir. İnsanî değerler yönelimli psiko-eğitim programının araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan siber zorbalık üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. İnsanî

değerler yönelimli psiko-eğitim programının siber zorbalık düzeyini azaltmada etkili olduğu ve sonucunun kalıcılığını koruduğunu anlaşılmıştır.”

Erden ve Hatun (2015) Bilişsel-davranışçı yaklaşımın internet bağımlılığıyla başa çıkmak amacıyla ve yaklaşımın verimliliğini ölçmek amacıyla psikolojik destek uygulaması kullanılmıştır. Örnekleme 14 yaşında internet bağımlısı bir kız ergen bireyle yedi oturum gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın verimliliği için Young internet bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda ergen bireyin internet bağımlılığında düşüş olduğu, sağlıklı internet kullanım alışkanlığı kazandığı, ayrıca akademik başarısının arttığı ve sosyal ilişkilerinde olumlu yönde gelişme gösterdiği bulunmuştur.

Yıldırım, (2022) yaptığı araştırmada, ergen bireylere yönelik geliştirilen nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programının verimliliğini incelemiştir. Çalışma sekiz oturumdan meydana gelmektedir. Araştırma örnekleme ortaokul öğrencilerinden seçilmiştir. Bu öğrencilere nomofobi yaygınlığı ölçeği uygulanmıştır.

Bunun sonucuna göre nomofobi yaygınlığı en yüksek 16 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Nomofobi farkındalığı eğitimi deney grubundaki öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre psiko-eğitim programı uygulanan deney grubundaki ergen bireylerin nomofobi düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Berber-Çelik, (2016) Çalışma kontrollü internet kullanımını, öğrenme motivasyonunu ve zamanı verimli kullanmayı geliştirmeye yönelik eğitim programının ortaokula devam eden ergen bireylerin dijital bağımlılık eğilimleri üzerindeki etkiyi değerlendirmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 30 ortaöğretim öğrencisi bulunmaktadır. Araştırmada dijital bağımlılık eğilimi “Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği” ile ölçülmüştür. Deney grubuna kontrollü internet kullanımı, akademik motivasyon ve zaman yönetimine ilişkin toplamda 5 oturumdan oluşan bir program uygulanmıştır. Son test deney bitiminden on gün sonra, izleme ve değerlendirme altı ay sonra gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; kontrollü internet kullanımı, akademik motivasyon ve zaman yönetimine ilişkin geliştirilen eğitim programının ergen bireylerin dijital bağımlılık eğilimlerinin azaltılmasına etkili olduğu anlaşılmıştır.

Hamarta, Akbulut ve Baltacı (2021) Yapmış olduğu araştırmada ulusal düzeyde problemlerli internet kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen programların

etkinliğini inceleyen araştırmaları sistematik bir şekilde incelemiştir. Araştırmacılar Ekim 2020 – Aralık 2020 tarihleri arasında YÖKTEZ ve ULAKBİM veri tabanlarında yayımlanan araştırma makalelerini ve lisansüstü tezlerini seçmiştir. Araştırmaları seçebilmek için “problemlili internet kullanımı”, “internet bağımlılığı”, “önleme” ve “psiko-eğitim” terimlerini kullanmıştır. Bu seçkinin sonunda 5 araştırma makalesi ve 8 lisansüstü tezi olmak üzere toplamda 13 çalışma oluşmaktadır. Araştırma kapsamında incelenen programlar deneysel model türü, çalışma grubu, yazarların alanları, kuramsal yönelimler, oturum içerikleri ve programın etkililiği incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda genel olarak çalışmaların etkili olduğu ve farklı kuramsal yaklaşımların kullanıldığı görülmüştür.

Günlü ve Siyez (2022) yapmış oldukları çalışmada, okul psikolojik danışmanlarının problemlili internet kullanımı davranışı sergileyen öğrencilere yönelik olarak verdikleri hizmetlere ilişkin görüşleri niteliksel bir çalışma ile araştırılmıştır. Örnekleme yöntemi ile 20 okul psikolojik danışmanı seçilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik danışmanların en çok kullanmış oldukları yaklaşımların, çözüm odaklı yaklaşım ve yüzleştirme olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda psikolojik danışmanların öğrenci ve ailesi ile iş birliği yapmakta zorlandığı belirtilmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının verdikleri hizmetlerin büyük çoğunluğunu seminerlere dayalı genel bilgilendirme ve farkındalık temelli çalışmalardan oluştuğu tespit edilmiştir.

Erol (2019) yaptığı çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşım merkezinde geliştirilen psiko-eğitimin ergen bireylerin problemlili internet kullanım düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmaya 2017-2018 yılları arasında eğitim gören 235 öğrenci katılım sağlamıştır. Problemlili internet kullanım puanları görece daha yüksek öğrencilerden seçkisiz atama yöntemi ile yirmişerdik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Araştırmada 10 oturumluk psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda deney grubundaki öğrencilerin internet kullanım düzeylerinin düştüğu ifade edilmiştir.

2.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ran Park ve Sook Kim (2011) yapmış oldukları çalışmada internet bağımlılığı olan liseli öğrencilerde kendi kararlarını verme eğilimleri araştırılmıştır. Araştırmaya 37 öğrenci katılmıştır. Deney grubuna 18 kişi alınmıştır. Ölçme araçları olarak kendi kaderini tayin ölçeği ve internet bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere 10 oturumdan oluşan eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma

sonucunda kontrol grubuna göre eğitim alan öğrencilerin internet bağımlılığında anlamlı bir düşüş olduğu anlaşılmıştır.

Türel vd. (2015) yapmış oldukları çalışmada, video izletilerek problemlili internet kullanımının önlenmesi araştırmıştır. Araştırmaya gönüllü 223 kişi katıldı. Katılımcılara önceden hazırlanmış iki video izletilmiştir. İlk video internet bağımlılığı hakkında daha fazla bilgi içerirken ikinci video görece daha az bilgi içerecek şekilde tasarlanmıştır. Araştırma sonucunda daha fazla bilgi içeren videoyu izleyen katılımcılar daha az bilgi içeren videoyu izleyen katılımcılara göre internet kullanımlarını azaltmaya yönelik tutumlarını iyileştirmede etkili olduğu anlaşılmıştır.

Andrisano Ruggieri vd., (2016) yapmış oldukları çalışmada internet bağımlılığını önlemek amacıyla akran grupları etkinliğini test etmiştir. Araştırmaya gönüllü 90 kişi katılmıştır. Bu katılımcılar arasından 10 kişiden deney grubu oluşturulmuştur. Akran eğitim programına bir yıl devam edilmiştir. Araştırma sonucuna göre internet bağımlılığında anlamlı düzeyde düşüş olduğu, akran eğitim programının etkin bir şekilde internet bağımlılığını azaltmada ve önlemede rol aldığı tespit edilmiştir.

Shek vd., (2016) yapmış oldukları araştırmada, Hong Kong'daki ilkökul öğrencileri için çoklu bağımlılığı önleme programının geliştirilmesi, uygulanması ve değerlendirme çalışması yürütülmüştür. Araştırmaya toplamda ilkökul düzeyinde 382 kişi katılım sağlamıştır.

Araştırmanın sonucunda deney grubuna uygulanan çoklu bağımlılık programının anlamlı düzeyde fayda sağladığı tespit edilmiştir.

Schatz (2017), yapmış oldukları araştırmada eğitimin ebeveynlerinin gençlerde internet bağımlılığını önlemeye yönelik sorunları, çözümleri ve kaynakları belirlemeye yönelik öz yeterlilikleri geri kazanma üzerine etkilerini araştıran bir çalışma yürütmüştür. Çalışma iki saatlik bir eğitimin ardından internet bağımlılığı ile gelecekte sorunları önlemek için çocukların internet teknolojisi kullanımına müdahale etmek için geliştirilmiştir. Çalışma iyileştirme merkezinde 19-48 yaş arasındaki 32 ebeveynle yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda eğitimi alan ailelerin almayanlara göre internet teknolojisi ve farkındalık düzeylerinde anlamlı bir gelişim sağladığı bulunmuştur.

Literatürdeki yurt içindeki ve yurt dışındaki çalışmalar incelendiğinde farklı eğitim programları uygulanmış olmasına rağmen deney gruplarında istatistiksel olarak anlamlı

pozitif yönde bir değişim olduğu anlaşılmıştır. İnternetin küresel olmasından dolayı farklı ülkelerdeki öğrenci profillerine rağmen benzer eğitim çalışmalarının fayda sağladığı görülmüştür. Niceliksel araştırmaların yanı sıra farklı eğitim oturumlarına yer vererek çalışmayı sürdürmüş olan araştırmalar, internet bağımlılığı koruyucu önleyici müdahale kapsamında yapılacak olan diğer çalışmalara önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.6. Aile ve İşlevleri

Toplumsal yapının en temel unsurlarından biri de aile ve aile kavramıdır. Gelecek nesillerin şekillenmesinde, ilk eğitim, öğretim ve sosyalleşme unsurlarını içinde barındırmaktadır. Bireyleri güvenli bir şekilde toplumsal hayata kazandırma yolunda sosyal sermayelerini aile üyeleri ile paylaşan toplumsal bir kurum olarak tanımlanabilir. Ailenin ve işlevlerinin tanımlanması pek çok faktöre göre değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle değişen toplum ile birlikte bireysel sağlık kadar aile sağlığı kavramı da önemlidir (Halaç ve Öz, 2014).

Toplumu şekillendiren kültürel normlar gibi dinamik yapıya sahip unsurlar da aile işlevlerini güncellemektedir. Dünya genelinde ailelerin yapılarında değişimler meydana gelmiştir. Modernleşme bu değişimin önemli bir parçası olmuştur (Bayer, 2013). Benzer bir şekilde sanal ilişki bağımlılığı aile yapılarına sosyal ve duygusal yönden zarar vermektedir (Yılmaz ve Yücer, 2023). Bundan dolayı alan yazın incelendiğinde farklı zaman dilimlerinde yapılan araştırmaların benzer ölçme araçları ve örneklem kullanılmasına rağmen ailenin bu dinamik yapısından dolayı farklı bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin internet kullanımının yaygınlaşması bağımlı ebeveynleri meydana getirmiştir. Aile kavramının geleneksel anlayışı makro ölçüde değişime uğramıştır. Aile yaşam doyumunu açıklayan unsurlar da bu değişimden etkilenmiştir.

2.7. Aile Yaşam Doyumu

“İlk kez 1961 yılında Neugarten, tarafından ortaya atılan "yaşam doyumunu" kavramı daha sonra pek çok araştırmacıya yol göstermiştir. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. "Yaşam doyumunu" ise bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumunu, kişinin beklentilerinin gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir (Özer ve Karabulut, 2003).”

Neugarten (1974) bireylerin yaşamdan yüksek düzeyde doyum almasını belirli ölçütlerle ilişkilendirmektedir. Bunlar:

- 1- Bireyin günlük olaylardan keyif alması.
- 2- Kişinin hedeflerine ilişkin amaçlara sahip olması ve geçmiş olaylara ilişkin sorumluluklarını üstlenmesi.
- 3- Belirlediği amaçlara ulaşacağına dair inanca sahip olması.
- 4- Sahip olduğu olumsuz fiziksel görünüşle bile barışık olması.

Hayata karşı pozitif bir yaklaşıma sahip olması (Akt. Toprak 2014).

Genel olarak ölçütler incelendiğinde yaşam doyumunun birçok faktörü de kapsadığı görülmektedir. Aile, arkadaş, sosyal çevre, benlik algısı, öz düzenleyicilik, öznel iyi oluş hâli çerçevesinde değerlendirme yaptığı anlaşılmaktadır.

Aile yaşam doyumunu ise; bireylerin aile içerisindeki beklentileri ve bu beklentilerinin karşılanma düzeyi olarak tanımlanabilir. Dolayısı ile bu farkın az olması aile yaşam doyumunun yüksekliğine işaret etmektedir. Birey ekosistem perspektifinden değerlendirildiğinde mutlu olup olmadığına ilişkin genel değerlendirmeler olarak tanımlanmıştır (Akyol, 2013).

Bireyin mutluluğu ve ailenin mutluluğu arasında doğal bir ilişki vardır. Ekosistem perspektifinden değerlendirildiğinde sadece aile değil çevresindeki tüm bağlantılar bu sistemin bir parçasıdır. Dolayısı ile aile mutluluğu, bireyin yaşam doyumuna pozitif bir katkı sağlamaktadır. Aile içerisindeki huzursuzluk ve çatışma ortamı yaşam doyumuna negatif bir etki oluşturabilmektedir.

2.8. Aile Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

Yapılan araştırmalar incelendiğinde karşılanmayan ya da karşılanan ihtiyaçlara odaklanılarak açıklamalar yapılmıştır. İhtiyaçların özünde Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi dikkate alınmıştır.

Maslow'un belirttiği temel ihtiyaçların karşılanmasının yaşam doyumunu arttırdığını ifade etmektedirler. Bu temel ihtiyaçlar ise fizyolojik ihtiyaçlardan kendini gerçekleştirme ihtiyacına kadar dayanmaktadır. Temel ihtiyaçlar

arasında yer alan sevgi ve ait olmanın yaşam doyumuna etkisinden söz edilebilir.

Buna dayalı olarak sağlıklı duygusal gelişim gösteren bir ergen bireyin aile ilişkileri, kardeş ilişkileri ve akran ilişkilerinin olumlu olması beklenmektedir (Çam ve Artar, 2014).

Öz düzenleyicilik perspektifinden değerlendirildiğinde problemlerin üstesinden gelebilen ve etkili çözümler üretebilen eğitilmiş bireylerin, yaşam doyumlarının da yüksek olduğu ifade edilmektedir. Yaşamda karşılaşılan sorunlara ilişkin uyum yeteneğinin yüksek olması ve bilişsel esneklik gösterebilen bireylerin yaşama karşı gösterdikleri duygusal tepkilerin de olumlu olabileceği vurgulanmaktadır (Stein ve Book, 2003: Akt. Akandere, vd., 2009).

Yaşam doyumunu belirleyici faktör, beklentilerin karşılığını bulması olarak tanımlanmıştır. Bu sebeple yaşam doyumuna iki faktör olumsuz nitelik katabilir. Birincisi beklentiyi oluşturan bilincin bilişsel çarpıtmalara maruz kalması, ikinci olarak da beklentiyi karşılayan ebeveynlerin ihtiyaçları karşılamada tutarsız davranması olarak açıklanabilir. Her iki basamak için de olası problemler söz konusudur. Sosyal medyanın ekonomik kazanç sağlama vasfı kazanması, aile ve ergen bireyler için beklenti uyumsuzluğuna neden olmaktadır. Ergen bireyler kendi öz kaynaklarını yönetmek yerine manipüle edilmiş sosyal medya kaynaklarını referans alarak yaşadığı hayattan ve sahip olduğu ebeveynlerden utanç duymaktadır. Benzer bir durum anne baba için de geçerlidir. Sosyal medyayı aktif olarak kullanan anne babalar manipüle edilmiş başarı hikayelerine maruz kalmaktadır. Bunun sonucunda kendi çocuklarının bilişsel esnekliği, öz düzenleyicilik özelliklerini dikkate almaksızın karşılaştırma yapmaktadır. Her iki durumda da beklenti ve karşılanan ihtiyaç düzeyinde fark açılarak yaşam doyumuna, aile yaşam doyumuna negatif yönde etki etmektedir.

Ergenlik döneminde sağlanan sosyal desteğin ergenlik sonrası psikolojik sağlamlığa kadar işaret eden araştırmalar mevcuttur. ABD ordusu askerlerine psikolojik sağlamlık kazandırmayı sağlamak amacıyla aile içerisinde algılanan sosyal desteği kullanmaktadır. Aile içerisindeki duygusal bağlar, iletişim, paylaşım gibi sosyal dayanıklılık unsurları çatışma ortamında psikolojik dayanıklılık sağlamaktadır (Meredith vd., 2011). Aile yapısının ergen bireyi mutlu edip etmeyeceğine göre yapılan araştırma sonuçlarına göre, aile içi iletişimi etkin bir biçimde

kullanabildiğinde, kendini ifade etme ihtiyaçlarının tutarlı biçimde karşılandığında, geleceğe dair hem kendisi için hem de aile içi uygulamalarda karar alma sürecine dahil edildiğinde, aile içi kuralların aşırı katı ya da aşırı esnek olmadığında ergen bireylerin çok daha mutlu oldukları ifade edilmiştir (Eryılmaz, 2010). İnternetin yeni iletişim araçları sunması ergen bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerini de etkilemiştir. Sosyal medya kullanımının yalnızlık düzeyiyle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Ergen bireylerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla sosyal medya kullanımı arasında doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sebeple ergen bireylerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla sosyal medya kullanım düzeylerinin artacağı ifade edilmektedir (Türkel ve Dilmaç, 2019).

2.8.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Çivitçi (2009) ergenlik döneminin erken safhalarında bulunan ilköğretim öğrencilerini ailesel özellikler merkezinde incelemiştir. Bazı kişisel özellikleri en çok yordayanın aile memnuniyeti olduğu sırasıyla genel yaşam memnuniyeti, benlik, okul, arkadaş ve sosyal çevre olduğu anlaşılmıştır.

Akyol (2013) yapmış olduğu araştırmada, aile bütünlüğü olan ve olmayan ergen bireylerde yaşam doyumunu incelemiştir. Araştırma örneklemini 400 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre aile bütünlüğü olmayan ergen bireylerin yaşam memnuniyeti, sosyal destek düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Özcan (2005) yapmış olduğu araştırmada “aile bütünlüğüne göre lise öğrencilerini psikolojik sağlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırmıştır. Araştırmaya 70’i anne babası boşanmış, 82’si birlikte, toplam 152 öğrenci katılmıştır. Bulgulara göre anne babası birlikte olan öğrencilerin sahip olduğu psikolojik sağlık özellikleri ve koruyucu faktörlerin boşanmış olanlara göre daha yüksek olduğu” anlaşılmıştır.

Toprak (2014) yapmış olduğu araştırmada ergen bireylerde ön görülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde etkileyip etkilemediğini incelemek ve araştırmaya katılanların yaşam doyumu, zorlayıcı olaylarla baş edebilme ve çeşitli demografik özellikler açısından incelemiştir. Toplamda 477 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda psikolojik ihtiyaç doyum düzeyi arttığı, buna ek olarak yaşam doyumu düzeyinde de artış olduğu görülmüştür. Psikolojik yönden

sağlam bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olduğu, risk durumunda olan bireylerin psikolojik sağlamlığının yaşam doyumuna etki ettiği ifade edilmiştir.

Çam ve Artar (2014) yapmış oldukları araştırmada ortaokula devam eden ergen bireylerin yaşam doyumu düzeylerini okul türleri bağlamında incelemiştir. Araştırmaya Yatılı Bölge Ortaokulu (YBO) ve üç orta okula devam eden 633 ergen bireyden veri toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda kızların yaşam doyumu erkeklerin yaşam doyumundan yüksek çıkmıştır. Okul türlerine göre karşılaştırıldığında benlik boyutunda yatılı ortaokula devam eden öğrencilerin daha düşük, çevreden algılanan doyumun daha yüksek çıktığı görülmüştür.

Tel ve Sarı (2016) yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi öz duyarlılık açısından farklılaşp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırma bir devlet üniversitesinde 1082 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu düzeyinin öz duyarlılık düzeyinin orta düzeyde olduğu, yaşam doyumu ve düzeyi ve öz duyarlılık düzeyi arasında pozitif ilişki olduğu anlaşılmıştır.

Cavga (2019) yapmış olduğu araştırmada “lise öğrencilerinin aile yaşam memnuniyeti, psikolojik dayanıklılık ve dijital medya kullanım rahatsızlığı arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırmaya toplamda 1024 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça aile yaşam memnuniyetinin arttığı, sosyal medya bozukluğu kullanım düzeyi arttıkça aile yaşam memnuniyetinin azaldığı, psikolojik sağlamlık düzeyi azaldıkça sosyal medya kullanım bozukluğunun arttığı ifade edilmiştir. Ayrıca araştırmadaki değişkenlerin cinsiyete, boşanma durumuna, ebeveyn eğitim durumuna göre değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda değişkenlerin ebeveyn tutumlarına göre farklılık gösterdiği anlaşılmıştır.

Cecen Erogul ve Dingiltepe (2012) yapmış oldukları araştırmada parçalanmış ve tam aileye sahip ergen bireylerin yaşam doyumu ile yaşam kalite düzeylerini karşılaştırmıştır. Örneklemi 186 parçalanmış aile ve 193 tam aileye sahip bireyler oluşturmaktadır. Parçalanmış aileye sahip ergen bireylerin psikolojik sağlık ve yaşam kalitesinin düşük olduğu ve kız çocuklarının bu durumdan daha fazla etkilendiği ortaya konulmuştur.

Arıdağ ve Seydooğulları (2019) yapmış oldukları araştırmada lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri anne-baba tutumlarına göre incelemiştir. Araştırmaya toplamda 679 liseli öğrenci katılmıştır. Akademik başarısını düşük olarak algılayan öğrencilerin yaşam doyumlarının düşük olduğu görülmüştür. Akademik başarısını düşük olarak algılayan öğrencilerin yılmazlıklarının düşük olduğu saptanmıştır. Ana-baba tutumları ve yaşam doyumunun birlikte yılmazlığı anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmiştir.

Cenkseven Önder ve Yılmaz (2012) Yapmış oldukları araştırmada ortaöğretim düzeyindeki ergen bireylerin kural dışı davranışlarını anlama sürecinde yaşam memnuniyeti ve ebeveyn stilleri incelenmiştir. Araştırmaya toplamda 881 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; ailede algılanan “kontrol/denetim” ile “okul”, “aile” ve “benlik”ten algılanan yaşam doyumu değişkenlerinin kural dışı davranışlarda yüksek düzeyde yordayan değişkenler olduğu anlaşılmıştır.

Açıkel Gülel ve Daşbaş (2019) yapmış oldukları araştırmada suça sürüklenmiş erkek çocuklarda aile aidiyet ve yaşam doyumu ilişkisi incelemiştir. “Araştırmaya toplamda 226 suça sürüklenmiş çocuk katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; çocukların aile aidiyetinin yüksek düzeyde, yaşam doyumunun ise orta düzeyde olduğu görülmüştür. Çocukların aile aidiyetinin kardeş sayısı, ailenin birlikte yaşama durumu, anne veya babanın cezaevinde kalma durumu, evden kaçıp kaçmama durumu ve babanın madde kullanma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlenmiştir. Ayrıca çocukların yaşam doyumu arttıkça aile aidiyetinin de artış gösterdiği ya da bir başka deyişle aile aidiyeti arttıkça yaşam doyumunun da arttığı belirlenmiştir.”

2.8.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Henry (1994) yapmış olduğu araştırmada aile sistemleri özelliklerini, ebeveyn davranışları ve ergen aile yaşam doyumunu incelemiştir. Araştırmaya 408 ergen birey dahil edilmiştir. Araştırma bulgularına göre; aile bağı, aile esnekliği, anne/baba tutumu, ergen bireyin yaşı ile aile yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Anne/babanın cezalandırıcı bir tutum sergilemesiyle ergen bireyin aile yaşam memnuniyetinin azaldığı görülmüştür. Anne ve babasından herhangi birini kaybetmiş ergen bireylerin görece daha düşük aile yaşam memnuniyetine sahip olduğu anlaşılmıştır.

Antaramyan ve Huebner (2008) yapmış oldukları araştırmada, ergen bireylerin optimal iyi oluşlarını, duyulan memnuniyet duygusunu farklı yaşam doyum ölçütleri kullanarak araştırmıştır. Araştırmaya 457 ABD’li ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda aile yapısının aile memnuniyeti ile önemli ölçüde ilişkili olduğu, tek ebeveynli ve üvey ebeveynli ailelerdeki ergen bireylerin aile bütünlüğü bozulmamış ebeveynlere göre daha düşük memnuniyette olduğu bildirilmiştir.

Agate vd., (2009) yapmış oldukları araştırmada aile ve boş zaman memnuniyetini ve aile hayatından memnuniyeti araştırmıştır. Araştırma örneklemi ABD’nin farklı eyaletlerinde yaşayan 898 aileden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; çekirdek aileye sahip ailelerin yaşam memnuniyetinin daha fazla olduğu ifade edilmiştir.

Gilman (2001) yapmış olduğu araştırmada ergen öğrencilerin yaşam doyumunu, sosyal ilgi ve ders dışı etkinlik sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya toplamda 330 öğrenci katılmıştır. Yaşam doyumunu değerlendirmek için çok boyutlu bir ölçek kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; aile ve akran ilişkilerinin yaşam kalitesinin genel memnuniyet düzeyini etkilediği ifade edilmiştir. Sosyal ilgi puanı yüksek olan katılımcıların aile ve arkadaş ilişkilerinin de güçlü olduğu bildirilmiştir.

Amato ve Keith (1991) yapmış oldukları çalışmada ebeveynlerin boşanmasının yetişkin esenliği üzerindeki uzun vadeli sonuçlarını araştırmıştır. Bu araştırmayı bir meta- analiz olarak yürütülmüştür. Araştırmada 81.000’den daha fazla kişiyi içeren 37 çalışmada 15 sonuç değişkenini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; ebeveynleri boşanmış yetişkinlerin, ebeveynleri sürekli evli olan yetişkinlere göre daha düşük düzeyde iyi olma hâli sergiledikleri anlaşılmıştır.

Oliva ve Arranz (2005) yapmış oldukları araştırmada ergenlik dönemindeki kardeş ilişkilerini, ebeveyn ve akran ilişkileri bağlamında ve bunların sosyo-duygusal uyum ile bağlantısını analiz etmiştir. Araştırmaya 13-19 yař arasında 513 kiři katılım sağlamıştır. Kardeř uyumunun ergenler için sahip olduğu anlam ve önemde cinsiyete göre farklılıklar bulunmuştur. Erkek ergenlerin kardeşleri ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamışken kız ergenlerin hem ailevi hem de birbirleri arasındaki ilişkide yaşam doyumunu ačíısından anlamlı bir fark olduğu ifade edilmektedir.

Gilman ve Huebner (2006) yapmış oldukları araştırmada yüksek yaşam memnuniyetine sahip ergen bireyleri incelemiştir. Araştırmaya toplamda 485 ergen

birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; yüksek yaşam memnuniyetine sahip öğrenciler ortalama yaşam memnuniyetine sahip öğrencilere göre sosyal stres yaşamada, kişiler arası ilişkilerde, öğretmenlere karşı tutumlarda daha fazla puan aldıkları ifade edilmiştir. Aynı zamanda yüksek düzeyde yaşam memnuniyetine sahip ergen bireylerin klinik düzeyde psikolojik semptomaya sahip olmadığı raporlanmıştır. Dolayısı ile yüksek yaşam memnuniyetinin görece daha düşük yaşam memnuniyetine sahip ergen bireyler arasında bir takım zihinsel sağlıkla ilişkisi olabileceği ifade edilmiştir.

Yan, Li ve Sui (2014) yapmış oldukları araştırmada, algılanan aile işlevleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya toplamda 892 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre bağımlı olmayan deneklerle karşılaştırıldığında şiddetli internet bağımlılığı olan deneklerin daha düşük aile işlevlerine sahip olduğu, dışa dönüklüklerinin az olduğu, daha yüksek nevrozizm ve psikotizme sahip oldukları aynı zamanda sağlık ve uyum sorunları olduğu anlaşılmıştır.

Orellana vd., (2022) yapmış oldukları araştırmada ergen çocukları olan çift gelirli haneye sahip ailelerin yaşam doyumu profillerini araştırmıştır. Anne-baba-ergen üçlüsüne dayalı aile profillerini algıladıkları aile desteği, aileye verilen önem, her iki ebeveynin iş-yaşam dengesi açısından profillerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma çift gelirli 303 aile ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre; %17'si düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğunu bildirmiştir. Bu ailenin profilleri incelendiğinde hem anne hem de babanın yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve stres belirtileri gösterdikleri anlaşılmıştır. Orta seviyedeki aile yaşam doyumuna sahip aileler, düşük düzeydeki aile yaşam doyumuna sahip ailelere göre daha düşük stres, depresyon ve anksiyete göstermiştir. Fakat orta seviyedeki aile yaşam doyumuna sahip ailenin anneleri, düşük yaşam doyumuna sahip anneler ile benzer sonuçlar göstermektedir. Yüksek yaşam doyumuna sahip ailelerdeki çocuklar en fazla aile desteğini hissetmekte ve ebeveynlerin iş-yaşam dengesi kurduğu raporlanmıştır. Bu sebeple anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri bu grupta yer almaktadır.

Jhan (2019) yapmış olduğu araştırmada, ailenin sosyal sermayesindeki değişikliklerin yaşlı yetişkinlerin sağlık ve aile yaşam doyumları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmaya 1243 kişi dahil edilmiştir. Araştırma bulgularına göre; ebeveynleri ile iyi

geçinen katılımcıların zayıf olanlara göre daha sağlıklı olduğu anlaşılmıştır. Akrabalarla sık iletişim kuran katılımcıların yaşam memnuniyetlerinin iletişimi görece az kuranlara göre yüksek çıkmıştır.

Edwards vd., (2006) yapmış oldukları araştırmada Meksikalı, Amerikalı gençlerde algılanan aile desteği, kültürleşme ve yaşam doyumunu incelemiştir. Araştırmaya 266 ergen birey katılmıştır. Algılanan aile desteğinin ergen bireylerde yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır. Ergen bireylerin akran ilişkileri de çalışmanın bir parçasıdır. Ergen bireylerin konuşabilecekleri, yanında olabilecek arkadaşların varlığı yaşam doyumuna etki ettiği ifade edilmiştir.

Suldo ve Huebner (2004) yılında yapmış oldukları araştırmada yaşam doyumunun, ergenlik döneminde stresli yaşam olaylarının psikopatolojik davranışlar üzerindeki etkilerini yumuşatıp yumuşatmadığını incelemiştir. Araştırmaya toplamda 816 ortaokul ve lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; olumlu yaşam memnuniyetine sahip ergen bireylerin, olumsuz yaşam memnuniyetine sahip ergen bireylere göre stresli yaşam olayları karşısında daha az davranış problemi gösterdikleri ifade edilmiştir.

Zulling vd., (2001) yapmış oldukları araştırmada, algılanan yaşam memnuniyeti ile ergen bireylerin madde kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 5032 kişi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; sigara içmek, tütün çiğneme, esrar, kokain, düzenli alkol kullanımı, aşırı içki içmek, enjeksiyon uyuşturucu, steroid kullanımı, azalan yaşam memnuniyeti ile anlamlı düzeyde ilişkili çıkmıştır. Bu sonuçlara ek olarak ilk alkollü içki, ilk esrar kullanımı, ilk kokain kullanımı ve ilk sigara yaşı da yaşam memnuniyetinin azalmasıyla ilişkili bulunmuştur.

2.9. Öz Düzenlemeli Öğrenme

Modern anlamda öğrenme süreçleri incelendiğine pasif öğrenmenin bilişsel süreçleri yeteri kadar açıklamadığı görülmüştür. Bu sebeple aktif öğrenme sürecine gönderme yaparak ve sorumluluk alarak öğrenme sürecinin aktif öğrenmeyi destekleyeceği söylenebilmektedir. Bir üst biliş öğrenme süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde bilişsel süreçlere ve aktif katılıma gönderme yaparak tanımlar yapılmıştır.

Öz düzenlemenin ilk temelleri sosyal öğrenme kuramları ve öz yarar teorisini geliştiren Albert Bandura'ya (1986) dayanmaktadır. Bireyin hisleri, düşünceleri ve

hareketleri üzerinde söz sahibi olması, bu kontrol mekanizması ile kendi yaşamındaki davranışlarını yeniden düzenleyebilme becerisi olarak tanımlamıştır.

Öz düzenlemenin önemli araştırmacılarından Barry J. Zimmerman (2000) öz düzenlemeli öğrenme kavramını kullanarak konuya açıklık getirmiştir. Bu yüzden Zimmerman öz düzenleyici öğrenmenin bireyin kendisi tarafından “hedefleri gerçekleştirirken planlanan ve döngüsel olarak uygulanan, bireyin kendi kendine oluşturduğu duygu düşünce ve eylemler.” olduğunu söylemiştir. Dolayısı ile üst bilişsel becerilerin oldukça aktif olduğunu hedef konusunda kararlılığı ifade etmektedir. Yapmış olduğu tanımla motivasyonu kullanan bir diğer kuramcı da Dale H. Schunk ve yazar Ertmer (2000) olmuştur. “Bireyin öğrenmesi ve motivasyonu için gereksinim duyduğu düşünceleri, duyguları oluşturması, bu duygu düşünceler eşliğinde eylemleri planlayarak sistematik bir şekilde uygulaması.” olarak tanımlamıştır. Üst bilişin kullanımı ve düzenli kararlılığa gönderme yapılmıştır.

Öz düzenlemeli öğrenmede aktif yapılandırıcı kavramını kullanan önemli araştırmacılardan biri de “Öz düzenleyici öğrenmede hedef yöneliminin rolü” adlı çalışması ile Paul R. Pintrich (2000) olmuştur. “Kendi öğrenmeleri için hedefler belirledikleri, bu hedefler ve çevredeki unsurlar tarafından yönlendirilen, kendi biliş ve motivasyon davranışlarını izledikleri, düzenledikleri ve kontrol ettikleri bir süreç olarak tanımlamıştır.”

Öz düzenlemeli öğrenme eğitim psikologlarının da oldukça ilgisini çekmiştir. İlk çalışmalar öz düzenlemenin dinamiklerini anlamak olarak ortaya çıkmıştır. İkinci çalışma olarak da sınıfta öz düzenlemeyi teşvik etmenin yolları üzerine olmuştur. Monique Boekaerts (2002) yapmış olduğu çalışmalardan yola çıkarak sınıfta değişim getirmek öz düzenleyici öğrenme yaklaşımının güçlü ve zayıf yönleri adlı çalışması ile oldukça net bir tanım kazanmıştır. “Öğrencinin içinde bulunduğu koşulları dikkate alarak, kişisel hedeflerine ulaşmak için kendi kendine ürettiği düşünce, duygu ve davranışları, sistematik olarak kullandığı girişim olarak tanımlamıştır.” Öğrenci performansını arttırmaya odaklanan bir diğer araştırmacı da Eric Cheng (2011) olmuştur. Araştırmasını 6524 öğrenci ile yapmıştır. Dolayısı ile yapmış olduğu tanımda öğrencilerin hedefler belirledikleri, bu hedefler için plan yaptıkları, uygun stratejiler geliştirdikleri, öğrenme sonuçlarını ön görerek süreci ve çalışma şekillerini değerlendirdikleri, karşılaştıkları öğrenme zorluklarında kendilerini değerlendirerek yansıtımlar yaptıkları bir süreç olduğunu ifade etmiştir.

Farklı yıllarda yapılan farklı araştırmacıların tanımları incelendiğinde ortak noktanın biliş olduğu, bu bilişin motivasyonla birleştirildiği ve üst biliş kullanılarak yapılan uygulamanın değiştirilebildiği anlaşılmaktadır. Örneğin Zimmerman (2000) bilişsel becerileri olan ancak bunları kullanmak için motivasyonu olmayan kişilerin, beceri ve motivasyonu aynı anda kullanan kişilerle aynı performansı gösteremeyeceklerini ifade etmiştir.



Kaynak: Zimmerman, 2000

Şekil 2.3: Öz Düzenleyici Öğrenme Unsurları

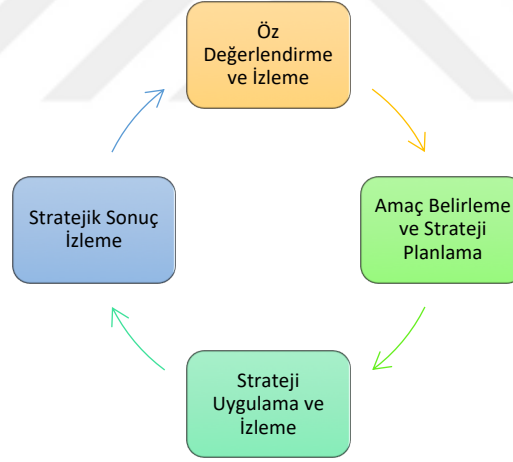
Bilişin alt unsurlarına baktığımızda stratejiler, problem çözmeye ve eleştirel düşünme ile karşılaşılmaktadır. Stratejiler; kişinin öğrenmeyi geliştirmek için çeşitli şekilde kullanmış olduğu taktiksel yöntemler olarak tanımlanabilir. Problem çözmeye ise; seçilen hedef doğrultusunda ilerlerken karşılaşılan olası sorunlarla yenilikçi çözümler bulmak olarak tanımlanabilir. Eleştirel düşünme ise; kişinin karşılaştığı sorunlara çözümler ararken kullanmış olduğu kültürel, sosyal ve bilimsel ölçütlere göre geçerlilik sağlamaya çalıştığı kavram olarak tanımlanabilir.

Biliş bilgisi ise; bireyin öz farkındalığı olarak tanımlanabilir. Bilişin düzenlenmesi ise; bilgiyle birlikte plan yaparak uygun stratejilerin seçilmesi olarak tanımlanabilir. Motivasyon bileşeni incelendiğinde öz yeterlilikle karşılaşılmaktadır. Bireyin belirli bir amacı yerine getirmek için kullanmış olduğu inancı ifade etmektedir. Motivasyon ve öz yeterlilik kavramları öz düzenleyici öğrenme için oldukça önemli kavramlardır. Öz yeterliliğin düzeyine göre öz düzenleyicilik etkilenmektedir. Bu sebeple öğrenci

düzeyinde düşünüldüğünde zorlayıcı görevlerin yerine getirilmesini belirleyen önemli unsur öz yeterlidir. Epistemoloji ise; kişinin bilgiyi edindiği kaynak ve kaynağın doğası hakkındaki bilgiyi ifade etmektedir.

2.10. Öz Düzenleyici Öğrenme Teorileri

Öz düzenleyici öğrenmeyi açıklayan çeşitli kuram ve yaklaşımlar mevcuttur. Eğitim perspektifinden düşünüldüğünde aktif katılıma işaret eden bir anlayış ile karşılaşmaktadır. Kendi öğrenmesini kendi yetenekleri ile senkronize edebilen öğrenciler aktif katılımcı öğrenmenin temelini oluşturmaktadır. Bu özelliklere sahip bireyler gerek akademik alanda gerekse sosyal alanlarda oldukça başarılı olmaktadır. Öz düzenleme kişinin kendi öğrenme yolculuğuna hakimiyet kurabilmesi ve değişen şartlara uyum sağlama becerisi olarak tanımlanabilir. İnsan davranışı üzerine uzun yıllar çalışmalar yapılmış olup bu çalışmalarda öğrenme davranışı da farklı açılardan eğitim kuramcıları tarafından incelenmiştir. Öz düzenlemenin önemli isimlerinden Zimmerman (2000) öz düzenlemeli öğrenmeyi birbiri ile etkileşim içinde olan dört döngüsel süreç ile açıklamıştır.



Kaynak: Zimmerman, 2000

Şekil 2.4: Öz Düzenlemeli Öğrenme Döngüsü

Öz Değerlendirme ve İzleme: Öğrencilerin geçmiş deneyimlerini ve kazanımlarını kaydederek gözlem yaptığı ve değerlendirmelerinin sonucunda kendi performansı üzerinde çıkarımda bulunmasıdır. Örneğin herhangi bir sınava hazırlanan öğrenci

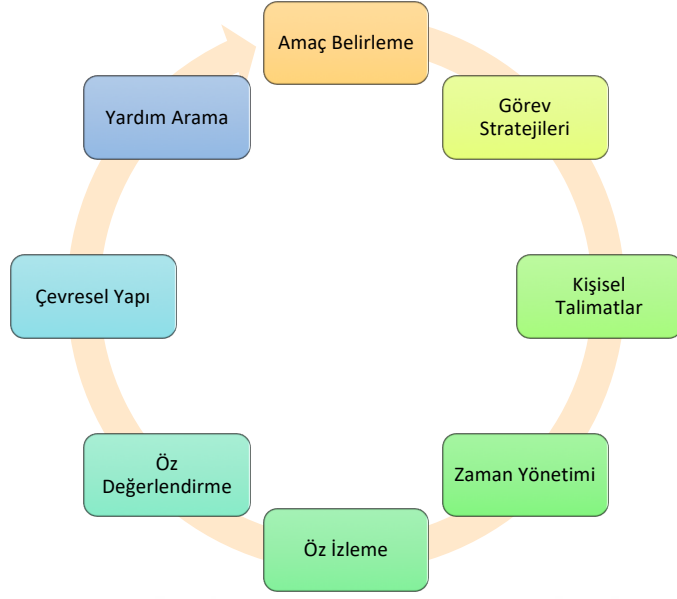
çalışma süresini, çözülen soru sayısını, deneme netlerinin kaydını tutar. Bir süre sonra bu kayıtları inceleyerek kendi performansı üzerine bilgi sahibi olur.

Amaç Belirleme ve Strateji Planlama: Öğrencilerin kişisel olarak öğrenme amaçları belirledikleri ve amaçlar için geliştirdikleri stratejilerdir. Örneğin sınav periyodunda olan öğrenciler gözlem yaparak ve rehberlik hizmeti sayesinde strateji yoksunluğu çekmeden çalışmalarını sürdürebilir.

Strateji Uygulama ve İzleme: Öğrencilerin seçmiş oldukları ya da tasarladıkları stratejiyi uygulamaya geçirdiği bölümdür. Örneğin ezber yapmaya çalışan bir öğrencinin anahtar kavramlardan zihin haritası çıkarması çalışma verimliliğini oldukça arttıracaktır.

Stratejik Sonuç İzleme: Öğrenciler seçmiş oldukları stratejiyi kullandığında elde etmiş oldukları kazanımlara göre stratejileri hakkında öz düzenlemenin gerçekleştirildiği yerdir. Elde edilen verimlilik yeterli ise strateji kullanılmaya devam edilecektir. Eğer öğrenmeyi verimli hâle getirmemişse yeni strateji geliştirilmesi gerekmektedir. Bahsedilen döngüsel süreçler belirli düzeylerde tüm öğrenciler tarafından kullanılmaktadır. Bilinçli kullanım öz düzenlemeli öğrenmeyi daha fazla etkin hâle getirmektedir. Bu sebeple bilinçsizce kullanan öğrencilere göre daha fazla başarılı olma olasılıkları söz konusudur.

Öz düzenleme ile ilgili çeşitli araştırmacılar tarafından farklı prosedürler geliştirilmiştir. Zimmerman (2001), bunlardan bazılarını şu şekilde derlemiştir:



Kaynak: Zimmerman, 2001

Şekil 2.5: Öz Düzenleyici Öğrenme Stratejileri

Amaç Belirleme: Öğrencilerin planlanan hareketi için sonuçların tanımlanmasıdır.

Görev Stratejileri: Planlanan beceriyi gerçekleştirmek için kullanılan metotlardır. Örneğin öğrencinin karmaşık bir konuda anahtar kavramlarla zihin haritası oluşturması gibi.

Kişisel Talimatlar: Planlanan performansı arttırmak ya da stabilize etmek için kullanılan yazılı ya da sözlü ifadelerdir. Örneğin sınav kampı dönemlerinde günlerin hayal edilmesi gibi.

Zaman Yönetimi: Çalışmaya başlamadan önce çalışma hakkında zamanın ayarlanmasını ifade eder. Örneğin deneme çözen bir öğrencinin denemenin başlangıç ve bitiş saatlerine göre gününü ve diğer işlerini planlaması gerekmektedir.

Öz İzleme: Öğrencinin kendi performansını belirli periyodlarla değerlendirmesini ifade eder. Örneğin çözülen testlerden sonra doğru yanlış analizinin yapılması ve yanlışlar hakkında çıkarımda bulunma.

Öz Değerlendirme: Öğrencinin belirli referans noktalarına göre kendi çalışma sistemini değerlendirmesidir. Öğrencinin üniversite sınavında dereceye giren öğrencilere göre kendi puan ve netlerini değerlendirmesi gibi.

Çevresel Yapı: Çalışma verimliliğini arttırmak için çalışma ortamının ya da kişilerin seçilmesini ifade eder. Örneğin öğrencilerin motivasyonu için kütüphane ortamında diğer çalışan öğrencileri görmesi gibi.

Yardım Arama: Sosyal sermayenin kaynaklarından faydalanmayı ifade eder. Örneğin süreci takip edecek rehber öğretmen, danışman, yazılım modellerinin seçilmesi gibi.

Akademik başarısızlık unsurları öz motivasyonsuzluk olabileceği gibi çevresel faktörlerden de kaynaklanmaktadır. İnternet bağımlılığının kontrol edilememesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Sosyal sermayenin yetersizliği ya da kaynakların eşit dağılmaması da başarısızlığın ve öz yetersizliğin önemli nedenlerinden birisidir. Gerekli akademik desteğe ulaşamamak ve zaman yönetimi konusunda başarısız olmak akademik yetersizliği doğrudan etkileyen bir unsurdur.

2.10.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Dağyar ve Şahin (2020), Öğrencilerin öz düzenleme öğrenme stratejilerinin ve akademik başarının öz yeterlilik inançlarını yordama gücünü incelemiştir. Araştırmaya toplam 211 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; öz yeterlilik inancının yaş ilerledikçe artma eğiliminde olduğu, akademik başarısı yüksek, öğrenmeye odaklanabilen, güdülenme ve öğrenme stratejilerini araştırıp kendi öğrenme stratejilerini planlayabilen ve izleyebilen, öz değerlendirme yapabilen ve sorumluluklarını yerine getirebilen, ayrıca zaman yönetimini ve çevrelerini düzenleyebilen öğrencilerin öğrenmeye yönelik öz yeterlilik inançlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Ülker (2019), yapmış olduğu araştırmada öz düzenleyici öğrenme stratejileri, yansıtıcı düşünme ve matematik başarısını incelemiştir. Araştırmaya toplamda 386 öğrenci katılım sağlamıştır. Sonuç olarak ailenin gelir düzeyi ile akademik performansı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda çalışmada ailenin eğitim düzeyi ile başarı arasında ilişki bulunmuştur. Ailenin eğitim düzeyi arttıkça matematik başarısının da artmakta olduğu bulunmuştur.

Turan ve Demirel (2010), yapmış oldukları çalışmada öz düzenleyici öğrenme becerilerinin akademik başarı arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini Hacettepe Tıp Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya toplamda 810 öğrenci katılmıştır. Ayrıca çalışmada 9 öğrenci ile birebir görüşülmüştür. “Çalışmanın nitel bulgularında başarılı öğrencilerin öz düzenleyici öğrenmenin tüm aşamalarında bu becerileri daha çok kullandıkları” görülmüştür. Yapılan görüşmede öğrenme birbiri ardına gelen beş aşamada açıklanmıştır. Bunlar; öğrenme için harekete geçme, mevcut durumun değerlendirilmesi ve gereksinimlerinin belirlenmesi, amaçların belirlenmesi, öğrenmeyi planlama ve uygulama, ürünün ve kullanılan yolun belirlenmesi olduğu ifade edilmiştir.

Arseven (2020), yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya toplamda 319 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça öz düzenlemeli öğrenme becerilerinde anlamlı şekilde düşüş olduğu bulunmuştur.

Ergün (2013), yapmış olduğu çalışmada gençlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma nitel bir araştırma olup araştırma 11 kişi deney grubu 11 kişi de kontrol grubu olarak yürütülmüştür. Haftalık 2 saat olarak 20 oturumdan oluşan değerler eğitimi programı uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, ergen bireylere verilen değerler eğitimi öğrencilerin öz düzenleyici becerilerini, bilişsel yeteneklerini, öz yeterliliklerini, içsel değerlerini arttırmış ve sınav kaygısını azalttığı ifade edilmiştir.

Telef ve Karaca (2011), yapmış oldukları çalışmada gençlerin öz yeterliliklerini ve psikolojik semptomlarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 1250 genç oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre; gençlerin akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlilik boyutlarında cinsiyete göre önemli farklar bulunmuştur. Ayrıca kızların sosyal öz yeterliliklerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal, duygusal, genel öz yeterlilik artma eğilimi gösterdiğinde öğrencilerin akademik başarısının arttığı bulunmuştur. Gençlerin olumsuz benlik algısı, somatizasyon, hostilite, depresyon, anksiyete düzeyleri azaldıkça akademik, sosyal, duygusal yeterlilik düzeylerinde artma olduğu ifade edilmiştir.

Çatalbaş ve Semerci (2016), yapmış olduğu çalışmada öğrenciler için hazırlanan öz düzenlemeli öğrenme modeli destekli etkinliklerin öğrencilerin çalışma

sorumluluğuna etkisini incelemiştir. “Araştırma 20 deney grubu ve 20 kontrol grubu olarak tasarlanmıştır. Araştırma sonuçları ön test- son test modeline göre ölçülmüş ve öğrenme-çalışma sorumluluğu leği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; “z düzenlemeli öğrenme modeli destekli etkinliklerin öğrencilerin öğrenme ve çalışma sorumluluğunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. z düzenlemeli öğrenme destekli hazırlanan etkinliklerle ders işleyen deney grubu ğrencilerinin öğrenme ve çalışma sorumluluk düzeylerinin yüksek ve kalıcı olduğu görülmüştür.”

Sağırlı zturan ve Azapağası (2009), yapmış oldukları araştırmada niversite ğrencilerinin öz düzenleme becerilerini etkin bir şekilde kullanıp kullanamadıklarını araştırmıştır. Araştırmada betimsel analiz yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin öz düzenleme becerilerinden sırası ile öğrenme stratejileri kategorisinde biliş üstü öz düzenlemeyi, çalışma ve zaman evresinin düzenlenmesi, tekrarlama, ayrıntılandırma, arkadaştan öğrenme, örgütlenme ve yardım arama, kritik düşünme ve çaba göstermeyi kullandıkları anlaşılmıştır. Ayrıca motivasyon kategorisinde ise; sınav kaygısı, öğrenme inanışlarının kontrolü, öz yeterlilik, amaca odaklanma, hedef yönelimi ve görev değeri gibi kavramların ortaya çıktığı ifade edilmiştir.

Haşlaman ve Akşar (2007), yapmış oldukları araştırmada programlama dersi ile ilgili saygı gösterme, dışsal amaçlara odaklanma, amaç saptama, tekrarlama, kendi içsel durumunu değerlendirme, yetkinlik duygusu, çabalama, yaşıtlarla bilgi paylaşımı, verimli zaman kullanımını ile başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; saygı gösterme, dışsal amaçlara odaklanma, amaç saptama, tekrarlama, kendi içsel durumunu değerlendirme, yetkinlik duygusu, çabalama, yaşıtlarla bilgi paylaşımı, verimli zaman kullanımından oluşan öz düzenleyici öğrenme becerilerinin %71’ini kapsadığı ifade edilmiştir.

Kaçmaz ve Demirtaş (2020), yapmış oldukları araştırmada, özel yetenekli çocuklarda öz düzenlemeli öğrenme, öz yeterlilik ve mükemmeliyetçiliği incelemiştir. Araştırmaya toplamda 187 ortaöğretim ğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; öz düzenlemeli öğrenme becerileri ve öz yeterliliğin uyumlu mükemmeliyetçi düşünce yaklaşımını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Düzgün (2022), yapmış olduğu araştırmada, öğretmenlerin uzaktan eğitimdeki öz düzenlemeli öğrenme öz yeterliliklerini incelemiştir. Örneklem Ankara’daki devlet okullarında eğitim veren 543 öğretmenden oluşmaktadır. “Lisede görev yapan öğretmenlerin öz düzenlemeli öğrenme öz yeterliliklerinin diğer kademedeki görev

yapanlara göre düşük olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin yaşları arttıkça öz düzenlemeli öğrenme öz yeterliliklerinin düştüğü ifade edilmektedir.”

Güven (2017), yapmış olduğu araştırmada öz düzenlemeli öğrenme stratejileri kullanımını yabancı dil öğrenen üniversite öğrencileri arasında araştırmıştır. Araştırmaya toplamda 315 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak kızların daha fazla öz düzenlemeli öğrenme stratejilerini kullandığı tespit edilmiştir.

Çekim ve Aydın (2018), yapmış oldukları araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fen öğrenmeye yönelik motivasyonları ve kullandıkları öğrenme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya toplamda 3822 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; ortaokul öğrencilerinin motivasyon düzeyleri incelendiğinde içsel motivasyon düzeylerinin diğer alt motivasyon boyutlarına göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca içsel motivasyonu yüksek olan öğrencilerin öz düzenleme becerileri stratejilerini kullandıkları görülmüştür. Sırayla kaynakları yönetme, metakognitif öğrenme stratejileri ve kognitif öğrenme stratejileri kullandıkları belirlenmiştir.

Çetintav ve Karaoğlan Yılmaz (2021), yapmış olduğu araştırmada öğrenme analitikleri ve öz düzenlemeli öğrenme üzerine araştırma eğilimlerini sistematik olarak incelemiştir. Araştırmayı Web of Science veri tabanından erişip, 72 makale belirli ölçütlere göre analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre; en fazla deneysel yöntemin tercih edildiği, matematik ve mühendislik alanlarının yapılan çalışmalarda diğer alanlara göre ön plana çıktığı, Avustralya, ABD ve Avrupa ülkelerinin öne çıktığı araştırmada çevrimiçi öğrenme araştırmalarının gelişmesinde ülkelerin gelişmişlik düzeyleri ve coğrafi şartların etkili olduğu ifade edilmiştir. Makalelerde daha çok öğrenci başarılarına ve öğrenme süreçlerine yönelik sonuçlara ulaşıldığı ifade edilmiştir.

2.10.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Nota, Soresi ve Zimmerman (2004), yapmış oldukları araştırmada öz düzenleme ve akademik başarı ve dayanıklılık üzerine boylamsal bir araştırma yürütmüştür. İtalyan öğrencilerin hem sınıf hem de sınıf dışı bağlamlarda akademik öğrenme sırasında kullanılan bilişsel, motivasyonel ve davranışsal stratejilere odaklanan öz düzenlemeli öğrenme görüşmeleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; öz düzenleme

stratejileri, öğrencilerin lise diploma notlarına ve liseden sonra eğitime devam etme niyetlerinin önemli bir yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir.

Calero vd., (2007), yapmış oldukları araştırmada yüksek IQ'lu çocuklar için öz düzenleme avantajlarını incelemiştir. Araştırmaya 6 ila 11 yaşlarındaki çocuklar katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; yüksek IQ'lu çocukların, karşılaştırılabilir bir grup ortalama yetenekli çocuktan daha iyi öz düzenleme becerilerine sahip olduğu ifade edilmektedir.

Novel vd., (2019), yapmış olduğu araştırmada psikoloji lisans 1. sınıf öğrencilerinde öğrenmenin işlenmesi ve düzenlenmesinin akademik başarı üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 180 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, öğrenci akademik başarısını negatif korelasyonla yordayan tek değişkenin düzenleme eksikliği olduğu anlaşılmıştır.

Kljajic vd., (2017), yapmış oldukları araştırmada tükenmişlik, bağlılık, öz düzenleme ve akademik başarı ile mükemmeliyetçilik modelini incelemiştir. Araştırmaya 510 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; düşük okul tükenmişliği, yüksek bağlılık ve öz düzenleme becerisi ile ilişkili bulunmuştur.

Veenstra vd., (2010), yapmış oldukları araştırmada ilköğretimin sonlarında ve ortaöğretimin başlarında okuldan kaçma, sosyal bağların ve öz denetimin etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre yetersiz öz düzenleme becerisinin okulu asma ve okul terki ile ilişkisi olduğu ifade edilmiştir.

Ramli vd., (2018), yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinde akademik stres ve öz düzenleme farkındalığını incelemiştir. Araştırmaya 384 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin yaşamış oldukları akademik stres ile öz düzenleme becerileri arasında olumsuz bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Ancak SPSS aracılık analizi kullanılarak bilinçli farkındalığın çalışmada aracı rolü kanıtlanmamıştır.

Heikkila ve Lonka (2006), yapmış oldukları araştırmada, yükseköğretimde okuyan öğrencilerin öğrenmeye, öz düzenlemeye ve bilişsel stratejilere yaklaşımlarını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; öz düzenleme becerileri ve bilişsel stratejilerin birbirini etkileyen yapılar olduğu ifade edilmektedir.

Balapumi vd., (2016), yapmış oldukları araştırmada, üniversite öğrencilerinin öğrenme öz düzenlemelerini etkileyen faktörleri keşfedici bir araştırma yoluyla

incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin öz yeterliliği, amacı, istihdamı, deneyimleri, akran ve ailesinin öz düzenleyici öğrenme üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir.

Cheng, vd., (2013), yapmış oldukları araştırmada, üniversite öğrencilerinin çevrimiçi akademik yardım aramasını öz düzenleme ve bilgi taahhütlerinin rolünü incelemiştir. Araştırmaya 328 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre; öz düzenlemeli öğrenme ve akademik yardım arama anlamlı düzeyde olumlu olduğu ifade edilmektedir.

De La Fuente vd., (2014), yapmış oldukları araştırmada, lisans öğrencilerinde bağıllık-tükenmişliğin öngörücüleri olarak dayanıklılık, pozitiflik ve başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluşta önleme ve tedavi çıkarımlarını araştırmıştır. Araştırmaya 1126 lisans öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre; dayanıklılık ve pozitif faktörlerin, başa çıkma strateji faktörleri ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Abbasi vd., (2015), yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin erteleme ve motivasyonel öz düzenlemenin akademik bağıllıklarını yordamadaki rolünü incelemiştir. Araştırmaya 311 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre; erteleme eğilimi ile akademik katılım arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca motivasyonel öz düzenleme ile akademik bağıllık arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir.

Sun ve Rueda (2011), yapmış oldukları araştırmada uzaktan eğitim ortamında motivasyon ve öğrenme değişkenleri (ilgi, öz yeterlilik ve öz düzenleme) ile üç tür öğrenci katılımı (davranışsal katılım, duygusal katılım, bilişsel katılım) arasındaki olası ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya toplamda 203 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; çevrimiçi etkinliklerin, multimedya ve tartışma panoları gibi araçların çevrimiçi öğrenmeye duygusal katılımı arttırabileceği, ancak bunun davranışsal veya bilişsel katılımı arttırmadığı ifade edilmiştir.

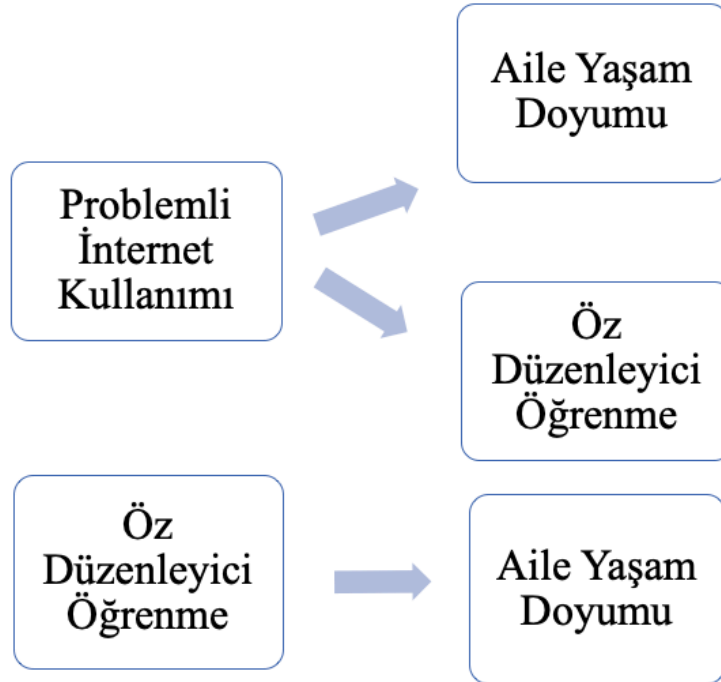
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, internet kullanımının oldukça yaygın olduğu lise öğrencileri arasında yapılmıştır. İnternet kullanımına bağlı olarak etkisi olduğu düşünülen öz düzenleyici öğrenme becerileri ve aile yaşam doyumu birlikte değerlendirilmiştir. Nicel araştırma olarak yürütülen bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılarak hipotezler sınanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı gençlerin lise dönemlerinde problemlı internet kullanımının, aile yaşam doyumu ile öz düzenleyici öğrenme becerileri ve öz düzenleyici öğrenmeyle aile yaşam doyumu arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemektir. Ayrıca bu çalışmada elde edilen ilgili demografik verilerin problemlı internet kullanımı ile ilişkisi ortaya konmuştur.



Kaynak: Öz Çizim

Şekil 3.1: Araştırma Deseni

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Samsun ilinde 2022-2023 eğitim öğretim yılında liseye devam eden 9, 10, 11, 12. sınıf öğrencileri olmuştur. Örneklem yöntemi olarak kolayda örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu örneklem yönteminde olasılığa dayalı olmayan bir şekilde örneklem yapılmıştır. Bu yüzden homojenliğin sağlanması amacı ile tüm lise türlerinden ve sınıflarından yeterli düzeye ulaşıncaya kadar veri toplanmıştır.

Araştırma kapsamında Samsun’da çeşitli liselerde öğretime devam eden 254’ü kız 215’i erkek olmak üzere toplamda 469 öğrenci çalışmaya katılım sağlamıştır. Araştırma kapsamında “Young İnternet Bağımlılığı Kısa Testi Formu” , “Öz Düzenleyici Öğrenme Becerileri Ölçeği” , “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği” , “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada herhangi bir formu eksik dolduran ya da birden fazla seçeneği işaretleyen öğrencilerin verileri geçersiz sayılmış ve araştırmaya dahil edilmemiştir. Dolayısıyla araştırmaya kaynaklık eden 469 sağlıklı veri kullanılmıştır.

3.3. Örneklem İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 3.1: Sosyo-Demografik Bilgiler 1

		Frekans	Yüzde %
Sınıf	9. Sınıf	139	29.6
	10. Sınıf	79	16.8
	11. Sınıf	162	34.5
	12. Sınıf	89	19
Cinsiyet	Kadın	254	54.2
	Erkek	215	45.8
Oyun Oynama	Evet	301	64.2
	Hayır	168	35.8
	Kullanmıyorum	9	1.9
Telefon Kalitesi	Düşük	16	3.4
	Orta	222	47.3
	İyi	196	41.8
	Çok İyi	26	5.5

Okul Başarısı	Düşük	31	6.6
	Orta	172	36.7
	İyi	208	44.3
	Çok İyi	58	12.4

Yukarıdaki tabloya bakıldığında sınıflarda en çok katılımın %34 olarak 11. sınıflardan olduğu görülmektedir. Sonrasında ise 9, 12 ve 10. sınıf gelmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine bakıldığında %54'ü kadın geriye kalanı da erkektir. Katılımcılara oyun oynayıp oynamadıkları sorulmuştur ve %64'ü oynadığını belirtmiştir. Ankete katılanların telefon kalitesi sorulduğunda ise çoğunluğunun orta ve iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Benzer şekilde okul başarılarının değerlendirilmesi istenildiğinde çoğunluğun orta ve iyi düzeyde olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3.2: Sosyo-Demografik Bilgiler 2

		Frekans	Yüzde %
Aile Bütünlüğü	Evet	417	88.9
	Hayır	52	11.1
Aylık Gelir	0-6000	46	9.8
	6001-12000	137	29.2
	12001-18000	141	30.1
	18001 ve üzeri	145	30.9
Sigara Kullanımı	Evet	35	7.5
	Hayır	434	92.5
Alkol Kullanımı	Evet	25	5.3
	Hayır	444	94.7
Ortalama İnternet Kullanımı	1'den az	7	1.5
	1-2 saat	91	19.4
	3-4 saat	188	40.1
	5-6 saat	114	24.3
	7-8 saat	39	8.3
	9-10 saat	15	3.2
	10 saat ve üzeri	15	3.2

Yukarıdaki tabloya bakıldığında çoğunluğu (%89) aile bütünlüğünün var olduğunu beyan etmişlerdir. Katılımcıların aylık gelirlerine bakıldığında orta gelir düzeyi ve üzeri tüm kategorilere eşit bir dağılım sergilediği görülmüştür. Sigara ve alkol kullanımlarına bakıldığında ise çoğunluğunun sigara ve alkol kullanmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların ortalama internet kullanım sürelerine bakıldığında ise çoğunluğunun 3-4 saat (%40) ve 4-6 saat (%24) arasında yanıt verdiği gözlemlenmiştir.

Tablo 3.3: Sosyo-Demografik Bilgiler 3

		Frekans	Yüzde %
Baba Eğitim Durumu	Okur yazar değil	1	0.2
	Okur yazar	2	0.4
	İlkokul	71	15.1
	Ortaokul	75	16
	Lise	112	23.9
	Üniversite	157	33.5
	Lisansüstü	51	10.9
Anne Eğitim Durumu	Okur yazar değil	3	0.6
	Okur yazar	6	1.3
	İlkokul	100	21.3
	Ortaokul	88	18.8
	Lise	134	28.6
	Üniversite	116	24.7
	Lisansüstü	22	4.7
Okuduğu Okul	Meslek Lisesi	63	13.4
	Anadolu Lisesi	124	26.4
	Fen Lisesi	125	26.7
	İmam Hatip Lisesi	72	15.4
	Özel Lise	14	3
	Proje İmam Hatip Lisesi	71	15.1

Yukarıdaki tabloya bakıldığında katılımcıların babalarının eğitim durumunun çoğunluğunun lise (%24) ve üniversite (%33) düzeyinde olduğu görülmüştür. Annelerin eğitim durumuna bakıldığında ise genel olarak ilkokul %21, ortaokul %18, lise %28 ve üniversite %24 olduğu görülmüştür. Katılımcıların kendilerinin okuduğu

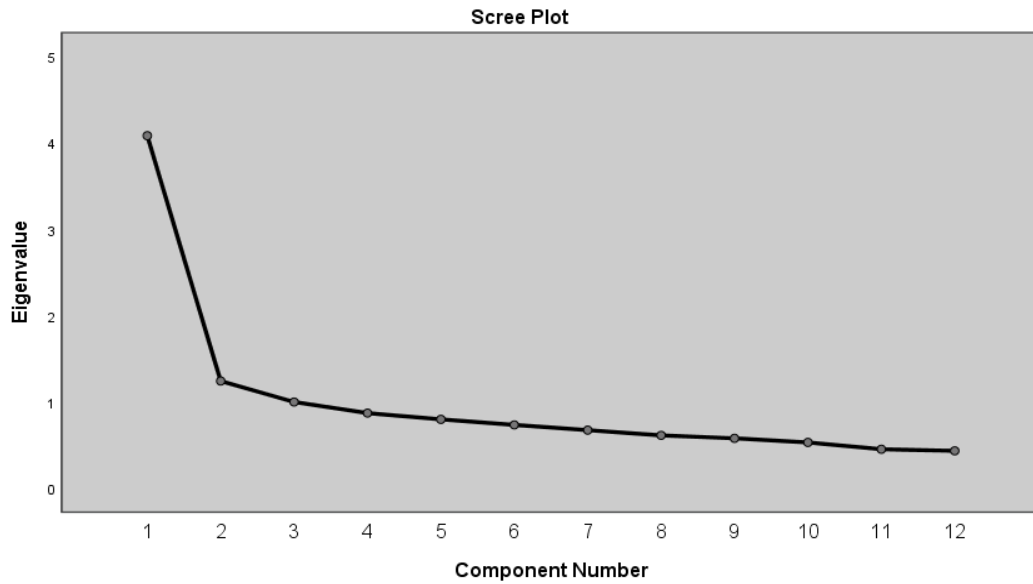
okullara bakıldığında ise çoğunluğunun anadolu lisesi (%26) ve fen lisesinde (%26) okuduğu tespit edilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Tanımlanması ve Yapı Geçerliliği

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının yapısını tespit etmek için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) kullanılmıştır. AFA uygulanmadan önce 4 varsayımın sağlanması gerekmektedir. Bu varsayımlar sırasıyla; yeterli örneklem büyüklüğüne sahip olunması (sample size), korelasyon matrisinin faktörlenebilirliği (factorability of the correlation matrix), doğrusallık (linearity) ve uç değerler (outliers). Yapılan incelemeler sonucunda varsayımlar sağlanmıştır. Uygulanacak veri grubunun yeterli örneklem büyüklüğünü incelemek için belirlenen Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değeri ve çok değişkenli normalliği incelemek için Bartlett testi varsayımları test edilmelidir. KMO değerlerinin 0.60'tan yüksek olması ve Bartlett testinin istatistiksel olarak anlamlı olması örneklem sayısının yeterli ve verilerin faktör analizi yapılabileceğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2018). AFA'da yer alan faktörleştirme tekniklerinden olan ve faktör yapısının belirlenmesinde en çok kullanılan yöntemlerden bir tanesi temel bileşen analizidir ve bu çalışmada temel bileşen analizi kullanılmıştır. Ayrıca faktör yüklerinin belirlenmesinde ayrıştırma konusunda etkili olan dik döndürme (Varimax) ve eğik döndürme (Oblique) kullanılmaktadır. İki döndürme yöntemi arasındaki en önemli istatistiksel ayrım; ilkinde faktörler ilişkisiz (dik bağımsız) iken ikincisinde faktörler arasında bir ilişkinin olmasıdır. Sosyal bilimlerde kullanılan ölçme araçlarında faktörler arasında bir ilişkinin olmasından dolayı eğik döndürme yöntemlerinden olan Oblimim tercih edilmiştir. AFA'da elde edilen sonuçların yorumlanmasında literatürden hareketle faktör alt sınırlarının 0,32 olarak belirlenmesi uygun görülmüştür (Çokluk, vd., 2012). Bu değer altında kalan her madde dışarıda bırakılmıştır. Faktör yapısının belirlenmesinde ortak faktör varyansı (communalities) da önemlidir. Faktör yüklerinin kareleri toplamı olarak hesaplanır ve düşük çıkması durumunda ölçme aracından çıkarılması gerekebilir. (Kalaycı, 2010). Thompson (2004), yaptığı çalışmalarda ortak varyansa ilişkin 0.50 değerinin ölçüt olarak alınmasını önermektedir. Tabachnick ve Fidell (2007) ise ortak faktör varyansının 0,20'den küçük olması maddelerin birbirinden farklı durumları ölçtüğü söylenilebilmektedir. Sosyal bilimlerde insan davranışlarının birçok gizil yapıları temsil etmesinden dolayı yüksek ortak varyansa çoğu zaman ulaşılamamaktadır. Bundan dolayı bu çalışmada ortak faktör varyansı 0,20 olarak kabul edilmiştir.

3.4.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu

YİBT-KF'da 5'li liker tipinde ve 12 sorudan oluşmaktadır. Kutlu ve ark (2016) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin hem üniversite öğrencilerine hem de ergenlerde tek faktörlü olarak kullanılabilir. Ölçekten alınabilecek en az puan 12 en fazla 60 olmaktadır. Ölçekten yüksek puan alan bireylerin yüksek internet bağımlılığına sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Cronbach alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde .91, ergenlerde .86 olarak bulunmuştur. Ölçekte örneklem büyüklüğünün yeterliliğine ilişkin hesaplanan KMO değeri 0.868 olarak hesaplanmış, çok değişkenli normallik varsayımının karşılanmasına yönelik test edilen Bartlett küresellik testinin anlamlı olduğu ($\chi^2=1277,9$, $df=66$; $p<0,0001$) bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, elde edilen verilerin faktör analizi için uygun olduğu söylenebilir. AFA'da temel bileşenler faktörleştirme tekniği ve Oblimin eğik döndürme yöntemi sonucunda, toplam varyansın %44,37'sini açıklayan iki faktörlü yapının kuramsal temele uygun olduğu bulunmuştur. Yapının faktör sayısının belirlenmesinde yararlanılan yamaç-birikinti grafiği Şekil 3.2'de gösterilmiştir.



Şekil 3.2: YİBT-KF'e Ait Yamaç-Birikinti Grafiği

Yukarıdaki şekilde görüldüğü gibi birinci ve ikinci bileşimlerin öz değerlerinin (Eigenvalue) birden büyük olduğu görülmektedir. Açıklanan varyansı hesaplamada ve faktör sayısına karar vermede önemli bir katsayıdır. Ölçeğin orijinal formunda herhangi bir döndürme yapılmamıştır ve ölçekte tek bir faktör bulunmuştur. Fakat bu

çalışmada hem döndürme yapılmadığında hem Oblimum döndürme yapıldığında iki faktör ortaya çıkmıştır. Literatürde ilk olmasından dolayı faktör isimleri faktörlere yüklenen maddeler okunarak araştırmacı tarafından verilmiştir. Aynı anda birden fazla maddeye faktör yükü binmediğinden dolayı ölçme aracından herhangi bir madde çıkarılmamıştır. Ölçekteki tüm maddeler 0,32'nin üzerinde olduğu görülmektedir. Birinci faktöre Zamanı Kontrol Edememe (ZKE) ve ikinci faktöre Duyguları Kontrol Edememe (DKE) şeklinde isimlendirme yapılmıştır.

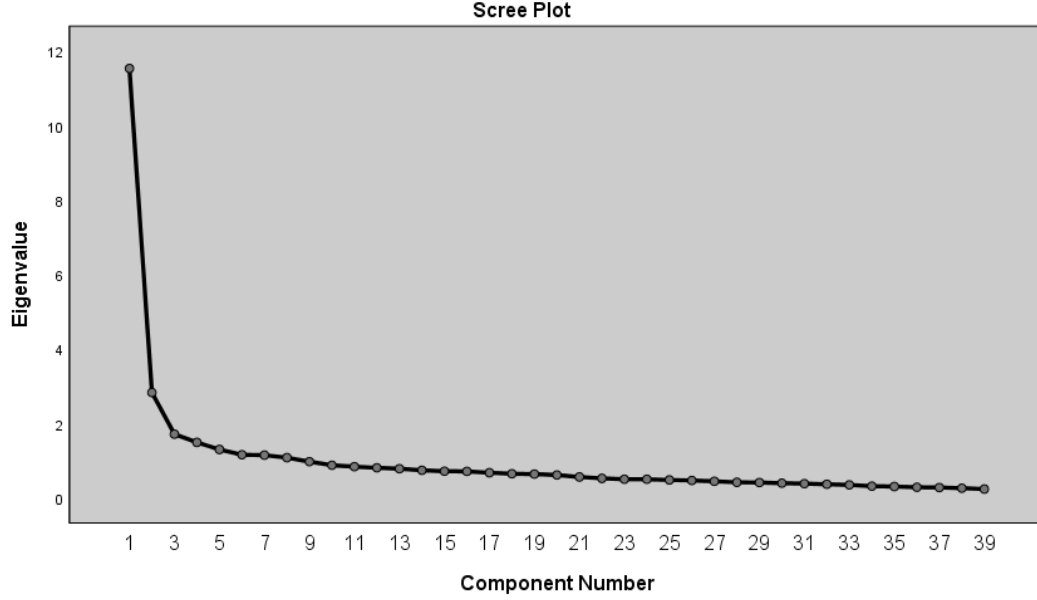
Tablo 3.4: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu Faktör Yapısı ve Yükleri

Faktör	Madde	Faktör Yükleri		Ortak Faktör Varyansı
		Faktör 1	Faktör 2	
Faktör 1 (Zamanı Kontrol Edememe)	M9	0.819	-0.113	0.594
	M1	0.729	0.02	0.546
	M3	0.72	-0.02	0.504
	M8	0.703	0.087	0.561
	M2	0.629	0.055	0.432
Açıklanan Varyans %34,09				
Faktör 2 (Duyguları Kontrol Edememe)	M12	-0.04	0.764	0.556
	M7	0.061	0.677	0.502
	M5	-0.079	0.669	0.404
	M11	-0.028	0.545	0.283
	M4	0.012	0.508	0.264
	M10	0.24	0.412	0.322
	M6	0.311	0.383	0.358
Açıklanan Varyans %10.34				
Açıklanan Toplam Varyans %44.37				

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi Zamanı Kontrol Edememe (ZKE) 5 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %34'ünü açıklamaktadır. Duygularını Kontrol Edememe (DKE) ise 7 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %10'luk bir kısmını açıklamaktadır. Böylelikle ölçme aracı toplam varyansın %44'lük bir kısmını açıklayabilmektedir.

3.4.2. Öz-düzenleyici Öğrenme Becerileri Ölçeği (ÖDÖBÖ)

ÖDÖBÖ ölçeğinde 5'li liker tipte ve 41 sorudan oluşmaktadır. Turan (2009) tarafından geliştirilen ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar sırası ile strateji kullanımı ve değerlendirme, öğrenmede bağımlılık, güdülenme ve öğrenme için harekete geçme ve planlama ve amaç belirlemeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 41 en yüksek 205'tir. Ölçekten alınan yüksek puanların öz düzenleyici öğrenme özelliklerine sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Tüm alt boyutlar itibari ile ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı .92 olarak bulunmuştur. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğine ilişkin hesaplanan KMO değeri 0.929 olarak hesaplanmış, çok değişkenli normallik varsayımının karşılanmasına yönelik test edilen Bartlett küresellik testinin anlamlı olduğu ($\chi^2=7397,566$, $df=741$; $p<0,0001$) bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, elde edilen verilerin faktör analizi için uygun olduğu söylenebilir. AFA'da temel bileşenler faktörleştirme tekniği ve Oblimin eğik döndürme yöntemi sonucunda, toplam varyansın %45,07'sini açıklayan 4 faktörlü yapının kuramsal temele uygun olduğu bulunmuştur. Yapının faktör sayısının belirlenmesinde yararlanılan yamaç-birikinti grafiği Şekil 3.3'de gösterilmiştir.



Şekil 3.3: ÖDÖBÖ'e Ait Yamaç-Birikinti Grafiği

Ölçeğin orijinal çalışmasında özdeğer (eigenvalue) değeri 1 olarak hesaplandığında 9 faktör ortaya çıkmış ve bundan dolayı özdeğer 1,5'a çıkarılarak tekrardan test edildiğinde 4 faktör belirlenmiştir. Aynı şekilde bu çalışmada da özdeğer 1 olarak

belirlendiğinde 9 faktör ortaya çıkmıştır. Sonrasında özdeğerin 1,5'a dönüştürülmesiyle 4 faktör belirlenmiştir. Ayrıca ölçekten 2 maddeye birden fazla madde yükü binmesinden dolayı ölçüm aracından çıkarılmıştır. Oblimum döndürme yapıldığında 4 faktör ortaya çıkmıştır. Ölçekteki tüm maddeler 0,35'in üzerinde olduğu görülmektedir. Oluşan faktörler sırasıyla; Strateji Kullanımı ve Değerlendirme (SKD), Öğrenmede Bağımlılık (ÖB), Güdülenme ve Öğrenme için Harekete Geçme (GÖH) ve Planlama ve Amaç Belirleme (PAB).

Tablo 3.5: Öz-düzenleyici Öğrenme Becerileri Ölçeği Faktör Yapısı ve Yükleri

Faktör	Madde	Faktör Yükleri				Ortak Faktör Varyansı
		Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	
Faktör 1 (Strateji Kullanımı ve Değerlendirme)	M25	0.740	0.003	-0.025	0.012	0.525
	M22	0.705	0.126	-0.152	0.119	0.389
	M34	0.692	-0.021	-0.01	-0.109	0.533
	M21	0.648	0.043	-0.044	-0.017	0.399
	M37	0.636	0.057	0.065	-0.084	0.49
	M29	0.595	0.069	0.103	-0.149	0.509
	M26	0.583	-0.006	0.129	-0.104	0.484
	M30	0.542	0.076	0.244	-0.063	0.512
	M31	0.528	0.051	0.104	-0.004	0.342
	M33	0.522	-0.099	0.065	-0.147	0.401
	M19	0.516	-0.015	0.243	-0.122	0.519
	M38	0.491	-0.035	0.064	-0.095	0.321
	M41	0.484	-0.237	0.027	0.136	0.305
	M40	0.472	-0.289	-0.012	0.091	0.31
	M36	0.468	0.083	0,171	-0.14	0.4
	M35	0.458	0.035	0.095	-0.136	0.324
	M24	0.443	0.016	0.316	-0.023	0.44
	M18	0.396	-0.072	0.21	-0.29	0.478
M28	0.358	-0.122	0.102	-0.296	0.363	
Açıklanan Varyans %29.56						
Faktör 2 (Öğrenmede Bağımlılık)	M12	-0.047	0.735	0,216	0.089	0.562
	M3	-0.031	0.672	0,027	-0.071	0.467
	M32	-0.01	0.662	0,028	-0.185	0.494
	M20	-0.057	0.631	0,049	-0.01	0.406

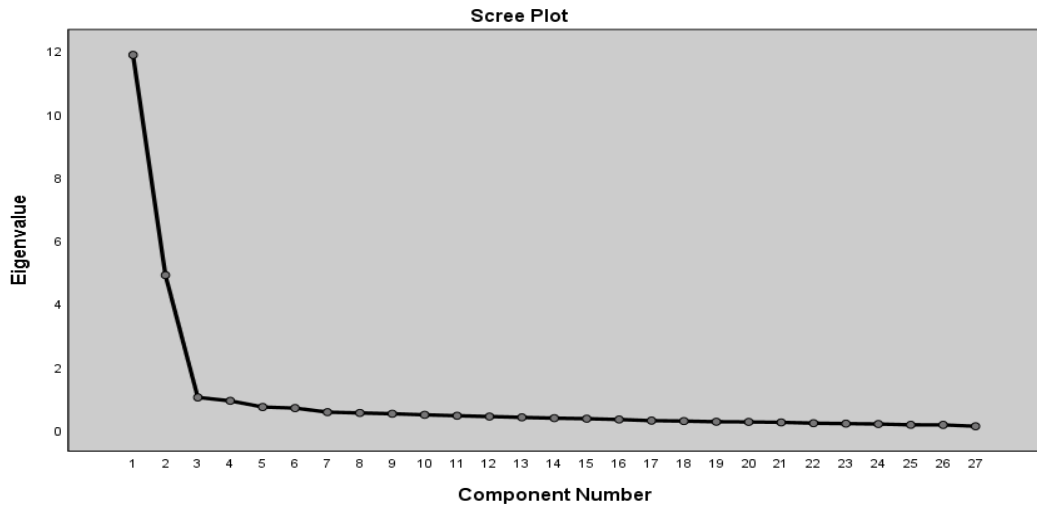
	M23	0.236	0.456	-0,032	0.16	0.234
Açıklanan Varyans %7.26						
Faktör 3 (Güdülenme ve Öğrenme İçin Harekete Geçme)	M6	0.08	0.09	0.733	0.199	0.547
	M1	0.111	0.083	0.726	0.105	0.578
	M8	-0.138	-0.009	0.656	-0.011	0.366
	M2	0.216	0.063	0.588	0.1	0.476
	M5	0.085	0.059	0.551	-0.195	0.466
	M9	0.104	-0.037	0.526	-0.114	0.397
	M4	-0.021	0.056	0.509	-0.253	0.384
Açıklanan Varyans %4.40						
Faktör 4 (Planlama ve Amaç Belirleme)	M7	0.145	0.311	-0.278	-0.586	0.491
	M39	-0.182	0.407	-0.113	-0.585	0.524
	M14	0.201	-0.154	0.164	-0.531	0.514
	M15	0.234	-0.17	0.223	-0.518	0.589
	M11	0.296	-0.078	0.141	-0.512	0.549
	M10	0.229	-0.047	0.197	-0.474	0.481
	M17	0.261	-0.122	0.174	-0.451	0.476
	M16	0.317	-0.121	0.212	-0.420	0.535
Açıklanan Varyans %3.83						
Açıklanan Toplam Varyans %45.07						

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi Strateji Kullanımı ve Değerlendirme (SKD) 19 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %29,56'sını açıklamaktadır. Öğrenmede Bağımlılık (ÖB) ise 5 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %7,26'sını bir açıklamaktadır. Güdülenme ve Öğrenme İçin Harekete Geçme (GÖH) 7 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %4,4'ünü açıklamaktadır. Son olarak ise Planlama ve Amaç Belirleme (PAB) 8 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %3,83'ünü açıklamaktadır. Böylelikle ölçme aracı toplam varyansın %45,07'lik bir kısmını açıklayabilmektedir.

3.4.3. Aile Yaşam Doyum Ölçeği (AYDÖ)

AYDÖ ölçeğinde İki kutuplu üçlü liker tipli olup toplam 27 sorudan oluşmaktadır. Taşdelen (2016) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmış olup alınabilecek en düşük puan 27 en yüksek 162'dir. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça aile yaşam

doyumunun arttığı şeklinde yorumlanabilir. Tek boyutlu yapıya sahip ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı .95 olarak bulunmuştur. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğine ilişkin hesaplanan KMO değeri 0.960 olarak hesaplanmış, çok değişkenli normallik varsayımının karşılanmasına yönelik test edilen Bartlett küresellik testinin anlamlı olduğu ($\chi^2=10026,962$, $df=351$; $p<0,0001$) bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, elde edilen verilerin faktör analizi için uygun olduğu söylenebilir. AFA'da temel bileşenler faktörleştirme tekniği ve Oblimum eğik döndürme yöntemi sonucunda, toplam varyansın %62,07'sini açıklayan iki faktörlü yapının kuramsal temele uygun olduğu bulunmuştur. Yapının faktör sayısının belirlenmesinde yararlanılan yamaç-birikinti grafiği Şekil 3.4'te gösterilmiştir.



Şekil 3.4: AYDÖ'ye Ait Yamaç-Birikinti Grafiği

Ölçeğin orijinal çalışmasında tek faktörlü bir ölçme aracı ve özdeğer (eigenvalue) 11,82 çıkmıştır. Bu çalışmada ise Oblimum döndürme yapıldığında 2 faktörlü yapı ortaya çıkmış ve yukarıdaki şekilde görüldüğü gibi özdeğer sırasıyla 11,86 ve 4,89 bulunmuştur. Ölçekteki tüm maddeler 0,45'in üzerinde olduğu görülmektedir. Ölçüm aracının orijinal formu tek faktörlü iken bu çalışmada iki faktörlü olmasından dolayı isimlendirme araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ölçekte ters kodlu olumsuz sorulan maddelerin her biri ayrı bir faktörde birleşmesinden dolayı oluşan faktör yapılarına Pozitif Yönlü Doyum (PYD) ve Negatif Yönlü Doyum (NYD) olacak şekilde isimlendirilmiştir.

Tablo 3.6: Aile Yaşam Doyum Ölçeği Faktör Yapısı ve Yükleri

Faktör	Madde	Faktör Yükleri		Ortak Faktör Varyansı
		Faktör 1	Faktör 2	
Faktör 1 (Negatif Yönlü Doyum)	M27	0.92	0.018	0.834
	M14	0.895	-0.02	0.815
	M18	0.893	0.033	0.775
	M8	0.881	0.05	0.745
	M25	0.861	-0.029	0.761
	M16	0.858	-0.016	0.746
	M21	0.856	0.011	0.726
	M7	0.826	0.02	0.67
	M2	0.811	0.079	0.615
	M19	0.783	0.029	0.596
	M11	0.781	0.016	0.6
	M13	0.74	-0.087	0.605
	M15	0.68	-0.054	0.494
	M17	-0.426	0.247	0.325
Açıklanan Varyans %43.93				
Faktör 2 (Pozitif Yönlü Doyum)	M10	0.108	0.864	0.686
	M1	0.103	0.86	0.68
	M22	0.036	0.857	0.711
	M3	0.075	0.847	0.674
	M9	0.128	0.844	0.644
	M6	0.033	0.836	0.678
	M5	-0.047	0.775	0.631
	M23	-0.015	0.727	0.537
	M24	-0.038	0.714	0.533
	M4	-0.138	0.685	0.562
	M20	-0.123	0.562	0.385
	M26	-0.258	0.481	0.394
	M12	-0.214	0.464	0.338
Açıklanan Varyans %18.14				
Açıklanan Toplam Varyans %62.07				

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi Negatif Yönlü Doyum (NYD) 14 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %43,93'ünü açıklamaktadır. Pozitif Yönlü Doyum (PYD) ise 13 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %18,14'ünü açıklamaktadır. Böylelikle ölçme aracı toplam varyansın %45,07'lik bir kısmını açıklayabilmektedir.

3.4.4. Öğrenci Bilgi Formu

Bu form araştırmaya katılan gençlerin demografik bilgilerine ilaveten mevcut yaşantılarındaki ortalama internet kullanım alışkanlıkları, telefon kalitesi, okul başarısı, oyun oynama, aile bütünlüğü gibi bilgileri elde etmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formu araştırmaya katılan gençler doldurmuştur.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlayabilmek için tez önerisinin kabulünün ardından araştırma içeriği ile ilgili bilgiler "Etik Kurul" a bir rapor olarak sunulmuştur.

"Etik Kurul" 27.01.2023 tarihinde 2023/1 sayılı karar onayı ile birlikte araştırma form ve ölçekler Samsun İl Milli Eğitim Müdürlüğüne uygulama izni için başvuruda bulunulmuş ve Samsun ili ve ilçelerindeki tüm liselerde uygulama yapabilme izni alınmıştır.

Form ve ölçeklerin uygulanmasına homojenliğin sağlanması amacı ile her türdeki liselere gidilmiştir. Benzer lise türlerinde ise farklı ilçelerden liseler tercih edilmiştir. Uygulama esnasında sınıf farkları ve cinsiyet dağılımı da dikkate alınmıştır. Uygulama araştırmacı tarafından sınıflara girerek, gerekli açıklamalar yapılarak veriler matbu olarak toplanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmanın form ve ölçekleri kontrol edildiğinde herhangi bir soruya birden fazla cevap veren ya da herhangi bir soruyu boş bırakan öğrencilerin verileri dahil edilmemiştir. Bu yüzden araştırma örnekleme toplama 469 kişiden oluşmaktadır.

Araştırmanın alt problemlerini test etmek için SPSS-23 programı kullanılmıştır. Demografik bilgiler için tanımlayıcı istatistik yöntemlerinden frekans ve yüzde hesaplanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizi için Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen toplam puanlar için betimsel istatistiklerden yararlanılmış (en düşük ve en yüksek puan, ortalama ve standart sapma) ve hangi

hipotez testinin kullanılacağına karar vermek için çarpıklık ve basıklık katsayıları yardımı ile dağılımın normalliği test edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerini test etmek amacıyla kullanılan analiz yöntemlerinin sonuçlarına yer verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen genel bulgular ve sonuçları bu bölümde açıklanmaktadır.

4.1. Ölçeklerden Elde Edilen Genel Bulgular

Bu araştırmada kullanılan ölçekler yardımıyla elde edilen verilere ait betimsel analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.1: Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek	Alt Boyut	Soru Sayısı	Ort.	S	Min-Mak
YİBT-KF	ZKE	5	13.97	4.22	5-25
	DKE	7	14.59	5.01	7-31
	Toplam	12	28.56	8.12	12-52
ÖDÖBÖ	SKD	19	66.7	13.05	19-95
	ÖB	5	17.44	3.92	7-25
	GÖH	7	26.53	4.69	7-35
	PAB	8	27.08	4.99	12-40
	Toplam	39	137.85	21.42	67-185
AYDÖ	NYD	14	43.00	18.92	14-84
	PYD	13	57.56	13.68	13-78
	Toplam	27	100.65	18.37	37-162

Yukarıda ölçeklerden elde edilen ortalama puanlar, standart sapmaları ve ölçekten elde edilen minimum ve maksimum puanlar verilmiştir. YİBT-KF ve ÖDÖBÖ 5'li likert tipinde ölçeklerken AYDÖ 6'lı likert tipinde ölçektir. Bundan dolayı YİBT-KF'den alınabilecek puanlar 12 ile 60 arasında değişirken ortalama puan 28,56 bulunmuştur. Ölçeğin orta noktası 36 olduğundan ortalamadan düşük bir puan alındığı söylenilebilir. ÖDÖBÖ ölçeğinde alınabilecek puanlar 39-195 arasında değişirken ortalama alınan puan 137,85 olmuştur. Ölçeğin orta puanı 117 olmasından dolayı aslında ölçekten alınan puanın ortalamadan yüksek olduğu görülmektedir. AYDÖ ölçeğinde

alınabilecek puanlar 27-162 arasında değişmektedir ve ölçekten alınan ortalama puan 100,65'tir. Ölçeğin orta noktası 94,5 olduğundan dolayı ölçekten elde edilen puanın ortalamadan biraz yukarıda olduğu gözlemlenmiştir.

4.2. Ölçek Güvenilirlik ve Geçerlilik Testleri

Tablo 4.2: Ölçeklerin Güvenilirlik Geçerlik Sonuçları

Ölçek	Faktör	Soru Sayısı	Cronbach's Alpha	CR
YİBT-KF		12	0.817	0.89
	ZKE	5	0.777	0.84
	DKE	7	0.712	0.77
ÖDÖBÖ		39	0.924	0.87
	SKD	19	0.91	0.88
	ÖB	5	0.679	0.77
	GÖH	7	0.79	0.8
	PAB	8	0.797	0.73
AYDÖ			0.832	0.97
	NYD	14	0.94	0.95
	PYD	13	0.93	0.93

Ölçme araçlarının güvenilirliğini ölçmek için iki temel yöntem vardır. Bunlardan birincisi ilk test ve tekrar test yaparak iki farklı zamandaki sonuçların karşılaştırılmasıdır. Aslında ölçme aracına güvenmek farklı zaman dilimlerinde aynı sonucu vereceğini bize göstermektedir. Bunun haricinde diğer bir yöntem ise ölçme aracının iç tutarlılığının test edilmesidir. Bunu gerçekleştirmek için ise üç farklı yöntem bulunmaktadır. Birincisi; ifadelerin toplam ve kendi arasındaki korelasyonlara bakmak, ikincisi; güvenilirlik katsayısına bakmak ve bunlardan en çok kullanılanı Cronbach Alpha katsayısı, üçüncüsü; birleşik güvenilirlik (composite reliability) değerine bakılmasıdır (Yaşlıoğlu, 2017:78). Güvenilirlik ölçümün hatadan arındırılmış olmasına ve ikinci bir ölçümde de aynı sonuçlara ulaşılabileceğine güven duyulmasıdır. Birleşik güvenilirlik (CR) sayıca çok fazla ve birbirine benzer ifadelerin genel güvenilirliğini ölçek amacıyla kullanılmaktadır. Cronbach's Alpha (CA) değeri değişken sayısı arttığında yüksek değer verme eğilimindedir. Bundan dolayı birleşik güvenilirlik (CR) Cronbach's Alpha değeri için kontrol aracı olarak kullanılmaktadır.

Her iki değerin de 0,70'ten yüksek olması güvenilir olduğunu göstermektedir (Yaşlıoğlu, 2017:82).

Bu çalışmada da yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ğrenmede Bağımlılık (B) haricindeki tüm ölçek ve alt faktörlerinin CR ve CA değerlerinin güvenilir olduğu görülmektedir. Öğrenmede Bağımlılık alt faktörünün ise hem CR değerinin yüksek olması hem de güvenilir seviyeye çok yakın olmasından dolayı çalışmada kullanılmasına karar verilmiştir.

4.3. Ölçeklere Ait Normallik Testi

Tablo 4.3: Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			Skewness	Kurtosis
	D	df	P	W	df	p		
YİBT-KF	0.077	469	0.00	0.984	469	0.00	0.321	-0.474
DB	0.046	469	0.00	0.989	469	0.00	-0.389	0.116
AYD	0.227	467	0.00	0.856	467	0.00	1.012	1.494

Yukarıdaki tabloya bakıldığında sadece Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerine bakıldığında verilerin normal varsayımını ($p < 0,05$) ihlal ettiği görülmektedir. Bu durum büyük örneklerde sıklıkla görülebilmektedir. Ayrıca sosyal bilimlerde araştırmaların çoğunluğunda pozitif ya da negatif arpıklık göstermektedir (Pallant, 2017: 75-76). Bundan dolayı Histogram ve Q-Q Plot testleriyle dağılım Őekilleri inceleyerek de normal dağılımlar incelenmiştir. Bunun yanı sıra Kurtosis ve Skewness değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğunda normal dağılım gösterebileceği bilinmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yukarıda grldğu gibi tüm le araçlarının arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin belirtilen aralıktaki olduğu gözlemlenmiştir. Hem histogram grafiklerinden hem de arpıklık ve basıklık değerlerine bakarak verilerin normal dağıldığı ve parametrik testlerin yapılması için uygun olduğu gözlemlenmiştir.

4.4. Hipotez Testleri

Araştırmanın bu bölümünde araştırma amaçları doğrultusunda oluşturulan hipotezlerin uygun istatistiksel yöntemler ile gerçekleştirilen testlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırma hipotezlerinin testlerinde Bağımsız rneklem T-Testi, Tek Yönlü Anova Analizi, Pearson Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır.

Aşağıda yer alan tablolarda araştırmada kullanılan cinsiyet, online oyun oynama, aile bütünlüğü, sigara kullanımı ve alkol kullanımı değişkenleri ve araştırma ölçekleri arasındaki istatistiksel anlamlı ilişkilerin tespiti amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi'nin sonuçları ve kullanılan ölçeklerin sosyo-demografik özelliklere göre ANOVA testi yer almaktadır.

Tablo 4.4: İnternet Bağımlılığının Sosyo-demografik Özelliklere Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

		N	Ort.	S	t	p	η^2
Cinsiyet	Kadın	254	28.42	8.13	-0.411	0.681	0.000
	Erkek	215	28.73	8.13			
Online oyun oynama	Evet	301	29.76	8.27	4.485	0.000**	0.041
	Hayır	168	26.52	7.42			
Aile bütünlüğü	Evet	417	28.54	7.92	-0.190	0.849	0.000
	Hayır	52	28.77	9.73			
Sigara kullanımı	Evet	35	31.60	8.79	2.305	0.022*	0.011
	Hayır	434	28.32	8.04			
Alkol kullanımı	Evet	25	32.20	8.29	0.683	0.022*	0.001
	Hayır	444	28.36	8.08			

** $p < 0.001$, * $p < 0.05$

İnternet bağımlılığının sosyo-demografik veriler ile t-testi sonuçlarına bakıldığında internet bağımlılığının online oyun oynama ile istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu $t(467)=4,485$, $p < 0,001$ görülmektedir. Online oyun oynayanların (Ort.=29,76, S=8,27) oynamayanlara (Ort.=26,52, S=7,42) göre daha yüksek internet bağımlılığı olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğüne bakıldığında ise ($\eta^2=0,041$) orta düzeye yakın bir etkinin olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğü gruplar arasındaki farkın etki gücü hakkında bilgi vermektedir. Etki büyüklüklerinde 0,01 küçük, 0,06 orta düzey, 0,14 ise büyük etki düzeylerini göstermektedir. İnternet bağımlılığının sigara kullananlar ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi $t(467)=2,305$, $p < 0,05$ olduğu görülmektedir.

Sigara kullananların (Ort.=31,60, S=8,79) kullanmayanlara göre (Ort.=28,32, S=8,04) daha yüksek bir internet bağımlılığının olduğu görülmektedir. Fakat aralarındaki

küçük etki ($\eta^2=0,011$) düzeyi olduğu da gözlemlenmiştir. Ayrıca gruplar arasındaki örneklemelerin birbirine yakın dağılmaması da çıkan sonucun yorumlanmasında dikkatli olunmasını gerektirmektedir. Benzer şekilde internet bağımlılığı ile alkol kullanımı arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu $t(467)=0,683$, $p<0,05$ görülmektedir. Alkol kullananların (Ort.=32,20, S=8,29) kullanmayanlara göre (Ort.=28,36, S=8,08) daha yüksek bir internet bağımlılığı sergilediği gözlemlenmiştir. Etki büyüklüğünün ise çok çok az olduğu ($\eta^2=0,001$) gözlemlenmiştir. Aslında bu durum gruplar arasındaki örneklem yeterli dağılmaması ve etki gücünün bu kadar düşük çıkmasından dolayı yorumlanmasında dikkatli olunması gerektiğini göstermektedir.

Tablo 4.5: Öz-düzenleyici Öğrenme Becerilerinin Sosyo-demografik Özelliklere Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

		N	Ort.	S	t	p	η^2
Cinsiyet	Kadın	254	139.72	19.78	2.039	0.420	0.009
	Erkek	215	135.64	23.04			
Online oyun oynama	Evet	301	135.82	21.50	-2.763	0.006*	0.016
	Hayır	168	141.48	20.85			
Aile bütünlüğü	Evet	417	138.31	21.15	0.214	0.189	0.000
	Hayır	52	134.17	23.40			
Sigara kullanımı	Evet	35	133.26	21.89	-1.321	0.187	0.004
	Hayır	434	138.23	21.37			
Alkol kullanımı	Evet	25	135.96	21.62	-0.454	0.650	0.000
	Hayır	444	137.96	21.44			

** $p<0,001$, * $p<0,05$

Öz-düzenleyici öğrenme becerilerinin sosyo-demografik veriler ile t-testi sonuçlarına bakıldığında internet bağımlılığının sadece online oyun oynama ile istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu $t(467)=-2,763$, $p<0,05$ görülmektedir. Online oyun oynayanların (Ort.=135,82, S=21,50) oynamayanlara (Ort.=141,48, S=20,85) göre daha düşük öz-düzenleyici öğrenme becerilerine sahip olduğu görülmektedir.

Etki büyüklüğüne bakıldığında ise ($\eta^2=0,016$) küçük düzeyde bir etkinin olduğu görülmektedir. Diğer sosyo-demografik değişkenler ile öz-düzenleyici öğrenme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 4.6: Aile Yaşam Doyumunun Sosyo-demografik Özelliklere Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

		N	Ort.	S	t	p	η^2
Cinsiyet	Kadın	253	98.56	15.82	-2.632	0.090	0.015
	Erkek	214	103.12	20.75			
Online oyun oynama	Evet	299	101.42	18.95	1.215	0.225	0.003
	Hayır	168	99.27	17.24			
Aile bütünlüğü	Evet	416	100.58	18.27	-0.240	0.810	0.000
	Hayır	51	101.24	19.39			
Sigara kullanımı	Evet	35	97.80	14.64	-0.955	0.340	0.002
	Hayır	432	100.88	18.64			
Alkol kullanımı	Evet	24	96.96	11.02	-1.610	0.118	0.006
	Hayır	443	100.85	18.67			

** $p < 0.001$, * $p < 0.05$

Aile yaşam doyumunun sosyo-demografik veriler ile t-testi sonuçlarına bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kadınlar ile erkekler arasında ($\eta^2=0,016$) küçük düzeyde bir etki olmasına rağmen bu etkinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.7: İnternet Bağımlılığının Sosyo-demografik Özelliklere Göre ANOVA Testi Sonuçları

		N	Ort.	S	F	p	Fark	η^2
Sınıf	9. Sınıf	139	28.88	8.36	1.016	0.385		0.007
	10. Sınıf	79	29.20	9.06				
	11. Sınıf	162	28.70	7.22				
	12. Sınıf	89	27.26	8.46				
Telefon Kalitesi	Kullanmıyorum	9	27.67	8.59	0.868	0.483		0.007
	Düşük	16	28.19	10.02				
	Orta	222	28.27	8.07				
	İyi	196	29.24	7.98				
	Çok iyi	26	26.50	8.47				
Okul Başarısı	Düşük	31	32.84	8.30	5.815	0.001**	1-3	0.036
	Orta	172	28.94	7.90			1-4	

		N	Ort.	S	F	p	Fark	η^2	
	İyi	208	28.47	8.05			2-4 ^b		
	Çok iyi	58	25.55	8.03					
Aylık Gelir	0-6000	46	27.70	8.58	0.903	0.439		0.006	
	6000-12000	137	28.37	8.52					
	12000-18000	141	29.47	7.95					
	18000 +	145	28.16	7.78					
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	74	27.22	7.43	2.423	0.059 ^a		0.020	
	Ortaokul	75	29.69	9.15					
	Lise	112	30.05	8.87					
	Üniversite	157	28.11	7.48					
	Lisansüstü	51	27.02	7.21					
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	109	28.94	8.81	1.850	0.118		0.016	
	Ortaokul	88	29.13	8.53					
	Lise	134	29.37	7.86					
	Üniversite	116	27.47	7.41					
	Lisansüstü	22	25.41	7.53					
Ortalama İnternet Kullanımı	1 den az	7	18.14	4.71	10.325	0.000**		0.201	
	1-2 saat	91	24.41	6.63					
	3-4 saat	188	27.14	7.12					
	5-6 saat	114	31.43	7.81					
	7-8 saat	39	32.44	7.28					
	9-10 saat	15	36.60	9.93					
	10 dan fazla	15	36.73	7.79					
	Okul Türü	Meslek Lisesi	63	28.52					8.97
Anadolu Lisesi		124	30.20	8.87					
Fen Lisesi		125	27.54	6.83					
İmam Hatip Lisesi		72	27.54	8.54					
Özel Lise		14	27.93	8.29					
Proje İmam Hatip Lisesi		71	28.73	7.44					

** $p < 0.001$, * $p < 0.05$, $a = Welch$ istatistiği, $b = Tukey$ testi, $c = Games-Howell$

İnternet bağımlılığının sosyo-demografik verilerle ANOVA test istatistiği sonuçlarına bakıldığında okul başarısı ve internet bağımlılığı üzerinde $F(5, 463)= 10,325, p<0,001$ istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Varyanslar homojen dağıldığında, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için kullanılan Post-Hoc testlerinden Tukey seçilmiştir. Buna göre, okul başarısı düşük olanların hem iyi olanla hem çok iyi olanla arasında anlamlı bir fark vardır. Aynı şekilde okul başarısı orta olan ile çok iyi olan arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Ortalamalara bakıldığında okul başarısı ile internet bağımlılığı arasında ters ilişki olduğu da görülmektedir. Eta kare etki büyüklüğüne de bakıldığında ($\eta^2= 0,036$) düşük ve orta düzey arasında bir etki büyüklüğünün olduğu gözlemlenmiştir.

İnternet kullanım süresi ve internet bağımlılığı üzerinde $F(5, 463)= 5,815, p<0,001$ istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki ilişki farklılıklarına bakıldığında ise neredeyse kullanılan her saatlik internet süresinin diğer sürelerle internet kullanımına yönelik bağımlılıkta anlamlı bir farklılık oluşturduğu söylenebilmektedir. Etki büyüklüğüne bakıldığında ise ($\eta^2= 0,201$) çok yüksek bir etki gücünün olduğu gözlemlenmiştir. İnternet kullanım süresinin doğal olarak internet bağımlılığını artıran bir etkiye sahip olduğu söylenebilmektedir. Anne-baba eğitim seviyelerinin ve okul türünün arasındaki farklarda düşük etki düzeyi bulunsa da aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 4.8: Öz-Düzenleyici Öğrenme Becerilerinin Sosyo-demografik Özelliklere Göre ANOVA Testi Sonuçları

		N	Ort.	S	F	p	Fark	η^2
Sınıf	9. Sınıf	139	133.63	22.16	5.887	0.001**	1-3 2-3 ^b	0.037
	10. Sınıf	79	133.58	22.17				
	11. Sınıf	162	142.62	19.83				
	12. Sınıf	89	139.56	20.66				
Telefon Kalitesi	Kullanılmıy orum	9	133.78	25.74	0.994	0.410		0.008
	Düşük	16	136.75	21.60				
	Orta	222	136.78	21.82				
	İyi	196	138.40	21.12				
	Çok iyi	26	145.04	18.49				

		N	Ort.	S	F	p	Fark	η^2
Okul Başarısı	Düşük	31	123.58	26.89	19.453	0.000**	1-3	0.112
	Orta	172	131.76	19.98			1-4	
	İyi	208	141.72	19.72			2-3	
	Çok iyi	58	149.71	18.92			2-4 3-4 ^b	
Aylık Gelir	0-6000	46	129.85	22.44	5.026	0.002*	1-4	0.031
	6000-12000	137	134.96	18.98			2-4	
	12000-18000	141	139.06	21.39				
	18000 +	145	141.96	22.43				
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	74	134.93	20.41	2.904	0.022*	2-5	0.024
	Ortaokul	75	132.61	23.07				
	Lise	112	137.27	20.53				
	Üniversite	157	140.39	21.53				
	Lisansüstü	51	143.29	20.36				
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	109	136.36	20.81	4.258	0.002*	2-4 2-5 ^b	0.035
	Ortaokul	88	132.89	21.49				
	Lise	134	136.41	22.42				
	Üniversite	116	142.92	19.96				
	Lisansüstü	22	147.23	19,11				
Ortalama İnternet Kullanımı	1 den az	7	131.14	32.23	5.811	0.000**	2-4 2-5 2-7 3-7 ^b	0.070
	1-2 saat	91	146.30	20.07				
	3-4 saat	188	139.08	20.09				
	5-6 saat	114	134.38	21.80				
	7-8 saat	39	130.69	22.74				
	9-10 saat	15	137.00	17.02				
	10 dan fazla	15	120.33	17.82				
Okul Türü	Meslek Lisesi	63	127.46	22.60	7.117	0.000**	1-3 1-6 2-3 3-4 ^b	0.071
	Anadolu Lisesi	124	135.56	19.94				
	Fen Lisesi	125	145.47	18.15				
	İmam Hatip Lisesi	72	135.72	19.88				
	Özel Lise	14	137.50	29.02				

	N	Ort.	S	F	p	Fark	η^2
Proje İmam Hatip Lisesi	71	139.90	23.64				

***p<0.001, *p<0.05, a=Welch istatistiği, b=Tukey testi, c=Games-Howell*

Öz-düzenleyici öğrenme becerilerinin sosyo-demografik verilerle ANOVA test istatistiği sonuçlarına bakıldığında sınıfların öz-düzenleyici öğrenme becerisi üzerinde $F(3, 465)= 5,887, p<0,001$ istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklar için Post-Hoc testlerine bakıldığında ise 9. ile 11. sınıflar arasında ve 10. ile 11. sınıflar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Eta kare etki büyüklüğüne de bakıldığında ($\eta^2= 0,037$) düşük ve orta düzey arasında bir etki gücünün olduğu gözlemlenmiştir.

Okul başarısının öz-düzenleyici öğrenme becerileri üzerinde $F(3, 465)= 19,453, p<0,001$ istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklara bakıldığında sadece 1. ve 2. grup arasında anlamlı bir ilişki görülmemiş olup diğer tüm karşılaştırmalarda anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir. Etki büyüklüğüne bakıldığında ise ($\eta^2= 0,112$) yüksek düzeyde bir etki gücünün olduğu gözlemlenmiştir.

Aylık gelir ve öz-düzenleyici öğrenme becerisi üzerinde $F(3, 465)= 19,453, p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklara bakıldığında 1. grup gelir düzeyi ve 4. grup gelir düzeyi arasında, 2. grup gelir düzeyi ile de 4. grup gelir düzeyi arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Etki büyüklüğüne bakıldığında ise ($\eta^2= 0,031$) düşük ve orta düzey arasında bir etki gücünün olduğu gözlemlenmiştir.

Baba eğitim durumunun öz-düzenleyici öğrenme becerileri üzerinde $F(4, 465)= 19,453, p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklara bakıldığında ortaokul ve lisansüstü arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Etki büyüklüğüne bakıldığında ise ($\eta^2= 0,035$) düşük ve orta düzey arasında bir etki gücünün olduğu gözlemlenmiştir.

Anne eğitim durumunun öz-düzenleyici öğrenme becerileri üzerinde $F(4, 465)= 4,258, p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklara bakıldığında ortaokulun hem lisans ile hem de lisansüstü ile anlamlı bir

şekilde farklılaştığı görülmüştür. Etki büyüklüğüne bakıldığında ise ($\eta^2= 0,024$) düşük bir etki gücünün olduğu gözlemlenmiştir.

Ortalama internet kullanım süreleri ile öz-düzenleyici öğrenme becerileri üzerinde $F(6, 465)= 5,811$, $p<0,001$ istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklılara bakıldığında 1-2 saat arasında internet kullananların 5-6 saat kullananlarla, 6-7 saat kullananlarla ve 10 saatten fazla kullananlarla anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca 3-4 saat kullananlarla 10 saatten fazla kullananlar arasında da anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Etki büyüklüğüne bakıldığında ise ($\eta^2= 0,07$) orta düzey bir etki gücünün olduğu gözlemlenmiştir.

Okul türünün öz-düzenleyici öğrenme becerileri üzerinde $F(5, 465)= 7,117$, $p<0,001$ istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklılara bakıldığında meslek lisesinin hem fen lisesi ile hem de proje imam hatiple anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca anadolu lisesinin fen lisesiyle, fen lisesinin de imam hatip lisesiyle arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Etki büyüklüğüne bakıldığında ise ($\eta^2= 0,071$) orta düzey bir etki gücünün olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.9: Aile Yaşam Doyumunun Sosyo-demografik Özelliklere Göre ANOVA Testi Sonuçları

		N	Ort.	S	F	p	Fark	η^2
Sınıf	9. Sınıf	138	104.63	22.52	6.557	0.000***	1-3 2-3 ^c	0.038
	10. Sınıf	79	103.81	21.23				
	11. Sınıf	162	96.40	12.43				
	12. Sınıf	88	99.40	15.81				
Telefon Kalitesi	Kullanmıyorum	9	100.33	17.65	0.777	0.550 ^a		0.010
	Düşük	16	98.38	14.66				
	Orta	221	101.19	18.77				
	İyi	195	99.38	17.14				
	Çok iyi	26	107.08	24.90				
Okul Başarısı	Düşük	31	94.23	16.99	1.416	0.237		0.009
	Orta	170	101.51	19.07				
	İyi	208	100.73	17.88				
	Çok iyi	58	101.28	18.50				

		N	Ort.	S	F	p	Fark	η^2
Aylık Gelir	0-6000	46	103.07	19,59	1.854	0.174 ^a		0.012
	6000-12000	135	103.13	20.04				
	12000-18000	141	99.60	15.43				
	18000 +	145	98.60	18.81				
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	72	100.10	14.40	0.932	0.665 ^a		0.008
	Ortaokul	75	104.35	24.10				
	Lise	112	100.09	16.54				
	Üniversite	157	99.59	17.27				
Anne Eğitim Durumu	Lisansüstü	51	100.49	20.70	1.007	0.448 ^a		0.009
	İlkokul	108	101.97	17.94				
	Ortaokul	87	103.24	21.83				
	Lise	134	99.26	17.64				
Ortalama İnternet Kullanımı	Üniversite	116	99.68	17.12	2.938	0.108 ^a		0.037
	Lisansüstü	22	97.50	16.03				
	1 den az	7	100.43	20.98				
	1-2 saat	91	105.56	20.86				
	3-4 saat	187	99.25	15.76				
	5-6 saat	114	98.39	15.60				
	7-8 saat	38	102.29	18.70				
9-10 saat	15	91.80	23.52					
Okul Türü	10 dan fazla	15	110.27	33.03	4.678	0.003 ^{*a}	1-2 1-3 1-5 ^c	0.048
	Meslek Lisesi	61	108.84	22.38				
	Anadolu Lisesi	124	96.53	16.99				
	Fen Lisesi	125	98.85	15.94				
	İmam Hatip Lisesi	72	103.79	20.04				
	Özel Lise	14	96.64	10.38				
Proje İmam Hatip Lisesi	71	101.59	17.99					

****** $p < 0.001$, ***** $p < 0.05$, *a=Welch istatistiği, b=Tukey testi, c=Games-Howell*

Sınıfların aile yaşam doyumu üzerinde $F(3, 465) = 6,557, p < 0,001$ istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklara bakıldığında 9. sınıfların 11. sınıflarla, 11. sınıfların da 10. sınıflarla arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Etki büyüklüğüne bakıldığında ise ($\eta^2 = 0,038$) düşük ve orta düzey arasında bir etki gücünün olduğu gözlemlenmiştir.

Okul türünün yaşam doyumu üzerinde $F(5, 465) = 4,678, p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklara bakıldığında meslek lisesinin anadolu lisesi, fen lisesi ve özel liseyle arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Etki büyüklüğüne bakıldığında ise ($\eta^2 = 0,048$) orta düzeye yakın bir etki gücünün olduğu gözlemlenmiştir. Diğer değişkenlerin aile yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir.

4.5. Ölçme Araçları Arasında Korelasyon Analizi

Tablo 4.10: Ölçme Araçları Arasında Pearson Korelasyon Analizi

Değişken	N	Ort.	S	1	2	3
1. YİBT-KF	469	28.57	8.13	1		
2. ÖDÖBÖ	469	137.86	21.43	-0.211**	1	
3. AYDÖ	467	100.65	18.37	-0.120**	-0.058	1

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre internet bağımlılığı (YİBT-KF) ile öz-düzenleyici öğrenme becerileri arasında anlamlı (ÖDÖBÖ) ve negatif bir ilişki ($r = -0,211, p < 0,01$) olduğu gözlemlenmiştir. İnternet bağımlılığı (YİBT-KF) ile aile yaşam doyumu (AYDÖ) arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r = -0,120, p < 0,01$) olduğu gözlemlenmiştir. Son olarak öz-düzenleyici öğrenme becerileri (ÖDÖBÖ) ile aile yaşam doyumu (AYDÖ) arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamsız bir ilişki ($r = -0,058, p > 0,05$) olduğu gözlemlenmiştir.

4.6. Hipotezlerin Test Edilmesi

Araştırma kapsamında ölçme araçları arasında 3 farklı hipotez ortaya atılmıştır. Bu hipotezler sırasıyla;

H1: Problemlerli internet kullanımının öz-düzenleyici öğrenme becerileri üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.

H2: Problemlili internet kullanımının aile yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.

H3: Öz-düzenleyici öğrenme becerilerinin aile yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H1 hipotezinin doğrulanması için basit doğrusal regresyon analizi, H2 ve H3 hipotezlerinin doğrulanması için ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. H2 ve H3 hipotezlerinde çoklu doğrusal regresyonun kullanılmasının sebebi aynı anda iki bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinden dolayıdır.

Regresyon analizine geçilmeden önce regresyon varsayımları sırasıyla sınanmıştır. Burada hataların (residual) doğrusal ilişki oluşturması, normal dağılımı, eş varyanslılık (homoscedasticity) ve uç değerlerden arındırılmış olması gerekmektedir. Uç değerlerden arındırılması için Mahalanobis ve Cook uzaklık değerleri kullanılmıştır. Bunun yanı sıra analizde çoklu doğrusallık (multicollinearity) sorununu önlemek adına korelasyon analizi yapılmıştır ve 0,80 üzerinde bir değer bulunamamıştır. Aynı zamanda varyans şişirme faktörü (VIF-Variance Inflation Factor) de dikkate alınmıştır ve VIF değeri 3'ün altında olduğu görülmüştür. Bundan dolayı analizde çoklu doğrusallık sorunu yaşanmadığı görülmüştür. Bu varsayımlar doğrultusunda hipotezleri sınanan basit ve doğrusal regresyon sonuçları aşağıda verilmektedir.

Tablo 4.11: Hipotezlerin Test Edilmesi

Hipotez	Regresyon Ağırlıkları	B	Std. Hata	t	p	Sonuç
H1	YİBT-KF → ÖDÖBÖ	-0.556	0.119	-4.665	0.000*	Doğrulandı
R ²	0.045					
F _(1.467)	21.766					
H2	YİBT-KF → AYDÖ	-0.313	0.106	-2.950	0.003*	Doğrulandı
H3	ÖDÖBÖ → AYDÖ	-0.075	0.040	-1.848	0.065	Doğrulanamadı
R ²	0.022					
F _(2.464)	5.139					

Not: * $p < 0.05$

Yukarıdaki hipotezlerin sınanıldığı tabloya bakıldığında H1 ve H2 hipotezlerinin doğrulandığı H3 hipotezinin ise doğrulanmadığı görülmüştür. Yapılan basit doğrusal

regresyon analizi sonucunda internet bağımlılığı (YİBT-KF) ile öz-düzenleyici öğrenme becerileri (ÖDÖBÖ) arasında anlamlı bir regresyon modeli $F(1,4467) = 21,766$ $p < .001$ bulunmuş olup bağımlı değişkendeki varyansın %4,5'inin ($R^2 = 0,045$) bağımsız değişken tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre bağımsız değişken internet bağımlılığı, bağımlı değişken olan öz düzenleyici öğrenme becerilerini negatif ve anlamlı olarak $B = -0,566$, $t = -4,665$, $p < .001$ yordamaktadır. Ayrıca yapılan çoklu doğrusallık analizi sonucunda anlamlı bir regresyon modeli $F(2,464) = 5,139$, $p < .01$ bulunmuş olup bağımlı değişkendeki varyansın %2,2'sinin ($R^2 = 0,022$) bağımsız değişken tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre; bağımsız değişken internet bağımlılığı (YİBT-KF), bağımlı değişken aile yaşam doyumunu (AYDÖ) negatif ve anlamlı olarak $B = -0,313$, $t = -2,950$, $p < .001$ yordamaktadır. Diğer taraftan bağımsız değişken öz-düzenleyici öğrenme becerileri (ÖDÖBÖ), bağımlı değişken aile yaşam doyumunu (AYDÖ) negatif yönlü olmasına rağmen anlamlı bir şekilde yordamadığı $B = -0,075$, $t = -1,848$, $p > 0,05$ görülmüştür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu kısımda, elde edilen araştırma sonuçlarına ilişkin çeşitli tartışmalar sunulmuştur. Bu çalışmada liseli öğrencilerin problemleri internet kullanımının öz düzenleyici ve aile yaşam doyumlarına olan etkisi incelenmiştir. We are social, 2023 raporuna göre dünya genelinde internet kullanıcılarının sayısı 5.16 milyardır. Dünya nüfusunun %64.4'ünün online olduğunu göstermektedir. Araştırmada lise öğrencilerinin seçilmesinin nedeni problemleri internet kullanımı en yüksek olan yaş grubu olduğu içindir. Yapılan araştırmalar lise öğrencilerinin %64.9'luk oranda problemleri internet kullanımına sahip olduğunu göstermiştir (Kaval ve Siyez, 2022). Problemleri internet kullanımını yordayan önemli faktörlerden birisi de öz farkındalığının yüksek olmasıdır. Öz düzenleyici faktörler sosyal yaşamda ya da akademik süreçte başarıyı pozitif yönde etkilemektedir. Dolayısıyla öz düzenleyici öğrenme becerileri de problemleri internet kullanımını önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Gençlerin sosyal medya kullanımı uğruna uykularından ve sosyal ilişkilerinden vazgeçtikleri, akademik sorumluluklarından kaçındıkları ve aile ilişkilerine zarar verebilecek davranışlarda buldukları gözlemlenmiştir (Tekin, 2020).

Problemleri internet kullanımı kavramının çok faktörlü olması tartışma alanını genişletmektedir. Bunlardan biri olan online oyun oynama davranışı internet tüketimine ilişkin olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Beklendiği üzere çalışmada online oyun oynayanların oynamayan öğrencilere göre internet bağımlılığı ölçek puanları daha yüksek çıkmıştır. Uzun saatler bilgisayar başında olmanın fiziksel sağlık sorunlarına yol açabileceği anlaşılmıştır (Leung, vd. 2024). Bu davranışın altında ekonomik gelir elde etme amacı olduğunu ifade eden araştırmalar da mevcuttur (Yeşilay, 2022). Araştırma bulgusunu destekleyecek nitelikte olan bir diğer unsur ise oyunların eğlenme aracından uzaklaşarak ruhsal doyuma ulaşmaları amacı taşıdığı, rekabetçi dürtüleri hedef olarak aktif bir kullanıcı deneyimi sunduğu ve yeni bir iş alanı olarak görülmesidir (Alioğlu ve Algül, 2021). Karşılansız ihtiyaçlar internet kullanıcısı açısından risk unsuru olmaksızın yapay bir şekilde karşılanmaya çalışılmaktadır. “Kişinin bu sorunları yaşamasında sosyal çevresi, özellikle aile ortamı ve aile ilişkileri önemli yer tutmaktadır (Erden ve Hatun, 2015).” Araştırmanın bu

bulgusu online oyun oynama davranışını yüzeysel nitelikte incelemiştir. Bu sebeple online oyunlar alt kategorilere ayrılarak kişilik unsurları ile incelenmelidir. Karma araştırma yöntemleri uygulamaya yönelik pratik bilgileri ortaya çıkarmada nicel çalışmalara göre daha etkili olmaktadır.

Bağımlılık kavramını izole edilmiş sebeplerle tanımlamak oldukça yanıltıcı olacaktır. Dolayısı ile problemlili internet kullanımı yalnızca bağımlılık kavramı ile açıklanamayacaktır. Diğer bağımlılık türleri de problemlili internet kullanımı ile pekişebilir. Örneğin kumar bağımlılığı internet aracılığı ile daha riskli ve tekrarlı davranışlara yol açabilmektedir. İnternet kullanımı diğer bileşenler ile birlikte düşünüldüğünde internet kullanım riskini arttırdığı anlaşılmıştır (Duman, 2021). Cinsel dürtülerin kontrolsüzlüğü ise internet ile pornografi bağımlılığına dönüşmektedir. Bu çalışmada ise etki büyüklüğü düşük olsa da alan yazındaki diğer çalışmalara benzer olarak sigara kullananların sigara kullanmayanlara göre daha yüksek internet bağımlılık puanına sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda alkol kullananların kullanmayanlara göre de internet bağımlılık puanları yüksek çıkmıştır. Araştırma bulgusunu destekler nitelikte olan Alacam vd. (2015) yapmış oldukları araştırmada sigara kullanma süresi ve günlük sigara tüketimini internet bağımlılığının arttırdığını bulmuştur. Braun- Courville ve Rojas (2009), “İnternette pornografik yayınları izleyen ergen bireylerin yaşam boyu birden fazla partnere sahip olma, son üç ay içerisinde birden fazla partnere sahip olma, alkol ya da madde tesiri altında cinsel ilişkiye girme olasılıklarının izlemeyenlere oranla daha fazla olduğunu ifade etmektedir.” Alan yazında henüz yer bulmaya çalışan bir konuda çevrimiçi tehditlerdir. Online grooming alanında henüz yeterli araştırma bulunamamıştır. Online grooming internet ortamı kullanılarak yetişkinlerin çocuklar üzerinde kötü amaçlar kullanma sürecini ifade etmektedir. Online oyunlar kullanılarak ya da sosyal medya kanallarında bir yetişkinin çocukla iletişim kurarak manipüle etmesi ve güvenini kazanmasını ifade eder. Online groomingun sonucunda çocukların kişisel bilgilerini paylaşmayla, cinsel görüntüler göndermeyle, fiziksel buluşmalarla sonuçlanabilir. Avrupa çevrimiçi çocuklar projesinde yürütülen çalışmada çocukların %11’inin internette cinsel içerikli fotoğraf gördüğü, %12’sinin cinsel içerikli mesajlar aldığı ve %2’sinin fiziksel buluşmaya katıldığı ifade edilmiştir (Kaşıkçı, vd., 2014). Bu yüzden problemlili internet kullanımının Türkiye’deki online grooming verileri kapsamında nitel araştırma yapılmalı ve koruyucu önleyici çalışmalarda yer verilmelidir.

Problemlerli internet kullanımı aynı zamanda kişinin öz düzenleyici öğrenme becerilerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Öz düzenleyici öğrenme becerisi zarar gören öğrencilerin akademik ve sosyal başarısında sorunlar yaşadığı görülmektedir. Bu çalışmada online oyun oynayan öğrencilerin oynamayan öğrencilere göre daha düşük öz düzenleyici öğrenme becerileri puanına sahip olduğu görülmüştür.

Öğrenciler, internet kullanımını dürtüsel olarak kontrol etmekte zorlanmaktadır. Arseven'in (2020) yaptığı çalışmada öğrencilerin dijital bağımlılık ve öz öğrenme becerilerini incelemiş ve bu çalışmayı destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymuştur. Öğrencilerin dijital bağımlılıkları arttıkça öz düzenleyici öğrenme becerilerinde anlamlı şekilde düşüş olduğu bulunmuştur. Öğrenme yöntemleri arasında yüksek teknoloji kullanmak verimli bir öğrenme süreci olarak değerlendirilmektedir. Ancak Sun ve Rueda (2011), yapmış oldukları çalışmada çevrimiçi etkinliklerin, multimedya ve tartışma formları gibi çevrimiçi öğrenmeyi arttırabileceğini, ancak bu davranışın öz düzenleyici öğrenmenin bir alt bileşeni olan bilişsel katılımı arttırmadığını, duygusal katılımı arttırabileceğini ifade etmiştir. Öte yandan internet bağımlılığının anksiyete, depresyon ve stres düzeyi ile arasında pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Erdem, 2021). Bu durum kişinin internet üzerinde kendi sağlığı hakkında sürekli çevrimiçi araştırma yapması ve anksiyete yaşamasına yol açabilmektedir. Bu davranış, siberkondria terimi olarak literatüre girmiştir. Yapılan araştırmalar internet bağımlılığının siberkondriayı arttırdığı yönde bulgulara sahiptir (Doğan, vd., 2021). Yani ergen bireylere sahip ailelerin koruyucu ve önleyici tedbirler açısından siberkondriayı gündemlerine almaları gerekmektedir. Bu şekilde gençlerin sağlıklı internet kullanım alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olunabilir.

Koruyucu önleyici çalışmalar arasında toplumun önemli bir bileşeni olan aile, dikkate alınması gereken önemli bir yapı taşıdır. Bu çalışmada internet kullanım davranışları ve aile yaşam doyumunu içermiş olsa da öğrencilerin kendi bildirimlerine dayanan aile yaşam doyumunu ölçme aracı ile sosyo-demografik veriler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öte yandan yapılan araştırmalarda dijital bağımlılık azaldığında yaşam doyumunun arttığı ifade edilmiştir (Altıok, 2021). İnternet bağımlılığının azalması ile gençlerin gerçek yaşamla daha fazla etkileşim kurmaları ve sosyal ilişkilerine yatırım yapmaları sağlanabilir. Bu da genel yaşam doyumunu ve aile yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilir. Ailelerin dijital bağımlılık araçlarının farkında olmaları bağımlılıkla başa çıkma stratejileri geliştirmelerine

yardımcı olabilir. Bu farkındalık düzeyi aile yaşam doyumunu arttırabilir. Okul rehberlik servisleri, sivil toplum örgütleri, psikolojik danışmanlık hizmetlerinin bu alanda rehberlik sunması önemlidir. Böylece, sağlıklı internet kullanım alışkanlıkları kazandırılabilir.

Problemlerli internet kullanımının öğrenciler tarafından fark edilmesi güç bir bağımlılık türüdür. Genellikle öğrenciler internet kullanım davranışını yakınındakilere daha masum gösterme eğilimindedir. Örneğin eğlence aracı olarak gördüklerini, kullanım saatlerinin kontrol altında olduğunu, yakın arkadaşlarıyla iletişim kurmak veya okul materyallerine ulaşmak için kullandıklarını ifade ederler. Ancak bilinçsiz kullanım problemleri internet kullanımının ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu durumda okul akademik başarısında azalma meydana gelmektedir. Öğrencilerin internet bağımlılık ölçeğinden almış oldukları puan arttıkça okul başarısında azalma ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Demir ve Kutlu (2017) internet bağımlılığının akademik ertelemeye neden olduğunu bulmuşlardır. Bu durum, öğrencilerin ders yönetimi yapmasını zorlaştırmaktadır. Alan yazındaki çalışmalar, bu bulguları destekler niteliktedir. Bu çalışmalar, problemlerli internet kullanımının sadece bireysel değil, aynı zamanda akademik ve sosyal yaşamı da olumsuz bir biçimde etkilemektedir. Eğitimcilerin ve ebeveynlerin, internet kullanımının yakından izlemesi, yenilikleri ve güncel teknolojik gelişmeleri takip etmesi, gerekli durumda destek alması ve rehberlik etmesi sağlıklı internet kullanım alışkanlığı için önemli bir adımdır. Aynı zamanda öğrencilere zaman ve irade yönetimi ve sağlıklı internet kullanım becerilerinin kazandırılması, internetin daha bilinçli ve sağlıklı kullanılmasına yardımcı olabilir.

Karma modellerli araştırmalarda psiko-eğitim programları uygulanarak problemlerli internet kullanım davranışının önüne geçilebildiği anlaşılmıştır. İlköğretim düzeyinde 84 öğrenciye uygulanan sağlıklı internet kullanım programında öğrencilerde dört ölçüm düzeyinden sonra akademik başarılarının arttığı ve problemlerli internet kullanımının azaldığı tespit edilmiştir (Uysal, 2013). Dolayısıyla okullarda problemlerli internet kullanımının önüne geçilmesi ve akademik başarının artması için psikolojik danışman ve rehberlik öğretmenlerinin psiko-eğitim çalışmalarına ağırlık vermesi durumunda kısa sürede anlamlı sonuçlar elde edebileceği anlaşılmaktadır.

Başka bir internet bağımlılığıyla başa çıkma araştırmasında bilişsel-davranışçı yaklaşımı kullanılarak öğrencilerin internet bağımlılığında azalma meydana geldiği, sağlıklı internet kullanım alışkanlıkları kazandığı, akademik başarısının arttığı ve

sosyal ilişkilerinde olumlu yönde gelişme gösterdiği açıklanmıştır (Erden ve Hatun, 2015). Bu çalışma, internet bağımlılığıyla mücadelede bilişsel-davranışçı terapinin etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. İnternet kullanım alışkanlıklarını düzenlemede etkili bir yöntem olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerinin akademik performanslarının artırılması, derslerine daha fazla odaklanabilmeleri ve sosyal ilişkilerinde olumlu yönde gelişmeler kaydetmeleri, bilişsel-davranışçı terapinin problemlili internet kullanım alışkanlıklarını sağlıklı internet kullanımına dönüştürülmesi yönünden oldukça etkili bir araçtır.

Problemlili internet kullanımı akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmayı olumsuz yönde etkilemektedir. Berber ve Çelik (2016) yapmış oldukları araştırma ve psiko-eğitimin sonucunda ergen bireylerin internet bağımlılığı eğilimlerinin azalmasında etkili olduğu anlaşılmıştır. Psiko-eğitim, öğrencilerin farkındalık düzeylerinin artmasına, problemlili davranışları değiştirmelerine yardımcı olan bir eğitim modelidir. Bu süreçte öğrencilere internet kullanımının olumsuz etkileri, tolerans gelişimi ve başa çıkma stratejileri konusunda destek sağlanmıştır. Sonuç olarak, psiko eğitim ve bilişsel davranışçı terapi gibi yaklaşımlar, problemlili internet kullanımıyla mücadelede etkili yöntemler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilinçli internet kullanımının herhangi bir kılavuzu bulunmadığı için internet kullanma alışkanlıkları her zaman değişime oldukça açıktır. İnternet servisi sağlayıcıları kâr gütmeye amacı ile her gün insan ve insan davranışı incelikleri üzerine uzmanlaşmaktadır. Bu, internet kullanıcıları üzerinde daha cazip olmasına yol açmaktadır. İnternet servis sağlayıcıları ve sosyal medya platformları kullanıcıların dikkatini çekmek ve onları daha fazla platformda tutmaya yönelik stratejiler geliştirmektedir. Bu stratejiler arasında kişiselleştirilmiş reklam ve içerik önerileri, oyunlaştırma ve akış teknikleri, ödüller ve bildirimlerle kullanıcıyı canlı tutma gibi yöntemler bulunmaktadır (Trunfio ve Rossi, 2021). Yapılan araştırmada bunu destekleyecek veriler elde edilmiştir. Günlük internet süresinin her kullanım saatinde internet bağımlılık ölçeği puanının arttığı görülmüştür. Sağlıklı internet kullanım alışkanlığına sahip olmak internet bağımlılık potansiyel riskini azaltmamaktadır. İnternette geçirilen her saat internet kullanım davranışını problemlili hâle getirme potansiyeline sahiptir. İnternet bağımlılığını azaltmaya yönelik birçok psiko-eğitim programı bulunmaktadır. İncelenen araştırmalarda görüldüğü üzere internet bağımlılığı ile mücadele programları birkaç haftalık eğitime dayanmaktadır. Bu eğitim

programlarının sonucunda sürdürülebilirlik üzerine herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple internet bağımlılığının tekrar nüksetme süresinin ne kadar olduğu henüz bilinmemektedir. İnternete kolay ulaşım sağlamak ve faydalı işlerde kullanmak bile internet kullanım süresini arttırmaktadır. İradeleri üzerine henüz tam olgunluğa ulaşmamış öğrenciler, internet kullanım süresinin artması kısa sürede internet bağımlılığı belirtileri göstermeye ya da bağımlılığa karşı şiddetli bir direnç ile karşı karşıya kalmaktadır. Problemlerini internet kullanım riskini azaltmak kritik bir öneme sahiptir. İnternet servis sağlayıcıları ve dijital içerik üreticileri sorumlu bir yaklaşım benimsemesi öğrencilerin sağlıklı internet alışkanlığı kazanmasına yardımcı olabilir.

Öz düzenleyici öğrenme becerilerinin yansıması olarak akademik başarı karşımıza çıkmaktadır. Eğitim de akademik başarıyı etkileyen önemli bir faktördür. Öz düzenleyici öğrenmenin etkileri birçok farklı araştırmada desteklenmiş ve öz düzenleyici becerileri öğrenmenin akademik başarıyı arttırdığı bulunmuştur (Delibalta ve Taşdelen, 2024). Davranış kimliği hâline dönüşmüş bir öz düzenleyicilik akademik başarının anahtarı olmaktadır. Dolayısıyla öz düzenleyici öğrenme becerilerini geliştirmek ve destekler hâline gelmek öğrencilerin eğitim öğretim hayatına anlamlı bir dokunuş olacaktır. Öz düzenleme stratejileri geliştirmiş olan öğrencilerin akademik başarısının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Aktan ve Sümer, 2012). Bu durum araştırma verilerimizle de desteklenmektedir. Öz düzenleyici öğrenme, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini etkili bir şekilde yönetmelerine olanak tanıyan bir dizi stratejiyi içerir. Öz düzenleyici öğrenme hem bilgiye erişim süreçlerini hem de bilgiyi nasıl kullanacaklarının organizasyonunu içermektedir. Öz düzenlemeli öğrenmenin eğitim öğretim hayatına kazandırılmasıyla öğrencilerin akademik başarısının artması, öz farkındalıklarının gelişmesi ve eğitim kalitesinin artacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin aile gelir düzeyleri ve öz düzenleyici öğrenme özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin orta gelir düzeyine sahip öğrencilere göre daha yüksek öz düzenleyici öğrenme özelliklerine sahip olduğu görülmektedir. Bu durum aileler çocuklarının bilişlerini olumlu yönde destekleyecek etkinliklere ekonomik olarak kaynak sağlayabildikleri olarak yorumlanabilir. Ülker (2019) yapmış olduğu çalışmada araştırmayı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır. Sosyo-ekonomik düzey ile akademik performans arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ailelerin çocukların eğitimine ilişkin sağlamış oldukları

destek ekonomik kaynakların yanı sıra öğrencilerin öz düzenleyici öğrenme özelliklerine de katkı sağlamaktadır (Machebe, vd., 2017). Özellikle ailelerin çocuklarının öğrenme süreçlerine yönelik sağladıkları desteklerin öğrencilerin öz düzenleyici stratejiler geliştirmesine ve bu stratejileri etkin bir şekilde kullanmalarına yardımcı olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmadaki bulgular, aile gelir düzeyi ile öz düzenleyici öğrenme arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Eğitimde sosyal ekonomik faktörlerin etkisini anlamak için yapılan çalışmalara katkıda bulunabilir. Bu tür bulgular, eğitim politikalarının ve destek programlarının daha verimli bir şekilde kullanılmasına yardımcı olabilir

Öz düzenleyici öğrenme özelliklerinin anne baba eğitim durumuyla ilişkili olduğu düşünüldüğünden dolayı araştırmada sosyo-demografik verilerde ebeveynlerin eğitim durumu incelenmiştir. Baba ve anne eğitim durumunun öz düzenleyici öğrenme özellikleri açısından anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum her iki ebeveynin de çocuğun eğitimine olan katkının benzersiz olduğunu göstermektedir. Ortaokul ve lisansüstü eğitime sahip olan babaların çocuklarında öz düzenleyici öğrenme özellikleri açısından anlamlı bir fark görülmektedir. Ebeveynlerin lisans ve üzeri eğitime sahip olması akademik başarısının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Dolayısı ile akademik başarıyı destekleyen öz düzenleyici öğrenme özellikleri açısından bilişsel yeterliliğe de sahip olduğu söylenebilir. Eğitim düzeyi yüksek babaların çocuklarını öz düzenleyici öğrenme özellikleri açısından zenginleştirdiği şeklinde yorumlanabilir. Benzer bir sonuç olarak annenin sahip olduğu eğitim düzeyi de öğrencilerin öz düzenleyici öğrenme özellikleri açısından anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Ülker (2019) yaptığı çalışmada, yaptığımız çalışmayı destekler nitelikte ailelerin eğitim düzeyi ve başarı arasında ilişki bulunduğunu ifade etmiştir. Ailenin eğitim düzeyi arttıkça matematik başarısı da arttığını ifade etmiştir. Bu bakış açısı aile eğitim düzeyinin çocukların öz düzenleyici öğrenme özellikleri ve akademik başarıları üzerindeki etkileri kapsamlı bir şekilde ele almaktadır. Ayrıca ebeveynlerin eğitim düzeyi ile çocukların bilişsel gelişimleri arasındaki güçlü ilişkiye işaret etmektedir.

Ortalama internet kullanım süresinin artması da anlamlı düzeyde öz düzenleyici özellikler açısından farklılaştığı görülmektedir. İnternet kullanım süresi arttıkça öz düzenleyici öğrenme özelliklerinde azalma olduğu anlaşılmıştır. 1-2 saat internet kullanım süresinin 5-6 saate 6-7 saat kullanımın 10 ve üzeri kullanana göre farklılaştığı

görülmüştür. Bu durum uzun süreli internet kullanımının öğrencilerin kendi davranışlarını düzeltme yeteneklerini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Uzun süreli internet kullanımı, öğrencilerin odaklanma kapasitelerini olumsuz yönde etkileyebilir, bu durum öğrenme süreçlerinde kendi kendilerini düzenleme ve hedeflerine ulaşma yeteneklerini ketyebilir. Benzer bir çalışma bulgusunda öğrencilerin ders çalışırken sosyal medya ile vakit geçirdiği, gelen mesajlara cevap verdiği ve bu durumda akademik performans düşüklüğüne neden olduğu belirtilmiştir (Schill, 2011). Sosyal medya kullanımının ders çalışma esnasında dikkat dağınıklığına neden olduğu ve öğrenme süreçlerini sekteye uğrattığı görülmektedir. Bu bulgular, sadece internet kullanım sürelerini değil aynı zamanda hangi platformlarda kullandığının da önemli olduğunu göstermektedir. Uzun süreli ve dikkat dağıtıcı özelliği olan uygulamalar öğrencilerin öz düzenleyici öğrenme özelliklerine zarar vererek akademik başarıları olumsuz yönde etkileyerek eğitimciler tarafından önemsenmesi gereken bir konu hâline gelmiştir. Bu bulgular, internet kullanım süresinin öğrencilerinin öğrenme özellikleri üzerindeki etkilerini anlamak ve farkındalık oluşturmak açısından önemlidir.

Öz düzenleyici öğrenme özellikleri bağlamında okul türleri arasında da anlamlı fark oluşmuştur. Bu fark beklenen bir durumdur. Öz düzenleyicilik akademik güdülenme ve akademik başarı ile paralel ilerlemektedir. Bu sebeple öz düzenleyici öğrenme özelliği gelişmiş öğrenciler puan farkına dayalı olarak okullarda kategorize edilmektedir. Araştırma bulgusuna göre anadolu liseleri ile fen liseleri arasında fen liseleri ile proje imam hatip liseleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bu durum öğrencilerin öz düzenleyici öğrenme özelliklerinin, okul türlerine göre değiştiğini göstermektedir. Aynı zamanda bu farklılıkların aile yaşam doyumuna yansıdığı da düşünülmektedir. Meslek lisesine giden öğrencilerin diğer lise türlerine giden öğrencilere göre yaşam doyumunda fark ortaya çıkmıştır. Bu farkın meslek liselerinde yapılması zorunlu olan staj ve akademik yetersizlik duygusunun aile çatışmalarına neden olduğu yönünde yorumlanabilir. Meslek liselerindeki öğrencilerin staj zorunluluklarına uyum sağlama süreçleri akademik zorluklarla mücadele etmesi, aile ve sosyal yaşantısında belirgin etkilere yol açarak genel yaşam memnuniyetini etkilemektedir.

Araştırmanın ana çerçevesini oluşturan hipotezler test edildiğinde H1 ve H2 hipotezlerinin desteklendiği ancak H3 hipotezinin desteklenmediği görülmüştür. H1

hipotezinde problemlı internet kullanan öğrencilerin (internet bağımlılık kısa ölçeğinde yüksek puan alan öğrenciler) ölçekten aldıkları puanları arttıkça öz düzenleyici öğrenme özellikleri puanlarında azalma olduğu görülmüştür. Bu hipotez alan yazındaki diğer çalışmalarla benzerlik gösteren bir bulgudur. Aşırı ve problemlı internet kullanımının öğrencilerin odaklanma, planlama, zaman yönetimi, strateji gibi öz düzenleyici öğrenme özelliklerini zayıflatabilmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin problemlı internet kullanma düzeylerindeki artış, öz düzenleyici öğrenme özelliklerindeki azalmayla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu veriler internet kullanımının öz düzenleyici öğrenme özellikleri üzerindeki etkisini anlamak ve koruyucu önleyici müdahale planları geliştirmek için önemli katkı sunmaktadır. Araştırmacıların, eğitimcilerin, sosyal hizmet ve psikolojik danışmanların, kamu kurum ve STK'ların öğrencilerin problemlı internet kullanımını dengelemek ve internetin faydalı nimetlerine odaklanmak için öz düzenleyici becerileri geliştirme konusunda çalışmalarını destekleyebilir.

H2 hipotezinde ise problemlı internet kullanımına sahip öğrencilerin aile yaşam doyumları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğudur. Bu hipotez desteklenmiş olup alan yazındaki diğer çalışmalarla uyumluluk göstermektedir. Aynı zamanda akran desteğinin dijital bağımlılığı önleyici bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Qi, vd., 2024). İnternet bağımlılığı ilk hipotezde olduğu gibi akademik başarı, sosyal ilişkiler, zaman yönetimi, erteleme davranışı gibi unsurları olumsuz yönde etkilediği için benzer şekilde aile içerisinde çatışma ortamını sağlayarak aile yaşam doyumunu ölçeğinde düşük puan almalarına neden olmaktadır. Çalışma nicel bir modele dayandığından dolayı aile yaşam doyumunun alt dinamikleri hakkında yorum yapmak oldukça güçtür. Karma model yürüten araştırmalarda ya da psiko-eğitim uygulayarak deneysel çalışmalarda bu hipotezin nitel olarak açıklanabileceği düşünülmektedir.

H3 hipotezinde öz düzenleyici öğrenme ve aile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmüş ancak bu hipotez desteklenmeyerek her iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu değişkenlerin nitel çalışmalarda anlamlı sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada toplanan verilerden elde edilen bulgulara ilişkin kısa sonuçlara yer verilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak araştırma konusu ile ilişkili olarak ileride benzer çalışmayı yapmayı düşünen araştırmacılara, eğitim ve öğretim kurumlarında görev alan öğretmen ve idarecilere, sosyal hizmet uzmanlarına, psikolog ve psikolojik danışmanlara, ailelere, kamu kuruluşları ve sivil toplum örgütlerine yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Araştırmada lise öğrencilerinin öz düzenleyici öğrenme özelliklerinin en önemli yordayıcısı problemlili internet kullanımı olduğu bulunmuştur. Problemlili internet kullanımı zihinsel kaynakları tükettiği için dikkat ve strateji gerektiren konularda öğrencileri olumsuz olarak etkilemektedir. İnternet kullanımıyla beraber zaman yönetimine ilişkin öğrencilerin becerileri zayıflamaktadır. Becerileri zayıflayan öğrenciler akademik süreçlerde zaman yönetimi konusunda olumsuz olarak etkilenmektedir. Akademik başarının sağlanması için ayrılması gereken süre daha cazip gelen internet ortamında tüketilmektedir. Öz düzenleyici özelliklerin gelişebilmesi için sosyal desteğe ihtiyaç vardır. Aşırı internet tüketen öğrenciler sanal ortamda diğer internet tüketen kişilerle etkileşime girerek bağımlılıklarını pekiştirmektedir. Dolayısı ile öğrenciler öz düzenleyici özellikleri sekteye uğratabilecek pekiştiricilerle kuşatılmıştır. Problemin çözümüne ilişkin çalışan uzmanlar derinlemesine görüşmeler sağlayarak bu pekiştiricilerin neler olduğunu tespit etmeli ve ekosistem perspektifinde müdahalede bulunmalıdır. Araştırmanın bir diğer yordayıcısı ise aile yaşam doyumu olmuştur. Beklentinin aksine öz düzenleyici öğrenme ve aile yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Aile yaşam doyumu ve öz düzenleyicilik arasındaki ilişki nitel bir çalışma ile derinleştirilmelidir. Literatürde öz düzenleyici özelliklerin ebeveynlerin eğitim durumuna işaret eden veriler bulunmuştur. Dolayısıyla öz düzenleyici öğrenme özellikleri öğrenilebilen ve geliştirilebilen özelliklerdir. Aile yaşam doyumu aile içi etkileşimi ve iletişimin yüksek olduğunu ifade eden bir parametredir. Dolayısı ile öğrenme özellikleri açısından etkisi olduğu düşünülmüş ancak istatistiksel olarak nicel bir veri elde

edilememiştir. Farklı korelasyonlar kurgulanarak sınanırse anlamlı sonuçlar elde edilebilir.

Problemlı internet kullanımına etkisi olan bir diğer alt değişkenler ise sigara ve alkol kullanımını olmuştur. Alkol ve sigara kullan lise öğrencileri kullanmayanlara göre daha yüksek bağımlılık puanına sahiptir. Ancak etki düzeyine bakıldığında düşük bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalarda alkol ve sigara bağımlılığının internet kullanım alışkanlıklarını etkilediğine ilişkin bulgular ortaya konulmuştur. Bu yüzden bağımlılık değişkenlerini birlikte düşünmek gerekmektedir.

Online oyun oynayanların öz düzenleyici öğrenme özelliklerinin daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Online oyun oynama periyotları oldukça uzun sürebilmektedir. Öz düzenleyici özellikleri geliştirmek için gereken süre ve irade oyun tarafından engellenmiş olur. Aynı zamanda oyunlar çok fazla uyarıcı içermektedir. Uyarıcılara maruz kalan öğrenciler dikkat dağınıklığı, odaklanma problemi, görevi yarım bırakma gibi sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Odaklanma zorluğu yaşayan öğrenciler öz düzenleyici özelliklerini geliştirmede de zorluk yaşamaktadır. Öz düzenleyici öğrenme stratejilerinin sonuçları oldukça geç gelmektedir. Ancak oyun böyle değildir. Kısa vadede ödülleri ve tatminle doludur. Oyunların sağlamış olduğu tatmin etkisi ile öğrenciler kısa vadeli sonuçlar almaya daha eğilimli hâle gelmeye başlamaktadır. Dolayısıyla ile öz düzenleyici özelliklerin gelişmesi için yapılması gereken yatırımlara daha az çaba harcanmaktadır.

Yüksek internet bağımlılığı puanına sahip öğrencilerin akademik başarısının daha düşük olduğu bulunmuştur. Akademik başarının sağlanması için en önemli faktörlerden biri de zaman yönetimi problemleridir. Problemlı internet kullanımının başında kontrolsüz zaman yönetimi gelmektedir. Bu durum ders çalışmak için ayrılması gereken zamanı kısaltmaktadır. Aynı zamanda yüksek çevrimiçi faaliyetler dikkat dağınıklığa neden olduğu için öğrencilerin odaklanma yeteneklerini azaltmaktadır. Öğrenmeyi etkileyen bir diğer unsur da uyku verimliliğidir. Yüksek çevrimiçi faaliyette bulunan öğrenciler uykusuz kalmakta ya da uyku verimliliğini olumsuz etkilemektedir (Tokiya, 2020). Bu sebeple öğrenme ve yüksek biliş gerektiren işlerde uyku kalitesizliği yüzünden düşük performans neden olabilir (Mahmoud, 2022). Öz düzenleyici öğrenme özelliklerinin bir yansıması olarak uyku saatleri dikkate alınmalıdır. Araştırma bulgularından birisinde de okul başarısı ile öz

düzenleyicilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz düzenleyici öğrenme puanı arttıkça okul başarısı da artmaktadır.

Öğrencilerin günlük internet kullanım saati arttıkça her saat aralığında daha yüksek bağımlılık puanına ulaştığı ortaya çıkmıştır. Bu durum tolerans gelişimi ile ilişkilendirilebilir. Öğrenciler ilk safhalarda daha az internet kullandıkça bu durumun kontrol altında olduğu yanılığın kapılmaktadır. Zamanla keşfedilen çevrimiçi etkinlikler daha fazla zaman harcamayı gerektirir. Uzun süreli internet kullanmaya devam etmek bilişsel olarak daha yorucu bir hâl almaktadır. Öğrenciler bu durumunu yönetmekte zorlanmaktadır. Dolayısıyla öğrenciler bir süre sonra problemlerini internet kullanım döngüsüne girmektedir.

Araştırma bulgularından bir diğeri ise; ailelerin gelir düzeyi ile öz düzenleyici öğrenme özellikleri açısından anlamlı bir ilişki vardır. Ekonomik düzey arttıkça öz düzenleyici öğrenme özellikleri artmaktadır. Bunun başlıca nedenlerinden biri de eğitim kaynaklarına yüksek erişimin sağlanmasıdır. Yüksek gelirli aileler çocukları için daha iyi eğitim fırsatları sunabilmektedir. Böylelikle çocuklar daha fazla öğrenme deneyimi yaşamaktadır. Yüksek gelirli aileler hem kendi eğitimlerini destekleyici faaliyetlerde bulunurken hem de bunları çocuklarına aktarmak üzere rehberlik ortamı oluşturmaktadır. Bu durum ebeveynlerin çocuklarının öğrenmeye yönelik tutumlarını geliştirerek öz düzenleyici özelliklerine katkıda bulunmuş olurlar. Bu verileri destekler nitelikte araştırmanın bir bulgusu daha vardır. Anne baba eğitim düzeyinin öz düzenleyici üzerinde anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu bulunmuştur. Anne babanın eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin öz düzenleyici öğrenme özellikleri artmaktadır (Gülbetekin ve Tunç, 2022). Bu sebeple daha yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynler çocuklarını yetiştirirken daha fazla öz düzenleyici özelliklere vurgu yapmaktadır. Eğitim düzeyi yüksek ebeveynler çocuklarının eğitiminde daha fazla aktif katılımcı olarak bulunmaktadır. Dolayısıyla doğal rehberlik anlayışı çocukların öz düzenleyici özelliklerini geliştirmektedir.

6.2 Öneriler

Bu çalışmanın ortaya koyduğu sonuçlara dayanarak araştırmacılara, psikolojik danışman ve sosyal hizmet uzmanlarına, ailelere, kamu kuruluşlarına, sivil toplum kuruluşlarına yönelik öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Bilim İnsanlarına Yönelik Öneriler

- 1- Bu araştırmanın araştırma deseninde nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İnternet bağımlılığına ilişkin nitel ve karma model araştırmalar yenilenen teknoloji araçları arasında farklı ihtiyaçları tespit etmede etkili olabilir. İnternet dünyasının zenginleşmesi ve yapay zekânın gelişerek daha gelişmiş uygulama ve bağımlılık yapıcı araçlar kullanılmasına neden olmaktadır. Dolayısı ile koruyucu önleyici çalışmaların güncelliğini koruyabilmesi için internet bağımlılığı merkezinde yeni modellerin geliştirilmesi gerekmektedir. Yeni araştırma modelleri ya da korelasyonlarıyla öğrencilerin bağımlılık deneyimlerine ilişkin daha gerçekçi veriler elde edilebilir. Bu veriler problemler internet kullanımının önüne geçilmesinde önemli gelişmeler sağlayabilir.
- 2- Bu araştırma lise düzeyinde problemler internet kullanımına odaklanmıştır. Ancak ilköğretim ve orta okul düzeyinde internet kullanım alışkanlığı kazanılmaktadır. Dolayısıyla erken dönemde problemler internet kullanımının tespit edilmesi ve sağlıklı internet kullanım farkındalığına ilişkin deneysel modeller ile problemler internet kullanımının önüne geçebilir. İlköğretim ve ortaöğretim dönümde olan öğrencilere yönelik geliştirilecek olan koruyucu önleyici çalışmalar öğrencilerin gelecekte internet bağımlılığıyla mücadelede daha etkin rol oynayabilir. Bu sebeple araştırma modelleri çocukluk çağının erken dönemlerinden başlayarak önleyici çalışmalar geliştirmelidir.

6.2.2. Psikolojik Danışman Ve Sosyal Hizmet Uzmanlarına Yönelik Öneriler

- 1- Bu araştırmanın sonuçları problemler internet kullanımının öz düzenleyici öğrenme ve aile yaşam doyumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Bu yüzden internet bağımlılığı ile çalışan uzmanların aile faktörünü de göz önünde bulundurması gerekmektedir. Aile üyeleri problemler internet kullanımıyla başa çıkmada etkin bir destek kaynağıdır. Aile içi kurallarının geliştirilmesi gibi birçok olumlu özelliği barındırır. Aile içi iletişimin gelişmiş olması bağımlılığının gelişmesinde önleyici bir rol oynayabilir. Başarılı bir aile içi iletişim internet bağımlılığıyla mücadelede oldukça faydalı olabilir. Ortak alınan kararlar sağlıklı internet kullanımına teşvik edebilir. Aile içi kaynakların etkin yönetilmesi alternatif aktivitelerle desteklenerek spor, hobi gibi davranışlar desteklenebilir.

- 2- Bu araştırma lise düzeyinde yapılmıştır. Henüz Türkiye’de gelişmemiş olan okul sosyal hizmet uygulamalarını ön plana çıkarmaktadır. Okullarda rehberlik öğretmenlerine destek olarak aile çalışmaları ile doğrudan sosyal hizmet uzmanları çalışmalarını sürdürebilirler. İnternet bağımlılığına yol açan nedenlerin anlaşılmasında bireysel görüşmeler oldukça fayda sağlayıcı olabilir. Öğrencilere ve ailelerine internet bağımlılığının potansiyel riskleri konusunda bilgi vererek sağlıklı internet kullanımı konusunda farkındalığı arttırabilir. Bireysel ve grup destekli uygulamalarda bulunarak bağımlılıkla başa çıkma stratejilerini geliştirebilir. Ailelerin bağımlılıkla mücadelede daha etkin rol oynayabilmesi için süreçte kilit rol oynayabilir. Öğretmenler, idareciler ve rehberlik servisleri ile birlikte çalışarak öğrencilerin davranışlarını izleme ve değerlendirmede iş birliği sağlayabilir. İnternetin eğitimde nasıl daha verimli kullanılacağına ve öğrencilerin sağlıklı internet kullanma konusunda ortak söylem ve eylem geliştirilebilir.
- 3- Lise düzeyinde internet bağımlılık atölyelerinin kurulması ve bu atölyelere aileler dahil edilerek sağlıklı internet kullanımına ilişkin interaktif eğitimler gerçekleştirilebilir. Soru-cevap oturumları, grup tartışmaları, uygulamalı aktivitelerle sağlıklı internet kullanımına ilişkin ilerleme kaydedilebilir. Farklı öğrenme stilleri ile desteklenerek ailelerin de atölyelerde çocukları ile etkileşimi arttırılabilir. Çocukların dijital dünyadaki yaşamlarını anlamada uzmanlar ailelere oldukça faydalı olabilir.
- 4- Teknolojik gelişmeler ve teknolojiye bağlı alt ekipmanlar geliştiği için örneğin kablosuz kulaklılar, sanal gerçeklik gözlükleri, giyilebilir teknolojiler (saat ve gözlük) sosyal yaşantıya nasıl entegre edilmesi gerektiği konusunda satın alma davranışı gerçekleşmeden önce bilgilendirme yapılabilir. Her bir teknolojik ürünün avantajları ve dezavantajları uzmanlar tarafından açıklanarak potansiyel kullanıcılara daha iyi bir bakış açısı kazandırılabilir. Dolayısıyla öğrenciler daha fazla bilinçli satın alma davranışında bulunabilir. Öğrencilerin bu yeni teknoloji ürünlerini hayatlarına ve eğitimlerine nasıl entegre edeceklerini alternatif senaryolar ile tartışabilir.
- 5- Çevrimiçi tehditlerin ve risklerin; örneğin online grooming, online ihmal ve istismar gibi hassas konularda yüksek iş birliğine ihtiyaç duyulmalıdır. Ailelerle yüksek iş birliği içinde olmak etkili bir koruma yöntemi sağlayabilir. Uzmanlar, okullar, aileler ve toplum kuruluşları arasında çevrimiçi güvenlik

eğitimi vererek farkındalık kazanılmasını sağlayabilir. Uzmanlar yerel hükümet birimleri ve sivil toplum kuruluşları ile çevrimiçi tehditlere karşı düzenli bilgi paylaşımında bulunarak iş birliği protokolleri oluşturulabilir.

6.2.3. Ailelere Yönelik Öneriler

- 1- Sağlıklı internet kullanımını yaygınlaştırabilmek için aileler kendilerini eğitmeli ve akabinde çocukların internet dünyasına dahil olmalıdır. Teknolojik gelişmeleri ve yenilikleri takip etmeli ve çocuklarıyla bunlar hakkında konuşabilmelidir. Online deneyimlerini ve etkileşimlerini paylaşarak onların dünyası tanınmaya çalışılmalıdır. Ebeveynler mümkünse onları çevrimiçi oyun oynarken gözlemlemeli ve oyun hesabı açarak oyuna dahil olmalıdır. Böylelikle aile içi ortak dil geliştirebilir. Sağlıklı internet kullanımı için aile içi kurallar belirlenebilir. Örneğin pazar günleri internetsiz gün ilan edilip dışarıda vakit geçirilebilir. Gerekli modem ayarları yapılarak gece internet kullanımı denetlenebilir. Aileler güvenli internet kullanım araçları hakkında bilgi edinerek ortak hesaplar kullanılabilir. Ebeveynlerin eğer kendi internet bağımlılık sorunları varsa profesyonel yardım almalıdır. Örnek olma davranışı çocuklar üzerinde oldukça verimliliği yüksek bir öğretici araçtır.
- 2- Aileler, okul sosyal hizmet uzmanları ve psikolojik danışmanlar ile iletişim hâlinde olmalı ve bilgi paylaşımında bulunmalıdır. Erken tanı ve müdahale sayesinde etkili sonuçlar alınabilir. Çözüm odaklı yaklaşım uzmanların kullandığı yaygın bir metottur. Dolayısı ile aile ve öğrenci iş birliği yaparak, bireysel ihtiyaçlara odaklanarak kişiselleştirilmiş hizmet sağlanabilir. Bu tür iş birlikleri sayesinde internet bağımlılığı ile başa çıkmada bir destek sistemi mekanizması oluşturulabilir.
- 3- Problemlerli internet kullanım davranışının önüne geçebilmek için uygulamalar üzerinden ebeveyn denetimli, güvenli internet abonelikleri gibi sistemleri kullanarak ön bariyer oluşturmalıdır. Aileler uzmanlar tarafından güvenli internet araçlarını nasıl kullanacaklarını nasıl bir ev ekosistemi oluşturacaklarını hangi durumlarda müdahale edilmesi gerektiğini ya da internet kullanım periyodlarını denetleyeceklerini öğrenebilir.
- 4- Aileler çocuklarının öz düzenleyici öğrenme özelliklerini geliştirici çalışmalarda bulunmalıdır. Çocukların bağımsızlık kazanmaları ve sorumluluk almalarını desteklemelidir. Böylelikle çocuklar kendi öğrenme süreçlerini

geliştirebilir. Öz düzenleyici öğrenme akademinin merkezinde bir konu olmakla birlikte yaşam boyu öğrenmeyi teşvik eden bir araçtır. Dolayısı ile öz düzenleyici öğrenme becerilerine yatırım yapan aileler çocuklarının üzerinde herhangi bir denetim mekanizması olmadığı durumlarda öğrenciler daha bilinçli olarak hareket edebilir. Dolayısıyla aileler uzun vadeli hedeflere ulaşma konusunda daha disiplinli bir yaklaşım geliştirebilir.

- 5- Yüksek aile yaşam doyumu problemleri internet kullanım davranışını azalttığı için, aileler çocukları ile nitelikli zaman geçirmeli ve iletişimlerini güçlü tutmalıdır. Nitelikli zaman geçirmek aile arasındaki bağları güçlendirirken duygusal ihtiyaçların karşılanmasında olumlu bir zemin hazırlar. İletişim kanalları açık olan aileler çocukların sorunlarını paylaşmalarına iyi bir ortam sağlamış olurlar. Sosyal becerilerin gelişmesi internet etkileşimi yerine gerçek arkadaşlık ilişkilerini geliştirebilir. Bu nedenlerle aileler çocukları ile nitelikli zaman geçirmeli ve iletişimlerini güçlendirici çalışmalarda bulunmalıdır. Aile yaşam doyumunun artması çocuklarda problemleri internet kullanım davranışının önüne geçebilir.
- 6- Online ortamın en az fiziki ortam kadar tehditler içerdiği, online ortamların fiziksel ve ruhsal problemlere yol açabileceği, kötü niyetli kişilerin çocuklar için savunmasız bir ortam oluşturduğu farkındalığını kazanmalıdır. Aileler online ortamda siber zorbalık, cinsel istismar ve kişisel bilgi paylaşımı gibi tehditlere karşı farkındalık kazanmalıdır. Çocuklara dijital ahlak kuralları öğretilmelidir. Aileler çocuklarının internet kullanımını kontrol etmelerine yardımcı olacak dijital denetim araçlarını öğrenmelidir. Bu araçlar kullanılarak çocukları çevrimiçi tehditlere karşı korumak ve belirli içeriklere erişimini sınırlamak için kullanılabilir. Aynı zamanda çocuklara siber zorbalıkla başa çıkma stratejileri öğretilmelidir. Çevrimiçi tacize uğradıklarında nasıl tepki vereceklerini bilmeleri gerekmektedir. Böylelikle çevrimiçi tehditlere karşı koruyucu bir mekanizma geliştirilebilir.

6.2.4. Kamu ve Sivil Toplum İş Birliği İçin Öneriler

- 1- Lise öğrencilerini ve ailelerini kapsayacak internet bağımlılığı konusunda önleyici atölye çalışmaları yapılmalıdır. Ailelerin internet bağımlılığını çözmek çocuklarına bu bağımlılık türünün yönetilmesi hakkında oldukça faydalı olacaktır. Bağımlılığının dinamiğini anlayan ebeveynler kendi öz

farkındalıkları geliştiği gibi çevresi için de mücadele etme becerisi kazanabilir. Bağımlılık faktörünün alt yordayıcıları ile birlikte düşünerek internet bağımlılığının yanında alkol, sigara, uyuşturucu, kumar gibi bağımlılık türlerini de ele almalıdır. Türkiye’de bağımlılık üzerine sivil toplum kuruluşları olsa bile etkinliğinin geliştirilmesi ve yaygınlaşması gerekmektedir. Diğer bağımlılık türlerine göre problemlili internet kullanımı küçümsenmekte ve göz ardı edilmektedir. Ancak sonuçları itibari ile kişilerin sosyal, akademik yaşantılarını oldukça zorlayıcı olmaktadır. Kamu, STK ve profesyonel uzmanlardan oluşan yüksek iş birliği politikalarına ihtiyaç vardır. Aile hekimliği modelinde olduğu gibi aileler çocuklarının internet bağımlılığı ve diğer bağımlılık türlerini de içinde alacak şekilde erken safhalarda danışabileceği merkezler olmalıdır.

- 2- Kamu kuruluşları internet bağımlılığı konusunda matbu ve dijital olarak materyaller yayınlamalı ve psikolojik danışmanlık hizmeti veren uzmanlarla güncel çalışmalarını paylaşmalıdır. Güvenli internet kullanımının sağlanması için internet protokolleri yetkililer tarafından sürekli denetlenmeli ve şüpheli görülen sayfalar ve içerikler filtrelenmelidir. Medya okur yazarlığının gelişmesi için okullara ve sivil toplum kuruluşlarına eğitmenler tahsis edilmesi bağımlılığın gelişmesini önlemek için oldukça faydalı olacaktır.
- 3- Gençlik merkezlerinin kapasiteleri arttırılarak daha fazla gence sosyalleşmesi ve bağımlılıklarından uzaklaşması için alan açılabilir. Örneğin yaz kampları, şehir turları gibi organizasyonlar gençlerin farklı alanlarına hitap edebilir. Aynı zamanda gençlik merkezlerindeki uzmanlar aracılığı ile rehberlik oturumları düzenlenerek bağımlılık riskleri, duygusal sağlık, stres yönetimi, iletişim becerisi, akran zorbalığı konularında profesyonel destek sağlanabilir.
- 4- Gençlerin daha fazla sosyal sorumluluk projesinde yer alması sağlanabilir. Sivil toplum kuruluşlarında gönüllülük faaliyetlerinde aktif olmaları için maddi ve manevi olarak desteklenebilir. Sorumluluk almak zaman yönetimi, öz düzenleyici öğrenme becerileri, sosyal ilişkiler, bağımsızlık kazanma gibi birçok olumlu özelliği desteklediği için problemlili internet kullanımını kontrol altında tutmaya yetecek bilişsel yeterliliği kazandırabilir.
- 5- Online ihmal ve istismar vakalarına zemin oluşturmamak için yasal düzenlemelerin iyileştirilmesi ve caydırıcı cezaların geliştirilmesi gerekmektedir. Sivil toplum örgütleri aile ve internet eğitimlerinde bu

konuların yer almasına özen gösterebilir. Yasal düzenlemelerle çocuk hakları ve güvenliği öncelikli hâle getirilmelidir. Sivil toplum kuruluşlarıyla internet güvenliği konusu geniş kitlelere ulaştırılabilir.



KAYNAKÇA

- Abbasi, M., Dargahi, S., Pirani, Z., Bonyadi, F. (2015). "Role Of Procrastination And Motivational Self-Regulation İn Predicting Students' Academic Engagement." *Iranian Journal Of Medical Education*, 15(23), 160-169.
- Açıkel, G. E., Daşbaş, S. (2019). "Suça Sürüklenmiş Erkek Çocuklarda Aile Aidiyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi." *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(3), 965-987. <https://doi.org/10.33417/tsh.622589>.
- Agate, J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., ve Poff, R. (2009). "Family Leisure Satisfaction And Satisfaction With Family Life." *Journal of Leisure Research*, 41(2), 205–223.
- Akandere, M., Acar, M., Baştuğ, G. (2009). "Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi." *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22).
- Aktan, S., Tezci, E. (2012). "Öğrencilerin Akademik Başarısı, Öz Düzenleme Becerisi, Motivasyonu ve Öğretmenlerinin Öğretim Stilleri Arasındaki İlişki." *Doktora Tezi*, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Aktan, S., Tezci, E. (2012). Öğrencilerin Akademik Başarısı, Öz Düzenleme Becerisi, Motivasyonu ve Öğretmenlerinin Öğretim Stilleri Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, *Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Balıkesir.
- Akyol, S. U. (2013), Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Pamukkale Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı*, Denizli
- Akyol, S. U. (2013). "Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi." *Yüksek Lisans Tezi*, Pamukkale Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Denizli.

- Alaçam, H. vd. (2015). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Sigara ve Alkol Kullanımı İle İlişkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16: 383-388.
- Alioğlu, M., Algül, A. (2021). "Türkiye’de Dijital Oyun Durumu: E-spor Oyuncularının Değerlendirmeleriyle League of Legends Örneği." *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 121-154.
- Alioğlu, M., Algül, A. (2021). Türkiye’de Dijital Oyun Durumu: E-spor Oyuncularının Değerlendirmeleriyle League of Legends Örneği. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 121-154.
- Altıok, M. (2021). "Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi." *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291.
- Alyüz, S. (2020). "Sosyal Desteğin Birey Yaşamında Önemi ve Sosyal Hizmet." *Journal of Education in Muslim Societies And Communities*, 4(1), 115-134, ISSN 2630-5887.
- Amato, P. R., Keith, B. (1991). "Parental Divorce and Adult Well-Being: A Meta-Analysis." *Journal of Marriage and Family*, 50 (1).
- Andrisano, R. R., Santoro, E., vd. (2016). "Internet Addiction a Prevention Action Research İntervention." *Epidemiology, Biostatistics, and Public Health*, 13, 1-5. <https://doi.org/10.2427/11817>
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., ve Valois, R. F. (2008). "Adolescent Life Satisfaction." *Uygulamalı Psikoloji*, 57, 112-126. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x>
- Arseven, İ. (2020). "Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri İle Öz-Düzenlemeli Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Ekev Akademi Dergisi*, 0 (82), 173-196.
- Arslan, G. (2015). "Ergenlerde Psikolojik Sağlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Asam, E. A, Samara, M. Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents, *Addictive Behaviors*, 90: 428-436.
- Aydın, S., Demir Atalay, T. (2015). "Öz Düzenlemeli Öğrenme." *Pegem Akademi*, 2. Baskı, Ankara, ISBN 978-605-364-796-6.

- Bağatarhan, T. (2020). "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkinliğinin Değerlendirilmesi." *Doktora Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Balapumi, R., Von K., B., vd. (2016). "Factors influencing university students' self-regulation of learning: An exploratory study." T. Gedeon (Ed.), *Proceedings of the Australasian Computer Science Week Multiconference* (1-9). <https://doi.org/10.1145/2843043.2843067>.
- Bandura, A. (1986). "Social foundations of thought and action: A social cognitive theory." Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bayer, A. (2013). "Değişen Toplumsal Yapıda Aile." *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), 101–129.
- Berber-Çelik, Ç. (2016). "İnternet Bağımlılığı Eğilimini Azaltmada Eğitsel Bir Müdahale." *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 165-186. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0021>.
- Boekearts, M. (2002). "Bringing About Change in The Classroom: Strengths And Weaknesses Of The Self-Regulated Learning Approach—Early Presidential Address." *Learning and Instruction*, 12, 589-604.
- Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S. (2016). "İnternet Bağımlılığı Güncel Bir Gözden Geçirme." *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Bozoğlan, B. (2018). The Role of Family Factors in Internet Addiction Among Children and Adolescents: An Overview, *In book: Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction*, 146-168. doi:10.4018/978-1-5225-3477-8.ch008.
- Braun-Courville, D. K., Rojas, M. (2009). "Exposure To Sexually Explicit Web Sites And Adolescent Sexual Attitudes And Behaviors." *Journal of Adolescent Health*, 45(2), 156-162.
- Calero, M. D., García-Martín, M. B., Jiménez, M. I., Kazén, M., ve Araque, A. (2007). "Self-Regulation Advantage For High-IQ Children: Findings From A Research Study." *Learning and Individual Differences*, 17(4), 328–343.

- Caplan, S. E. (2002). "Problematic Internet Use And Psychological Well-Being: Development Of A Theory Based Cognitive- Behavioral Measurement Instrument." *Computers in Human Behavior*, 18, 553-75. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3).
- Cavga, Z. (2019). "Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu İle Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Yüksek Lisans Tezi*, Sebahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Cecen Erogul, A. R., Dingiltepe, T. (2012). "Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması." *İlköğretim Online*, 11(4), 1077-1086.
- Cenkseven, Ö. F., Yılmaz, Y. (2012). "Ortaöğretim Öğrencilerinde Görülen Kuraldışı Davranışları Yordamada Yaşam Doyumu ve Anne-Baba Stilllerinin Rolü." *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1737 - 1748.
- Ceyhan, A. (2011). "Ergenlerin Problemlerini İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları." *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, E. (2008). "Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı." *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Cheng, E. C. K. (2011). "The Role Of Self-Regulated Learning In Enhancing Learning Performance." *The International Journal of Research and Review*, 6(1), 1-16.
- Cheng, K. H., Liang, J. C., ve Tsai, C. C. (2013). "University Students' Online Academic Help Seeking: The Role Of Self-Regulation And Information Commitments." *The Internet and Higher Education*, 16, 70-77. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2012.02.002>.
- Chou, C., Hsiao, M. C. (2000). "Internet Addiction, Usage, Gratifications, And Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case." *Computers and Education*, 35(1), 65-80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1).
- Çağır, G., Gürkan, U. (2010). "Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan İyilik Hâlleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki." *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.

- Çam, Z., Artar, M. (2014). "Ergenlikte Yaşam Doyumu: Okul Türleri Bağlamında Bir İnceleme." *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.
- Çatalbaşı, A., Semerci, Ç. (2016). "Hayat Bilgisi Dersi İçin Hazırlanan Öz Düzenlemeli Öğrenme Modeli Destekli Etkinliklerin Öğrencilerin Öğrenme ve Çalışma Sorumluluğuna Etkisi." *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (2), 399-412.
- Çekim, Z., Aydın, S. (2018). "Ortaokul Öğrencilerinin Fen Öğrenmeye Yönelik Motivasyonları ve Kullandıkları Öğrenme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 451- 468.
- Çetintav, G., Karaoğlan-Yılmaz, F. G. (2021). "Öğrenme Analitikleri ve Öz-Düzenlemeli Öğrenme Üzerine Araştırma Eğilimlerinin İncelenmesi: Sistematik Bir İnceleme." *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 80-95. <https://doi.org/10.17539/amauefd.1036352>.
- Çırak, Z. D., Yetiş, G., ve Gürbüz, P. (2018). "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımının Aile İlişkileri ve Sorumluluklarını Yerine Getirmelerindeki Etkisi." *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 6(2), 1-8.
- Çiftçi Arıdağ, N., ve Seydoğulları, Ü. S. (2019). "Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Yılmazlık Düzeylerinin Anne- Baba Tutumlarıyla İlişkisi Açısından İncelenmesi." *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037-1060. <https://doi.org/10.16986/huje.2018038527>.
- Çivitci, A. (2009). "İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü." *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Dağyar, M., Şahin, H. (2020). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öz Düzenleme Öğrenme Stratejilerinin ve Akademik Başarılarının Öz Yeterlik İnançlarını Yordama Gücü." *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 396-414. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2020.20.52925-596157>.

- Davis, R. A. (2001). "A Cognitive-Behavioral Model Of Pathological Internet Use." *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
- Davis, R. A. (2002). "Internet Addiction - What is internet addiction." Retrieved January 12, 2024, from www.victoriapoint.com/internetaddiction/articles.htm.
- Davis, R. A., Flett, G. L., ve Besser, A. (2002). "Validation Of a New Scale For Measuring Problematic Internet Use: Implications For Pre-Employment Screening." *Cyberpsychology Behavior*, 5(4), 331-345. <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>.
- De la Fuente, J., Zapata, L., Vera, M. M., vd. (2014). "Bullying, Personal Self-Regulation, Resilience, Coping Strategies And Engagement- Burnout: Implications For An Intervention With University Students." In P. Triggs (Ed.), *Handbook On Bullying: Prevalence, Psychological Impacts, And Intervention Strategies* (pp. 91-107).
- Delibalta, B., Taşdelen-Teker, G. (2024). "Türkiye’de Öz-düzenlemeli Öğrenmeyle İlgili Yürütülen Tezlerde Genel Eğilimler." *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7(1), 171-201. <http://doi.org/10.33400/kuje.1349043>.
- Demir, Y., Kutlu, M. (2017). "İnternet Bağımlılığı, Akademik Erteleme, ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler." *Uluslar Arası Sosyal Bilimler Dergisi*, 61, 91-105.
- Derevensky, J.L. (2019). Behavioral Addictions: Some Developmental Considerations. *Current Addiction Report*, 6, 313-322, <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00257-z>.
- Doğan, S., Acar, F., ve Baynal Doğan, T. G. (2021). "İnternet Bağımlılığı ve Sağlık Anksiyetesinin Siberkondria Davranışı Üzerine Etkisi." *Erciyes Üniversitesi, Erciyes Akademi Dergisi*, 35(1), 281-298.
- Duman, Ö. D. (2021). "İnternet Bağımlılığı Çerçevesinden Kumar ve Oyun Bileşenleri Üzerine Bir Yazın Taraması." *İletişim ve Diplomasi*, (5), 123-139.
- Düzgün, S. (2022). "Öğretmenlerin Uzaktan Eğitimdeki Öz Düzenlemeli Öğrenme Öz Yeterlikleri." *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(1), 303-322.
- Edwards, L. M., Lopez, S. J. (2006). "Perceived Family Support, Acculturation, And Life Satisfaction In Mexican American Youth: A Mixed-Methods

- Exploration." *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 279–287. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.279>
- Erdem, Ö. (2021). "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeyinin Aleksitimi, Depresyon, Aksiyete ve Stres Düzeyi ile İlişkisi." *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Hemşirelik Anabilimdalı, Konya.
- Erden, S., Hatun, O. (2015). "İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu." *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83. <https://doi.org/10.15805/addicta.2015.2.1.015>
- Ergün, S. (2013). "Ergenlere Verilen Değerler Eğitiminin Öz Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi." *Yüksek Lisans Tezi*, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Erol, B. (2019). "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerine Etkisi." *Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2010). "Aile Yapısı Ergeni Mutlu Eder mi?" *Aile ve Toplum Dergisi*, 6(22), 21-30.
- Esen, E. (2010). "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi." *Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gedik, M. (2020). "Endüstriyel Sosyal Hizmetlerin İnsan Hakları Yaklaşımı." *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(71). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17125.73442>.
- Gilman, R. (2001). "Relationship Between Life Satisfaction, Social Interest, and Frequency of Extracurricular Activities Among Adolescent Students." *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 749-767.
- Gilman, R., Huebner, E. S. (2006). "Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction." *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>.
- Gönül, A. S. (2002). "Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı)." *Yeni Symposium*, 40(3), 105-110.

- Greenfield, D. N. (1999). "Psychological Characteristics Of Compulsive İnternet Use: A Preliminary Analysis." *Cyberpsychology Behavior*, 2(5), 403-412. <https://doi:10.1089/cpb.1999.2.403>.
- Gülbetekin, E., Tunç, Y. (2022). "Lise Öğrencilerinin Ebeveyn Akademik Başarı Baskısı Ve Desteği İle Akademik Güdülenmesi Arasındaki İlişki." *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 29(2), 174-188.
- Günel, E. (2021). "Sosyal Hizmet Perspektifinden İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir Gözden Geçirme." *Karabük Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi UNIKA Toplum ve Bilim Dergisi*, 1(1), 18-27.
- Günlü, A., Siyez, D. M. (2022). "Okul Psikolojik Danışmanların Problemlı İnternet Kullanımı Davranışı Olan Öğrencilere Yaptıkları Çalışmalar." *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 11(3), 1264-1283.
- Güven, Z. (2017). "Yabancı Dil Öğreniminde Öz Düzenlemeli Öğrenme Stratejilerinin Kullanımı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma." *Necmettin Erbakan Üniversitesi*, 5(4), 873-888.
- Hallaç, S., Öz, F. (2014). "Aile Kavramına Kuramsal Bir Bakış." *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2):142-153. <https://doi:10.5455/cap.20130625102321>.
- Hamarta, E., Faruk A., ve Baltacı, Ö. (2021). "Ulusal Düzeydeki Problemlı İnternet Kullanımını Önleme Programlarının İncelenmesi." *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 1-34.
- Haşalman, T., Akşar, P. (2007). "Programlama Dersi İle İlgili Öz Düzenleyici Öğrenme Stratejileri ve Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 110-122.
- Heikkilä, A., Lonka, K. (2006). "Studying in higher education: students' approaches to learning, self- regulation, and cognitive strategies." *Studies in Higher Education*, 31(1), 99-117. <https://doi.org/10.1080/03075070500392433>.
- Henry, C. S. (1994). "Family System Characteristics, Parental Behaviors, And Adolescent Family Life Satisfaction." *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 43(4), 447-455. <https://doi.org/10.2307/585377>.

- Jhang, F. H. (2019). "Effects of changes in family social capital on the self-rated health and family life satisfaction of older adults in Taiwan: A longitudinal study." *Geriatr Gerontol Int*, 19(3), 228-232. <https://doi.org/10.1111/ggi.13599>.
- Kaçmaz, N., Yıldız, D. V. (2020). "Özel Yetenekli Çocuklarda Öz-Düzenlemeli Öğrenme, Öz-Yeterlik Ve Mükemmelliyeçilik." *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 389-404.
- Kalaycı, Ş. (2010). "Faktör analizi." In Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (pp. 234-255). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kandell, J. J. (1998). "Internet Addiction On Campus: The Vulnerability Of College Students." *Cyberpsychology And Behavior*, 1, 11-17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>.
- Kaşıkçı, D. N., Çağıltay, K., Karakuş, T., vd. (2014). "Türkiye ve Avrupa'daki Çocukların İnternet Alışkanlıkları ve Güvenli İnternet Kullanımı." *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(171), 230-243.
- Kaval, A., Siyez, D. (2022). "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi." *Batu Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 216-233.
- Kljajic, K., Gaudreau, P., ve Franche, V. (2017). "An Investigation Of The 2 × 2 Model Of Perfectionism With Burnout, Engagement, Self-Regulation, And Academic Achievement." *Learning and Individual Differences*, 57, 103-113.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C., vd. (2005). "Proposed Diagnostic Criteria Of Internet Addiction For Adolescents." *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728-733. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54>.
- Kuli, G., Yıldırım, Ş. (2019). "Rehberlik Öğretmenlerinin Okul Sosyal Hizmetine İhtiyaç Duydukları Sorun Alanlarının Belirlenmesi." *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 555-582.
- Kurt, S. vd. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıkları ile Fiziksel Aktivite Düzeyi ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(2):709-721.

- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., ve Aysan, F. (2016). "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması." *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
- Leung, J., vd. (2024). "Extended Hours of Video Game Play and Negative Physical Symptoms and Pain." *Computers in Human Behavior*, (115), 108181.
- Lin, S. S. J., Tsai, C. (2002). "Sensation Seeking And Internet Dependence Of Taiwanese High School Adolescents." *Computers in Human Behavior*, 18, 411-426. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(01\)00056-5](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(01)00056-5).
- Machebe, C. H., Ezegbe, B. N., and Onuoha, J. (2017). "The Impact of Parental Level of Income on Students' Academic Performance in High School in Japan." *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1614-1620. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050919>.
- Mahmoud, O. A. A., Hadad, S., and Sayed, T. A. (2022). "The Association Between Internet Addiction And Sleep Quality Among Sohag University Medical Students." *Middle East Curr Psychiatry*, 29, 23. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00191-3>.
- Meredith, S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S., vd. (2011). "Promoting Psychological Resilience In The US Military And Corporations." *Rand Corporation*, Santa Monica.
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2000). "Incidence and Correlates Of Pathological Internet Use Among College Students." *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7).
- Nota, L., Soresi, S., and Zimmerman, B. J. (2004). "Self-Regulation And Academic Achievement And Resilience: A Longitudinal Study." *International Journal Of Educational Research*, 41(3), 198-215.
- Novel, F., Ajisuksmo, C. R., Supriyantini, S. (2019). "The Influence Of Processing And Regulation Of Learning On Academic Achievement Amongst First Year Undergraduate Psychology Students In University Of North Sumatra." *Asian Journal Of University Education*, 15(2), 37-51.

- Oliva, A., Arranz, E. (2005). "Sibling Relationships During Adolescence." *European Journal Of Developmental Psychology*, 2(3), 253-270. <https://doi.org/10.1080/17405620544000002>.
- Orellana, L., Schnettler, B., Adasme-Berrios, C., vd. (2022). "Family Profiles Based On Family Life Satisfaction In Dual-Earner Households With Adolescent Children In Chile." *Fam Process*, 61(2), 906-925. <https://doi.org/10.1111/famp.12714>.
- Öksüz, S. and Küsmez, B. (2021). "Sosyal Hizmet ve İnsan Hakları: Eleştirel Bir Bakış." *Sosyal Çalışma Dergisi*, 5(2), 117-130.
- Özcan, B. (2005). "Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması." *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özer, M., Karabulut, Ö. (2003). "Yaşlılarda Yaşam Doyumu." *Geriatrici, Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Özmenteş, S. (2008). "Çalgı Eğitiminde Öz-düzenlemeli Öğrenme Taktikleri." *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(16), 157-175.
- Özturan Sağırlı, M., Azapağası, E. (2009). "Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmede Öz-Düzenlemeyi Öğrenme Becerilerinin İncelenmesi." *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 129 - 161.
- Pallant, J. (2017). "SPSS kullanma kılavuzu." Balcı, S. ve Ahi, B. (Çev.), 2. Basım. Ankara: Anı.
- Peker, A., İskender, M. (2015). "İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi." *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 11-22.
- Pintrich, P. R. (2000). "The Role Of Goal Orientation İn Self-Regulated Learning." In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, ve M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*, 452-502, San Diego, CA: Academic Press.
- Qi, vd. (2024). "The Relationship Between Family Functioning And Social Media Addiction Among University Students: A Moderated Mediation Model Of Depressive Symptoms And Peer Support." *BMC Psychol*, 12, 341.

- Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). "Academic Stress And Self-Regulation Among University Students In Malaysia: Mediator Role Of Mindfulness." *Behavioral Sciences*, 8(12), 1-9. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>.
- Ran Park, G., Sook Kim, H. (2011). "Gruplarla Psikolojik Bütünleştirme Programının İnternet Bağımlılığına Eğilim Gösteren Lise Öğrencilerinde Kendi Kararlarını Verme ve İnternet Bağımlılığına Etkisi." *Kore Hemşirelik Bilimleri Topluluğu*, 41(5), 694-703. <https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.5.694>.
- Schatz, T. M. (2017). "The Effects of Education on Reclaiming Parents' Self-Efficacy in Identifying Issues, Solutions, and Resources to Prevent Internet Addiction in Adolescents," Doctoral Dissertation, East Carolina University.
- Scherer, K. (1997). "College Life On-Line: Healthy And Unhealthy Internet Use." *Journal of College Development*, 38, 655-665.
- Schill, R. (2011). "Social Networking Teens More Likely to Drink or Use Drugs, Study Finds." Retrieved from Juvenile Justice Information Exchange: <https://jjie.org/2011/08/24/teens-on-facebook-more-likely-drink-or-use-drugs-study-finds/>, [10.11.2023].
- Schraw, G., Crippen, K. J., Hartley, K. (2006). "Promoting Self-Regulation In Science Education: Metacognition As Part Of A Broader Perspective On Learning." *Research In Science Education*, 36(1-2), 111-139.
- Schunk, D. H., ve Ertmer, P. (2000). "Self-Regulation And Academic Learning: Self-Efficacy Enhancing Interventions." In M. Boekaerts, P. Pintrich, ve M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*, 631-649. Academic Press, San Diego, CA.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., vd. (2003). "Problematic Internet Use: Proposed Classification And Diagnostic Criteria." *Depression And Anxiety*, 17(4), 207-216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>.
- Shek, D., vd. (2016). "Development, Implementation, and Evaluation of a Multi-addiction Prevention Program for Primary School Students in Hong Kong: The BEST Youth Program." *Asian Gambling Issues and Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s40405-016-0014-z>.

- Stein, J. S., ve Book, H. E. (2003). "EQ Duygusal Zekâ ve Başarının Sırrı." İstanbul: Özgür Yayınları.
- Suldo, S. M., ve Huebner, E. S. (2004). "Does Life Satisfaction Moderate The Effects Of Stressful Life Events On Psychopathological Behavior During Adolescence?" *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105. <https://doi.org/10.1521/scpq.19.2.93.33313>.
- Sun, Y. ve Rueda, R. (2011). "Situational Interest, Computer Self-Efficacy And Self-Regulation: Their Impact On Student Engagement In Distance Education." *British Journal of Educational Technology*, 43(2), 191-204. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2010.01157.x>.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- Taşdelen Karçkay, A. (2016). "Family Life Satisfaction Scale-Turkish Version: Psychometric Evaluation." *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(4), 631-639. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.4.631>
- Tekin, O. (2020). "Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Seviyelerinin Genel Akademik Başarıları Ve Devamsızlık Durumları İle İlişkisi." *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 36-56.
- Tel, F. D., Sarı, T. (2016). "Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Yaşam Doyumu." *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922>
- Telef, B., Karaca, R. (2013). "Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin Ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi." *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory And Confirmatory Factor Analysis: Understanding Concepts And Applications*. Washington DC: American Psychological Association.
- Tokiya, M., Itani, O., Otsuka, Y., vd. (2020). "Relationship Between İnternet Addiction And Sleep Disturbance İn High School Students: A Cross-Sectional Study." *BMC Pediatr*, 20, 379.

- Toprak, H. (2014). "Ergenlerde Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu." *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri, Sakarya.
- Trunfio, M., Rossi, S. (2021). "Conceptualising and Measuring Social Media Engagement: A Systematic Literature Review." *Italian Journal of Marketing*, 267-292.
- Turan, S. (2009). "Probleme Dayalı Öğrenmeye İlişkin Tutumlar: Öğrenme Becerileri Ve Başarı Arasındaki İlişkiler." *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Tıp Fakültesi, Ankara.
- Turan, S., Demirel, Ö. (2010). "Öz Düzenleyici Öğrenme, Becerilerinin Akademik Başarı İle İlişkisi." *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal Of Education)*, 38, 279-291.
- TÜİK - Türkiye İstatistik Kurumu (2023). "Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması." Retrieved from: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407), [30.03.2024].
- Türel, O., Muttapa, M., Donato, E. (2013). "Video Tabanlı Müdahalelerle Problemler İnternet Kullanımının Önlenmesi: Teorik Bir Model Ve Ampirik Test." *Davranış ve Bilgi Teknolojisi*, 34(4), 349-362. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2014.936041>.
- Türkel, Z., Dilmaç, B. (2019). "Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler." *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Uysal, G. (2013). "Sağlıklı İnternet Kullanım Programının İnternet Bağımlısı Olan Adölesanlar Üzerine Etkisi." *Doktora Tezi*, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ülker, M. (2019). "Öz Düzenleme Ve Yansıtıcı Düşünmenin Matematik Başarısına Etkisinin İncelenmesi." *Yüksek Lisans Tezi*, İlköğretim Matematik Anabilim Dalı, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Veenstra, R., Lindenberg, S., Tinga, F., Ormel, J. (2010). "Truancy In Late Elementary And Early Secondary Education: The Influence Of Social Bonds And Self-

- Control." *International Journal of Behavioral Development*, 34(4), 302-310. <https://doi.org/10.1177/0165025409347987>.
- We Are Social (2023). "Digital 2023 Global Overview Report." Retrieved from <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf> [14.02.2024].
- Yan, W., Li, Y., Sui, N. (2014). "The Relationship Between Recent Stressful Life Events, Personality Traits, Perceived Family Functioning And Internet Addiction Among College Students." *Stress Health*, 30(1), 3-11. <https://doi.org/10.1002/smi.2490>.
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). "Sosyal Bilimlerde Faktör Analizi ve Geçerlilik: Keşfedici ve Doğrulayıcı Faktör Analizlerinin Kullanılması." *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.
- Yeşilay Teknoloji Bağımlılığı (2019). "Dijital Oyun Nasıl E Spor Oldu." Retrieved from <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/dijital-oyun-nasil-e-spor-oldu>, [12.11.2023].
- Yıldırım, O. (2022). "Ergenlere Yönelik Geliştirilen Nomofobi Farkındalığı Psikolojik Eğitim Programının Etkinliği." *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17: 34, 625-641. <https://doi.org/10.35675/befdergi.887091>.
- Yılmaz, A., Yücer, H. M. (2023). "Sanal İlişki Bağımlılığının Ailenin Duygusal İşlevselliği Üzerindeki Olumsuz Etkisi." *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 6(2), 347-363. doi: 10.55150/apjec.1384588.
- Yiğit, E., Güntüç, S. (2020). "Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığına Göre Aile Profillerinin Belirlenmesi." *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, (17)1, 144-174.
- Young, K. S. (1998). "Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder." *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
- Zimmerman, B. J. (2000). "Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective." In M. Boekarts, P. Pintrich, and M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2001). "Theories Of Self-Regulated Learning And Academic Achievement: An Overview And Analysis." In B. J. Zimmerman and D. H.

Schunk (Eds.), *Self-Regulated Learning And Academic Achievement: Theoretical Perspectives* (pp. 1–37). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Zimmerman, B.J. (2000). "Attaining Self-Regulation: A Social-Cognitive Perspective." In M. Boekaerts, P. Pintrich, and M. Seidner (Eds.), *Self-Regulation: Theory, Research, And Applications* (pp. 13–39). Orlando, FL: Academic Press.

Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E., Drane, J. W. (2001). "Relationship Between Perceived Life Satisfaction And Adolescents' Substance Abuse." *Adolesc Health*, 29(4), 279-88. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(01\)00269-5](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(01)00269-5).



EKLER

EK 1 Kişisel Bilgi Formu

1. Okulun türü

Meslek lisesi Anadolu lisesi. Fen lisesi. Proje lisesi

2. Sınıfı

Sınıfı hazırlık 9. Sınıf 10. Sınıf 11. Sınıf 12. Sınıf

3. Cinsiyet

Kız Erkek

4. Online oyun oynuyor musun?

Evet Hayır

5. Hangi kalite telefon kullanıyorsun?

Kullanmıyorum Düşük Orta İyi Çok iyi (son model)

6. Aile bütünlüğü var mı? (boşanmışlar ise “hayır” işaretleyin)

Evet Hayır

7. Ailenin ortalama aylık geliri nedir ?

0-6000 6001-12000TL 12001-18000 18001 + üzeri

8. Okul başarımı nasıl tanımlarsın?

Düşük Orta İyi Çok iyi

9. Sigara kullanıyor musun?

Evet Hayır

10. Alkol kullanıyor musun?

Evet Hayır

11. Başka ne tür bağımlılıklarınız vardır?

.....

12. Annenizin eğitim düzeyi

Okur yazar değil Okur yazar İlk okul Orta okul
 Lise Lisans/ Üniversite Lisansüstü

13. Babanızın eğitim düzeyi

- Okur yazar değil Okur yazar İlk okul Orta okul
- Lise Lisans/ Üniversite Lisansüstü

14. Günde ortalama kaç saat internet/telefon kullanıyorsun?

- 1 saatten az 1 – 2 saat 3-4 saat 5-6 saat 7-8 saat
- 9-10 saat. 10 + üstü

EK 2 : Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF)

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki ifadelerde yer alan durumları ne sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.					
“1” Hiçbir zaman “2” Nadiren “3” Bazen “4” Sıklıkla “5” Her zaman					
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	1	2	3	4	5
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	1	2	3	4	5
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	1	2	3	4	5
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	1	2	3	4	5
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	1	2	3	4	5
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	1	2	3	4	5
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	1	2	3	4	5
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi “birkaç dakika daha” derken bulursunuz?	1	2	3	4	5
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	1	2	3	4	5
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	1	2	3	4	5
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	1	2	3	4	5
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sınırlı hissedip, internete bağlandığınızda bu şikâyetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	1	2	3	4	5

EK 3: Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda “Evde ailem ile birlikte olduğum zamanlar, genellikle kendimihissederim” cümlesindeki boşluğu tamamlamanız için yirmi yedi maddede ikili ifadeler verilmiştir. Her bir madde için ikili ifadelerden (**Örneğin 1. maddedeki mutlu/mutsuz**) sizin için uygun olan **bir tanesini seçiniz** ve seçtiğiniz bu ifadenin size göre derecesini “tamamen”, “oldukça” ya da “biraz” seçeneklerinden **bir tanesini** işaretleyerek gösteriniz.

Örneğin, birinci maddeye cevabınız “Evde ailem ile birlikte olduğum zamanlar, genellikle kendimi **biraz mutsuz** hissedirim ise aşağıdaki şekilde işaretleyerek, ikinci maddeye geçiniz.

	Tamamen	Oldukça	Biraz	Biraz	Oldukça	Tamamen	
1.mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mutsuz

Evde ailem ile birlikte olduğum zamanlar, genellikle kendimihissederim.

	Tamamen	Oldukça	Biraz	Oldukça	Tamamen		
1. mutlu	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	mutsuz
2.yalnız	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	birlikte
3.neşeli	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	neşesiz
4. teselli bulmuş	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	teselli bulmamış
5. anlaşılmış	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	anlaşılmamış
6.huzurlu	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	huzursuz
7.hoşnutsuz	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	hoşnut
8.güvensiz	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	güvenli
9.keyifli	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	keyifsiz
10.memnun	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	memnuniyetsiz
11.engellenmiş	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	engellenmemiş
12.cesaretlendirilmiş	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	cesaretlendirilmemiş
13.desteklenmemiş	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	desteklenmiş
14.rahatsız	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	rahat
15.yorgun	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	hafiflemiş
16. saygı görmemiş	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	saygı görmüş
17.gevşemiş	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	gergin

18.dışlanmış	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	ait
19.telaşlı	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	telaşsız
20.sakin	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	tedirgin
21. saldırıya uğramış	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	korunmuş
22.sevinçli	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	üzgün
23.özgür	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	kısıtlanmış
24.takdir edilmiş	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	takdir edilmemiş
25.uzak	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	yakın
26.teşvik edilmiş	6 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	teşvik edilmemiş
27.kötü	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	iyi

EK 4: Öz-düzenleyici Öğrenme Ölçeği

Aşağıda bir öğrenme görevini gerçekleştirme ile ilgili önermeler bulunmaktadır. Lütfen genel olarak öğrenmeye ilişkin davranışlarınızın **aşağıda yer alan önermeleri içerip içermediğini** önermelerin yanında bulunan 5 dereceli ölçeği kullanarak belirtiniz. Ölçekte 1 kesinlikle katılmıyorum 5 kesinlikle katılıyorum anlamındadır. Önermelere katılma ölçünüzü belirten puanı daire içine alarak yanıt veriniz.

Önermeler	Kesinlikle	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Kesinlikle
1. Meraklarım doğrultusunda öğrenmek için harekete geçerim.	1	2	3	4	5
2. Yeni şeyler öğrenmemi sağlayacak olanakları araştırırım.	1	2	3	4	5
3. Öğrenirken yapmam gerekenleri çevremdekilerin bana söylemesini beklerim.	1	2	3	4	5
4. Bir problemle karşılaştığımda bu problemi çözmek için harekete geçerim.	1	2	3	4	5
5. Yeni şeyler öğrenmek için olanakları zorlarım.	1	2	3	4	5
6. Gördüğüm/okuduğum/duyduğum şeylerin nedenlerini merak ederim.	1	2	3	4	5
7. Bir konuyu nasıl çalışmam gerektiğini belirlemede güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
8. Çevremde olup bitenleri dikkatle incelerim.	1	2	3	4	5
9. Çevremde gözlediklerimden kendime yeni öğrenme görevleri çıkarırım.	1	2	3	4	5

10. Amacıma ulaşmak için kaynakları ve izleyeceğim yolu nasıl kullanacağımı planlarım.	1	2	3	4	5
11. Öğrenmeyi nasıl gerçekleştireceğimi planlarım.	1	2	3	4	5
12. Öğreneceğim önemli bilgiyi bana çevremdeki kişilerin söylemesini beklerim.	1	2	3	4	5
13. Amaçlarımı öncelik sırasına dizerim.	1	2	3	4	5
14. Öğrenmeyi etkili bir şekilde gerçekleştirmek için zamanı nasıl kullanacağımı planlarım.	1	2	3	4	5
15. Öğrenme kaynaklarından en etkili şekilde yararlanabilmek için plan yaparım.	1	2	3	4	5
16. Öğrenme için ihtiyaç duyacağım kaynakları belirlerim.	1	2	3	4	5
17. Öğrenme sonunda ulaşacağım hedefleri açık bir şekilde belirlerim.	1	2	3	4	5
18. Öğrenmeme yardımcı olacak materyalleri belirlerim.	1	2	3	4	5
Önermeler	Kesinlikle	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Kesinlikle
19. Yeni durumlarda öğrenmemi kolaylaştıracak yolları araştırırım.	1	2	3	4	5
20. Bir problemi çözerken güçlük yaşadığımda başkasının çözmesini isterim.	1	2	3	4	5
21. Bir öğrenme görevini tamamladıktan sonra tam olarak öğrenip öğrenmediğimi kontrol ederim.	1	2	3	4	5
22. Öğrendiklerimin kalıcı olması için değişik öğrenme yolları kullanırım.	1	2	3	4	5
23. Öğrenmemden asıl sorumlu olan kişi eğitmendir.	1	2	3	4	5
24. Planımı uygularken izlediğim yol yetersiz kalırsa yeni yollar araştırırım.	1	2	3	4	5
25. Öğrendiklerimi anlamlı hâle getirmek için değişik öğrenme yolları kullanırım.	1	2	3	4	5
26. Belirlediğim amaçlara ulaşıp ulaşmadığımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5
27. Öğrenirken karşılaştığım güçlükleri ortadan kaldırmak için çaba harcarım.	1	2	3	4	5
28. Problem çözme yollarımı sürekli geliştiririm.	1	2	3	4	5
29. Öğrenmede zayıf olduğum yönlerimi geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
30. Amacıma ulaşmak için uygun öğrenme yolunu seçerim.	1	2	3	4	5
31. Öğrenirken yaptığım hataları değerlendirip kendime dersler çıkarırım.	1	2	3	4	5
32. Nasıl çalışacağımı birinin bana söylemesini beklerim.	1	2	3	4	5
33. Bir öğrenme hedefine ulaştıktan sonra, ulaşacağım yeni hedefler belirlerim.	1	2	3	4	5

34. Öğrenme sırasında izlediğim yolun öğrenmemi sağlayıp sağlamadığını değerlendiririm.	1	2	3	4	5
35. Öğrenme için kendime özgü öğrenme yolları kullanırım.	1	2	3	4	5
36. Elde ettiğim bilgiyi yeni problem durumuna uygularım.	1	2	3	4	5
37. Öğrenmemi tam olarak sağlayıncaya kadar yeni öğrenme yolları denerim.	1	2	3	4	5
38. Öğrenirken yaptığım çalışmaları nesnel olarak yargılarım.	1	2	3	4	5
39. Çalışmaya nasıl başlayacağımı belirlemede sorun yaşarım.	1	2	3	4	5
40. Başkalarının problem çözme yollarını araştırırım.	1	2	3	4	5
41. Başkalarının problem çözme stratejilerini kendi çözüm stratejilerimle karşılaştırırım.	1	2	3	4	5

EK 5 Ölçek İzinleri

yasin demir @

Gelen Kutusu - Exchange 10 Kasım 2022 18:56

YD

İlt: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu-Kullanım İzni
Kime:

Merhabalar

Öncelikle çalışmanızda kolaylıklar diliyorum. İnternet bağımlılığı ölçeğini çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyuyoruz. İnternet bağımlılığı ölçeğinin makalesini, ölçek maddelerini ve ilgili diğer çalışmaları ekte gönderiyorum.

İyi çalışmalar

Doç. Dr. Yasin DEMİR
Psikoloji Bölümü
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi

Assoc. Prof. Dr. Yasin DEMİR
Department of Psychology
Faculty of Humanities and Social Sciences
Kahramanmaraş Istiklal University

Sevgi Turan

Gelen Kutusu - Exchange 11 Kasım 2022 08:35

ST

İlet: öz-düzenleme ölçeği

Kime:

Merhaba,

Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyuyorum. Ekte puanlama yönergesini ve aşağıda referansları ekledim. Çalışmanızla ilgili destek olabileceğim bir şey olursa lütfen yazın. Kolaylıklar diliyorum.

Sevgi

Turan, S. (2009). Probleme Dayalı Öğrenmeye İlişkin Tutumlar, Öğrenme Becerileri ve Başarı Arasındaki İlişkiler, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Turun S., Demirel Ö. & Sayek İ. (2009). Metacognitive awareness and self-regulated learning skills of medical students in different medical curricula, *Medical Teacher*, 31: e477–e483



Öz_duzenleyici_olcek.docx

Arzu Taşdelen Karçkay

9 Kasım 2022 16:03

AK

YNT: Aile yaşam doyumu ölçeği

Kime:

Merhaba

Sayın Atakan Pehlivan

Uyarılama çalışmasını gerçekleştirdiğim AYDÖ ne göstermiş olduğunuz ilgiye mutlu oldum. Ölçekle ilgili dökümanlar ekte. Sizin için keyifli ve bol öğrenmeli, alanınıza katkı sağlayacak bir tez süreci olsun.

Saygılarımla.

Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

Akdeniz Üniversitesi

Kimden: AtAKAn pehlivan

Gönderildi: 04 Kasım 2022 Cuma 12:17

Kime: Arzu Taşdelen Karçkay

Konu: Aile yaşam doyumu ölçeği

ÖZ GEÇMİŞ

Atakan PEHLİVAN

A. EĞİTİM

Doktora, Sebahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Hizmet 2024, İstanbul

Yüksek Lisans, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Hizmet 2019, İstanbul

Lisans: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Hizmet 2017, İstanbul

Lisans: Maltepe Üniversitesi, Psikoloji (YAP) 2017, İstanbul

B. YAYINLARI

Başkent Üniversitesi Sosyal Hizmet Sempozyumu (2019)- Akademik bildiri sunumu,
“Akış Perspektifi ve Sosyal Hizmet”

Sosyal Hizmette Akış: Uygulama Zorlukları ve Çözüm Stratejileri (2024)- Sosyal
Çalışma Dergisi.