



## Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Boyutu: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması

### Control Dimension of Self-regulation: A Scale Adaptation Study

Yasemin Demiraslan Çevik<sup>a</sup>, Tülin Haşlamam<sup>b</sup>\*, Filiz Kuşkaya Mumcu<sup>c</sup>, Şahin Gökçearslan<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Hacettepe University, Ankara, Turkey

<sup>b</sup>TED University, Ankara, Turkey

<sup>c</sup>Grand National Assembly of Turkey, Ankara, Turkey

<sup>d</sup>Gazi University, Ankara, Turkey

#### Öz

Bu araştırmanın amacı, özgün formu Almanca olarak Schwarzer, Diehl ve Schmitz (1999) tarafından geliştirilen ve daha sonra Diehl, Semegon ve Schwarzer (2006) tarafından İngilizce'ye adapte edilen Özdüzenleme Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmaktır. Çalışma grubunu, Ankara'da bulunan bir devlet üniversitesinin farklı bölümlerde öğrenim gören 389 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Özdüzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek amacıyla Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yöntemleri, güvenilirliklerin belirlenmesi amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, ölçüt-bağıntılı geçerliği için de Genel Özyeterlik Ölçeği ve Akademik Özyeterlik Ölçeği ile korelasyon analizleri yapılmıştır. Faktör analizleri sonucunda, Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin tek boyutlu ve toplam 7 maddeden oluştuğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .84, test-tekrar test güvenlik katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Ayrıca, Genel ve Akademik Özyeterlik Ölçekleriyle anlamlı ve pozitif ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan analizler, Özdüzenleme Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Özdüzenleme Ölçeği, özdüzenleme, dikkat kontrolü, ölçek uyarlama, geçerlik, güvenilirlik.

#### Abstract

The purpose of this study is to adapt the Self-Regulation Scale, originally developed in German by Schwarzer, Diehl ve Schmitz (1999) and was later adapted to English by Diehl, Semegon ve Schwarzer (2006), to Turkish and conduct the reliability and validity studies. The participants included undergraduate students (n=389) in a public university in Ankara. Exploratory and Confirmatory Factor Analyses were employed to determine the construct validity of the scale, Cronbach Alpha internal consistency coefficient was calculated to identify reliability, and the correlation analyses were conducted with the General Self-efficacy Scale and Academic Self-efficacy Scale to examine the criterion validity. The results of the factor analyses revealed that the adapted scale is unidimensional and had a total of 7 items. The Cronbach's Alpha internal consistency coefficient of the scale was .84 and test-retest correlation was .67. Additionally, there were significant positive relationships with General and Academic Self-efficacy Scales. The results of the analyses indicated that the Turkish version of the Self-regulation Scale is a valid and reliable instrument.

**Keywords:** Self-regulation Scale, self-regulation, attention control, scale adaptation, validity, reliability.

© 2015 Başkent University Press, Başkent University Journal of Education. All rights reserved.

\*ADDRESS FOR CORRESPONDENCE: Tülin Haşlamam, Department of Primary Education, TED University, Ankara, Turkey, E-mail address: tulin.haslamam@tedu.edu.tr/ Tel: +90312 585 01 79 – 179

<sup>b</sup>Yasemin Demiraslan Çevik, Department of Computer Education and Instructional Technology, Hacettepe University, Ankara, Turkey, E-mail address: yasemind@hacettepe.edu.tr/

<sup>c</sup>Filiz Kuşkaya Mumcu, Grand National Assembly of Turkey, Ankara, Turkey, E-mail address: filiz.kuskaya@tbmm.gov.tr

<sup>d</sup>Şahin Gökçearslan, Department of Informatics, Gazi University, Ankara, Turkey, E-mail address: sgokcearslan@gazi.edu.tr

## 1. Giriş

Özdüzenleme, bireyin hedeflerini gerçekleştirmek amacıyla sistematik olarak düşünceleri, duyguları ve davranışları geliştirebilme, uygulayabilme ve gerektiğinde değiştirebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Brown, Miller ve Lawendowski, 1999; Schunk, 1994; Zimmerman, 1989). Diğer bir tanıma göre özdüzenleme, bilinçli ya da bilinçsiz bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi alışılmış davranışlarını ya da istenmeyen tepkilerini değiştirmeye yönelik yaptığı işlemler biçiminde ifade edilmektedir (Vohs ve Schmeichel, 2003). Başka bir tanıma göre ise özdüzenleme; bireye hedeflerine ulaşma sürecinde rehberlik edebilen, değişen zaman ve durumlar karşısında içsel ve/veya etkileşimli süreçleri kapsayan ve bu süreçlerde kasıtlı ya da otomatik olarak bazı özel mekanizmalar ve destekleyici üstbilişsel becerilerin kullanımı ile bireyin dikkatini odaklaması, düşüncelerini ve davranışlarını düzenlemesidir (Karoly, 1993). Tüm bu tanımlar özdüzenlemenin duyuşsal ve bilişsel bir dizi bileşen davranıştan oluştuğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, McMahon ve Luca (2001), özdüzenlemenin duyuşsal ve bilişsel alanlarının ortaya konulduğu bir model önermişlerdir. Bu modelde özdüzenlemenin bilişsel alanında üstbiliş, öz-izleme ve strateji oluşturma yer alırken, duyuşsal alanında öz-kavram (self-concept), motivasyon ve irade kontrol süreçleri yer almaktadır.

Benzer biçimde irade kuramlarına göre bireyin rekabetçi taleplere ya da dikkat dağıtıcılara rağmen daha önceden belirlediği hedefleri tamamlamaya odaklanma becerisi olarak tanımlanan özdüzenleme (Corno, 1994; Karoly, 1993; Kuhl, 1992; Zimmerman, 1995) hem duyguların hem de dikkatin düzenlenmesini içerir (Diehl, Semegon ve Schwarzer, 2006; Kim, Triana, Chung ve Oh, 2015). Duyguların düzenlenmesi, amaçların etkili bir biçimde gerçekleştirilebilmesini sağlamak üzere duygularla ilgili öznel deneyimlerin (örn. olumsuz duyguların düzenlenmesi) değiştirilmesi ya da hoş olmayan duyguların yönetilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Luszczynska, Diehl, Gutierrez-Dona, Kuusinen ve Schwarzer, 2004). Benzer bir tanımda duygu düzenleme; hangi duyguların tecrübe edileceğini, ne zaman ve nasıl tecrübe edileceğini ve nasıl ifade edileceğini şekillendiren çok çeşitli bir grup kontrol süreci olarak görülebilir. Bu kontrol süreçleri bilinçli ve kasıtlı ya da örtük ve kendiliğinden olabilir (Boekaerts, 2000). Bireylerin, dikkatini odaklama süreçlerinde dikkat dağıtıcı unsurları kontrol etme yetenekleri, davranışlarını etkili olarak düzenleyebilmelerinin bir göstergesidir. Dikkatin düzenlenmesi ise, bireyin göreve odaklanmasını, içsel ve dışsal dikkat dağıtıcı unsurları kontrol etmesini veya bunlara direnmesini ve daha önceden belirlediği hedeflere ulaşma çalışmasını içerir (Diehl vd., 2006; Luszczynska vd., 2004).

Araştırmalar, belli bir hedefe yönelme ve dikkatini o hedefe odaklama gibi özdüzenleyici beceri ve davranışlardaki bireysel farklılıkların çok küçük yaşlarda görüldüğünü ve bu farklılığın yetişkinlik döneminde de devam ettiğini ortaya koymuştur (Eisenberg, Fabes, Guthrie ve Reiser, 2000; Rothbart ve Bates, 1998). Dolayısıyla, her ne kadar bazı kuramlar özdüzenlemedeki beceri ve aşamaları dinamik, sıralı ve döngüsel olarak tanımlasa da (Baumeister ve Heatherton, 1996; Karoly, 1993; Zimmerman, 2000), birçok araştırmacı özdüzenlemenin sabit bir kişisel eğilim ya da bireysel bir özellik olduğu görüşündedir (Diehl vd., 2006; Eisenberg vd., 2000; Luszczynska vd., 2004; Prasad, Lim ve Chen, 2010; Restubog, Garcia, Toledano ve Amarnani, 2011).

Kişilik özelliği olarak nitelendirilen özdüzenlemenin bir bileşenini yani hedef yönelimli davranışta dikkatin kontrolünü ölçmek üzere ilk olarak Almanca dilinde Schwarzer, Diehl ve Schmitz (1999) tarafından Özdüzenleme Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek, daha sonra farklı kültürlerle de uyarlanarak geçerli ve güvenilir ölçekler elde edilmiştir (Diehl vd., 2006; Luszczynska vd., 2004). Ölçeğin kullanıldığı araştırmalarda dikkat kontrolünde yüksek puan alan bireylerin amaçları üzerinde çalışma konusunda daha fazla kararlılık gösterdikleri ve bu amaçları gerçekleştirmek için gerekli zaman ve çabayı harcamaya daha fazla gönüllü oldukları belirlenmiştir (Diehl vd., 2006). Aksine, düşük özdüzenleme kapasitesine ya da dikkat kontrolüne sahip bir bireyin uyarlanabilir amaçlar geliştirme ve bu amaçlara göre varolan durumunu izleme gibi süreçleri gerçekleştirmede zayıf performans gerçekleştirdiği ayrıca sabırlı olmak ya da beklemek yerine anında doyum sağlayan etkinlikleri tercih ettiği ortaya konulmuştur (Stanescu ve Iorga, 2015). Bununla birlikte özdüzenlemenin olumsuz duygu ile negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur (Diehl vd., 2006; Luszczynska vd., 2004). Diğer bir deyişle, daha kaygılı ve olumsuz duygu yaşamaya eğilimli bireyler bir görev üzerinde dikkatlerini toplamada daha fazla sorun yaşamaktadırlar (Eisenberg vd., 2000). Dikkat kontrolünün akademik özyeterlik (Diehl vd., 2006) ve genel özyeterlik (Luszczynska vd., 2004; Prasad vd., 2010) ile anlamlı pozitif ilişki gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar da vardır. Ayrıca Diehl vd. (2006), dikkat kontrolünün akademik özyeterlikten bağımsız olarak akademik performansın anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç, Özdüzenleme Ölçeği ile ölçülen dikkat kontrolünün, gerçek-yaşam çıktılarını yordamada başarılı olduğunu göstermektedir.

### 1.1. Özgün Özdüzenleme Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği

Özdüzenleme Ölçeği, Berlin Free Üniversitesi'nde Sağlık Psikolojisi Grubu üyeleri tarafından özgün formu Almanca olarak geliştirilmiş bir ölçektir. Başlangıçta 16 madde olarak oluşturulan ölçek daha sonra iki farklı grupta yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmaları sonucunda 10 maddeye indirilmiştir. Üniversitenin Psikoloji bölümü öğrencileriyle (n=83) yapılan ilk çalışmada 12 maddelik bir ölçek elde edilmiş, ardından bu ölçek öğretmenlere (n=285) uygulanmıştır. Madde analizi ve doğrulayıcı faktör analizinden sonra 10 maddeye indirilen ölçek iki farklı öğretmen grubunda daha uygulanarak güvenirliliği test edilmiştir. Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı ilk grup için (n=275) .82, ikinci grup için (n=306) .81 olarak elde edilmiştir. Dörtlü Likert tipte (1=Tamamen yanlış, 4=Tamamen doğru) derecelendirilen ölçekten toplam bir puan elde edilmekte; kişinin yüksek puan alması dikkatini kontrol etme ve toplamada daha fazla yeteneğe sahip olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekte yer alan 3 olumsuz madde tersine puanlanmaktadır.

Ölçeğin farklı kültürlere adaptasyonu 10 maddelik son formu üzerinden yapılmıştır. Luszczyńska vd.'nin (2004) uyarlama çalışmasına 5 ülkeden (Kosta Rika, Finlandiya, Almanya, Polonya ve ABD) toplam 2297 kişi katılmıştır. Ölçeğin bazı ülkelerde tek boyutlu bir yapı göstermediği ve bunun ölçekteki 3 olumsuz maddeden kaynaklandığı belirtilmiştir. Bu nedenle ölçekteki bu maddeler çıkarılmış ve uyarlama sonucunda tüm kültürlerde tek boyutlu bir yapı gösteren, farklı dillerde, 7 maddelik geçerli ve güvenilir ölçekler elde edilmiştir. Ölçeğin güvenirlilik katsayılarının Kosta Rika için .75, Finlandiya için .74, Polonya için .73 ve Almanya ile ABD için .77 olduğu belirlenmiştir (Luszczyńska vd., 2004). Diehl vd.'nin (2006) çalışmasında Özdüzenleme Ölçeği'nin İngilizce versiyonu hem genç yetişkinlerden oluşan bir örnekleme hem de yaş açısından heterojen bir örnekleme uygulanmıştır. Sonuçlar, ölçeğin iç tutarlılığının iyi (1. çalışmada .76 ve 2. çalışmada .84), test-tekrar test güvenirliliğinin ise kabul edilebilir (1. çalışmada .62) olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, testin psikometrik özelliklerinin diğer kültürlerden elde edilen sonuçlarla karşılaştırılabilir olduğu belirlenmiştir (Luszczyńska vd., 2004).

Bu çalışmada, özgün formu Almanca olarak Schwarzer vd. (1999) tarafından özdüzenlemenin bir bileşeni olan dikkat kontrolünü ölçmek üzere geliştirilen ve daha sonra Diehl vd. (2006) tarafından İngilizce versiyonu oluşturulan Özdüzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik, güvenirlilik çalışmalarının üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubu üzerinde yapılması amaçlanmıştır.

## 2. Yöntem

### 2.1. Çeviri Çalışması

İlk olarak, ölçeği geliştiren araştırmacılardan, ölçeği Türkçe'ye uyarlamak için izin alınmıştır. Daha sonra ölçek maddeleri, Türkçe ve İngilizce dillerini iyi derecede bilen, her iki kültüre de aşina ve ikisi özdüzenleme konu alanında yeterliliğe sahip uzmanlar (4 kişi) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Çeviriler ayrı ayrı yapıldıktan sonra, uzmanların bir araya getirildiği bir çalışmayla farklılıklar uzlaşa yoluyla giderilmiştir. Ardından çevrilen maddeler ölçek formatına dönüştürülerek deneme uygulamasına hazır hale getirilmiştir. Uygulamaya geçilmeden önce bir Türk dili uzmanından ölçeğin Türkçe yazım ve anlam bütünlüğü açısından uygunluğuna ilişkin bilgi alınmış ve önerilen değişiklikler gerçekleştirilmiştir. Ardından Türkçe'ye çevrilen maddelerin geri çevirisi her iki dile hâkim olan bir uzman tarafından yapılmıştır. Özgün ölçek ile geri çevirisi yapılan ölçek karşılaştırılarak farklılığın kaynakları araştırılmış ve yine uzman yardımıyla bu farklılıklar giderilmiştir. Ölçeğin anlaşılabilirliğini kontrol etmek amacıyla yapılan pilot çalışmaya, Ankara'da bulunan bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan 10 lisans öğrencisi katılmıştır. Uygulama sonuçları incelendiğinde ölçek maddelerinin tüm öğrenciler tarafından anlaşılır bulunduğu belirlenmiştir.

### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırma, Ankara'da bulunan bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve uygun örnekleme yoluyla belirlenen 396 lisans öğrencisi ile yürütülmüştür. Ancak istatistiksel analizler için gerekli sayıtların incelenmesinin ardından bazı veriler çıkarılmış (n=7) ve böylece kalan katılımcı sayısı 389 olmuştur. Çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin dağılım Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1  
Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişken	Tür	n	%
Cinsiyet	Kadın	273	70,2
	Erkek	116	29,8
Sınıf	1. Sınıf	211	54,2
	2. Sınıf	76	19,5
	3. Sınıf	62	15,9
	4. Sınıf	40	10,3
Yaş	18	51	13,1
	19	91	23,4
	20	95	24,4
	21	62	15,9
	22-25	81	20,8
	26+	9	2,3
Fakülte	Eğitim Fakültesi	134	34,4
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	129	33,2
	Hukuk Fakültesi	91	23,4
	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	13	3,3
	Eczacılık Fakültesi	12	3,1
	Sanat ve Tasarım Fakültesi	10	2,6
<b>Toplam</b>		<b>389</b>	<b>100</b>

Tablo 1’de yer alan demografik özellikler incelendiğinde katılımcıların %70, 2’sini kadınların, %29,8’ini erkeklerin oluşturduğu görülmektedir. Öğrencilerin %54,2’si birinci sınıf; %19,5’i ikinci sınıf; %15,9’u üçüncü sınıf; %10,3’ü dördüncü sınıfa devam etmektedir. Ayrıca katılımcıların %76,8’i 18-21 yaş aralığında bulunmakta iken %23,2’si diğer yaş gruplarında yer almaktadır. Fakülte dağılımı incelendiğinde Eğitim Fakültesi %34,4 oranla ilk sırada yer almaktadır. Bunu sırasıyla İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (%33,2), Hukuk Fakültesi (%23,4), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (%3,3), Eczacılık Fakültesi (%3,1), Sanat ve Tasarım Fakültesi (%2,6) izlemektedir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada iki bölümden oluşan veri toplama aracı kullanılmıştır. İlk bölümde öğrencilerin demografik ve akademik özelliklerine (yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, genel başarı ortalaması) ilişkin sorular yer almıştır. İkinci bölümde “Özdüzenleme Ölçeği”nin yanısıra “Genel Özyeterlik Ölçeği” ve “Akademik Özyeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada veriler bir çevrimiçi ortam aracılığıyla toplanmıştır.

*Genel Özyeterlik Ölçeği* bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen ve Aypay (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçekte dörtlü likert tipte (1=tamamen yanlış, 4= tamamen doğru) 10 madde yer almaktadır. Uyarlama çalışması sonucunda, ölçeğin birinci faktörünün “çaba ve direnç” ile ikinci faktörünün “yetenek ve güven” olmak üzere 2 faktörden oluştuğu belirlenmiştir. İç tutarlılık katsayıları birinci faktör için .79, ikinci faktör için .63 ve ölçeğin toplamı için .83’tür. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği ise .80’dir. Bu çalışmada birinci faktör olan “çaba ve direnç” faktörü için iç tutarlılık katsayısı .89, ikinci faktör olan “yetenek ve güven” faktörü için iç tutarlılık katsayısı .82 ve ölçeğin tamamının iç tutarlılık katsayısı .92 bulunmuştur.

*Akademik Özyeterlik Ölçeği* Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından özgün formu Almanca olarak geliştirilen tek faktörlü ölçek, dörtlü likert tipte (1=bana hiç uymuyor, 4=bana tamamen uyuyor) 7 maddeden oluşmaktadır (Akt., Yılmaz, Gürçay ve Ekici, 2007). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından yapılmıştır. Tek faktörlü yapının korunduğu Türkçe ölçekte Cronbach Alpha değeri .79 bulunmuştur. Aynı şekilde bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .79 olarak elde edilmiştir.

#### 2.4. Özdüzenleme Ölçeği ile İlgili Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

**Geçerlik:** Ölçeğin yapı geçerliğini ve faktör yapısını incelemek amacıyla Açımlayıcı ve Doğrulamalı Faktör Analizleri uygulanmıştır. Ölçeğin ölçüt-bağıntılı geçerliğini sağlamak için Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen ve Aypay (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Genel Özyeterlik Ölçeği ile Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen Yılmaz vd. (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Akademik Özyeterlik Ölçeği kullanılmıştır.

**Güvenirlik:** Ölçeğin güvenilirliği için test-tekrar test ile iç tutarlılık katsayısı yöntemleri kullanılmıştır. Test-tekrar test yöntemine ilişkin olarak ölçek Hukuk Fakültesi'nden 42, Eğitim Fakültesi'nden 21 olmak üzere toplam 63 öğrenciye iki hafta aryla iki kez uygulanmış ve katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. İkinci yöntemde ise ölçek maddelerinin iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca madde özelliklerini belirlemek amacıyla madde-toplam korelasyonu analizi gerçekleştirilmiştir.

### 3. Bulgular

#### 3.1. Özdüzenleme Ölçeği'nin Geçerliğine İlişkin Bulgular

##### 3.1.1. Sayıtların İncelenmesi

Analizlere başlamadan önce veri seti; eksik veri, örneklem büyüklüğü, tek ve çok değişkenli normallik, aykırı gözlemler, çoklu doğrusal bağlantı sorunu ve artık değerler kriterlerine göre incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Veri setinde eksik veri olmadığı görülmüştür. Örneklem büyüklüğü sayıtları için Kline (2005) gözlem sayısının parametre sayısına oranının en az 10:1 oranında olması gerektiğini belirtmiştir. Araştırmada bu koşul sağlanmaktadır. Ayrıca, basıklık ve çarpıklık değerleri uygun olduğundan tek değişkenli normallik sayıtlarının ve serpm diyagramından yararlanılarak da doğrusallık sayıtlarının sağlandığı görülmüştür. Çok değişkenli normallik sayıtlarını sınamak için uygulanan Mardia (1970) testine göre maddelere ilişkin, göreceli çok değişkenli basıklık değeri (Relative Multivariate Kurtosis = 1,205) anlamlı çıkmıştır. Tekli bağlantılılık sorununun araştırılmasında değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir. Korelasyon değerlerinin çok yüksek çıkmaması tekli bağlantılılık sorununun bulunmadığına işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Çoklu bağlantılılık sorununun incelenmesinde, Varyans Artış Faktörü (VIF) ve Tolerans (T) ile Durum İndeksi (CI) değerleri incelenmiştir. Veri setinde VIF değerlerinin 10'dan küçük, T değerlerinin de sıfırdan farklı, CI değerlerinin 30'dan küçük olduğu, böylece çoklu bağlantılılık sorununun bulunmadığı görülmüştür (Hair, Anderson, Tatham ve Black, 1998).

Tek değişkenli aykırı gözlemlerin belirlenmesi için standartlaştırılmış artık değerler incelenmiştir (Hair vd., 1998). Artık değerlerinin belirlenmesinde standartlaştırılmış, student ve silinen student artık değerler incelenmiştir. Çok değişkenli aykırı gözlemlerin belirlenmesinde Mahalanobis uzaklığı değerine bakılmıştır. Artık gözlemlerin etkili gözlemler olup olmama durumlarının belirlenmesinde standartlaştırılmış dfbeta ve ortak değişim oranı değerleri ile Cook uzaklığı değerleri incelenmiştir. Sayıtların test edilmesinin ardından 7 ortak gözlemin veri setinden çıkarılmasıyla geride kalan 389 veri üzerinde, doğrulamalı ve açımlayıcı faktör analizleri uygulanmıştır.

##### 3.1.2. Açımlayıcı Faktör Analizine(AFA) İlişkin Bulgular

Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesinde öncelikle açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi için SPSS 17.0 programı kullanılmıştır. Luszczynska vd.'nin (2004) uyarlama çalışmasındaki sonuçlara benzer olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı göstermediği ve bunun ölçekteki 3 olumsuz maddeden kaynaklandığı görülmüştür. Bu nedenle ölçekteki bu maddeler çıkarılmış ve analizlere kalan 7 madde ile devam edilmiştir. İlk olarak, verilerin açımlayıcı faktör analizine uygunluğunu ortaya koymak üzere Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği testi ile Barlett küresellik testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, KMO katsayısı .863, ki-kare değeri 928.631 ( $p < .001$ ) bulunmuştur. Bu değerler, örneklem büyüklüğünün yeterli ve ölçme verilerinin faktör analizini gerçekleştirmek için uygun olduğunu ortaya koymaktadır (Field, 2005). Temel bileşenler analizi ile gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda özdeğeri (Eigenvalue) 1'den büyük tek bir bileşenin varlığı ve ölçeğin tek faktörlü yapıda olduğu görülmüştür. Bu faktörün açıkladığı toplam varyans oranı % 51.43'tür. Ölçekte her bir

maddeye yönelik faktör yükleri .558 ile .800 aralığında değişmektedir. Tablo 2’de her maddenin faktör yüküne yer verilmiştir.

Tablo 2

### Özdüzenleme Ölçeği’ndeki Maddelerin Faktör Yükleri

Maddeler	Madde Faktör Yüğü
M1	.800
M2	.783
M3	.730
M4	.721
M5	.707
M6	.695
M7	.558

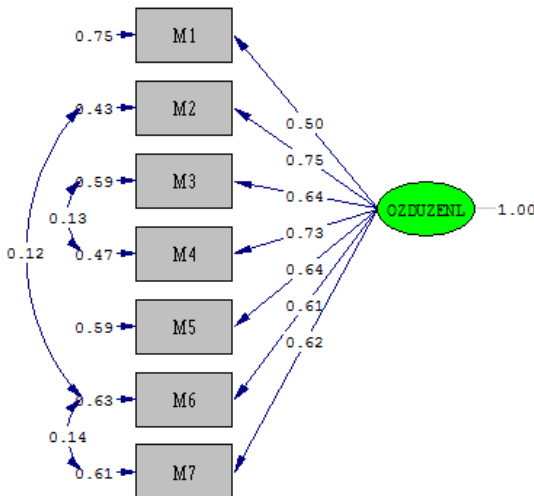
### 3.1.3. Doğrulatoryı Faktör Analizine(DFA) İlişkin Bulgular

Doğrulatoryı faktör analizi için Lisrel 8.71 programı kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan uyum indekslerinden birisi  $\chi^2/sd$  indeksidir. Kelloway (1998)  $\chi^2/sd$  oranının 5’ten küçük olmasının veri seti ile model arasındaki uyumun iyi düzeyde olduğunu belirtmiştir. Bollen’a (1998) göre ise bu oranın 2 ile 3 arasında olması veri seti ile model arasındaki uyum düzeyinin kabul edilebilir bir düzeyde olmasını göstermektedir (Akt., Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003). NNFI değerinin .95’ten büyük olması (Bentler ve Bonett, 1980), SRMR değerinin .08 ya da .08’den küçük olması, CFI değerinin .95’ten büyük olması, (Hu ve Bentler, 1999) modelin iyi uyumunu gösteren indekslerdir. Browne ve Cudeck (1993) çalışmalarında RMSEA indeksinin .05 altında olmasının uyum düzeyinin iyi olduğunu .08’e kadar olmasının uyum düzeyinin kabul edilebilir olduğunu; .10’a kadar olan olmasının da uyumu gösterdiğini belirtmişlerdir (Akt., Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003).

AFA sonucunda tek faktörden ve 7 maddeden oluşan ölçeğe doğrulatoryı faktör analizi uygulanmıştır. İlk olarak modelde hiçbir sınırlama yapılmadan modelin uyum istatistikleri ve modifikasyon indeksi sonuçları incelenmiştir.  $\chi^2$  değeri 79.13 ve  $sd=14$  dir.  $\chi^2/sd$  oranının 5.65 ( $p = .00000$ ) ve uyum indekslerinin (RMSEA= .069, S-RMR= .048, CFI= .96, NNFI= .94) olduğu görülmektedir.

Uyum istatistikleri incelendiğinde, sınanan faktör yapısının verilerle daha iyi uyum sağlaması için modifikasyon indeksleri değerlendirilmiştir. M2 ve M6, M3 ve M4, M6 ve M7 maddelerinin anlamca birbirlerine yakın oldukları belirlenerek gerekli modifikasyon işlemleri yapılmıştır. Doğrulatoryı faktör analizinin bağlantı diyagramı standart katsayılar Şekil 1’de yer almaktadır.

Tekrarlanan analiz sonucunda elde edilen  $\chi^2$  değeri 31.37 ve  $sd=11$  dir.  $\chi^2/sd$  oranının 2.85 ( $p = .00096$ ) olduğu ve uyum indekslerinin de beklenen aralıkta olduğu görülmektedir (RMSEA= .069, S-RMR= .034, CFI= .99, NNFI= .98).



Chi-Square=31.37, df=11, P-value=0.00096, RMSEA=0.069

## Şekil 1 Doğrulayıcı Faktör Analizi Bağlantı Diyagramı (Standart Katsayılar)

## 3.1.4. Ölçüt-Bağıntılı Geçerliliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin ölçüt-bağıntılı geçerliliğini belirlemek için yapılan korelasyon analizlerine göre öğrencilerin Özdüzenleme Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile Genel Özyeterlik Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı, pozitif ve orta düzeyde ( $r = .587, p < .001$ ) ve Akademik Özyeterlik Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı, pozitif ve orta düzeyde ( $r = .457, p < .001$ ) ilişkiler elde edilmiştir.

## 3.2. Özdüzenleme Ölçeği'nin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin iki hafta arayla hukuk fakültesi'nden 42, eğitim fakültesinden 21 olmak üzere toplam 63 öğrenciye uygulanması sonucunda öğrencilerin ölçümler sonrası ölçekten aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon, .67 olarak elde edilmiştir. Bu sonuç, ölçeğin test-tekrar test güvenirliliğinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte .84 olarak hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı ölçek maddelerinin iç tutarlılığının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca madde analizi ile elde edilen madde-toplam puan korelasyonlarının  $r(j(x))$  .576 ile .791 arasında değiştiği görülmüştür (Tablo 3). Sonuçlar, korelasyon katsayılarının maddelerin ayırıcılığı için yeterli olduğunu göstermektedir.

Tablo 3

## Özdüzenleme Ölçeği'ndeki Maddelerin Madde Toplam Korelasyonları

Maddeler	Madde-Toplam Korelasyonu
M1	.576
M2	.791
M3	.715
M4	.771
M5	.698
M6	.730
M7	.716

## 4. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın amacı, özdüzenlemenin dikkat düzenleme boyutunun ölçülmesi amacıyla özgün formu Almanca olarak Schwarzer, Diehl ve Schmitz (1999) tarafından geliştirilen ve daha sonra Diehl, Semegon ve Schwarzer (2006) tarafından İngilizce'ye uyarlanan Özdüzenleme Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmasıdır.

Çalışmada öncelikle veri seti Tabachnick ve Fidell'in (2007) önerdiği sayıtlar doğrultusunda incelenmiştir. Veri setinin, sayıtları karşılayabilecek düzeye gelmesinin ardından ölçeğin yapı geçerliğini ve faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirliliği için test-tekrar test ile iç tutarlılık katsayısı yöntemleri kullanılmıştır. Temel bileşenler analizi tekniği kullanılarak yapılan AFA sonucunda özdeğeri 1'den büyük tek bir bileşenin olduğu ve ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Bu faktörün açıkladığı toplam varyans oranı % 51.43'dür. AFA sonucunda tek faktörden ve 7 maddeden oluşan ölçek yapısı belirlendikten sonra DFA uygulanmıştır. DFA sonucunda uyum indeksleri incelenmiş ve ki kare ( $\chi^2$ ) değerinin 31.37, sd=11 ve  $\chi^2/sd$  oranının 2.85 ( $p = .00096$ ) anlamlı olduğu bulunmuştur. Diğer uyum indeksleri RMSEA= .069, S-RMR= .034, CFI= .99, NNFI= .98 olarak bulunan uyum indekslerinin de kabul edilebilir ve/veya mükemmel uyum içinde olduğu görülmektedir (Ek 1).

Bu çalışmada, hedef yönelimli davranışta dikkatin kontrolünü ölçmek üzere geliştirilen tek faktör ve 7 maddeden oluşan Özdüzenleme Ölçeği'nin Türkçe formunda geçerlik ve güvenirliliğe ilişkin kanıtlar ortaya konulmuştur. Diğer bir ifadeyle bu çalışmada, Özdüzenleme Ölçeği'nin, öğrenenin görevini yaparken dikkatini odaklaması ve etrafında bulunan dikkat dağıtıcılarından kaçınarak eylemlerini kontrol etmesini kolaylaştıran davranışlarını destekleyen bireysel farklılıkları tutarlı bir şekilde değerlendiren bir araç olduğunu göstermektedir.

Bu ölçeğin özdüzenleme alanında geliştirilen diğer ölçeklerden farkı, özdüzenleme sürecinde önemli rol oynayan dikkatin ve duyguların düzenlenmesinin ölçülmesini kapsamasıdır. Dikkatin ve duyguların düzenlenmesi bireylere, değişen koşullara ve zamana karşı, hedeflerine yönelimli etkinliklerinde rehberlik etmektedir. Dikkatin

düzenlenmesi belleğin sakin durumunu korumak için gelen uyarıcıları örgütleme, doyumu erteleme, değişikliklere tahammül etme, yalnızca seçilen uyarılara bilişsel ve davranışsal bir tepki yaratabilme yeteneği olarak ifade edilebilir (Luszczynska vd., 2004). Bu çalışmada dikkatin düzenlenmesi, sürdürülebilir dikkati değil, seçici dikkati işaret etmektedir; bu durum da ilgili çevresel uyarılara (isteyerek seçilen) dikkat edebilme ve ilgisiz uyarılardan rahatsız olmama yeteneğidir. Dikkatin bu hem çevresel hem de birey ile ilgili kaynaklara ilişkin seçici olabilme durumu, değişen durumları kapsayan hedef odaklı etkinliklerin özdüzenlemelerinin bel kemiğidir (Luszczynska vd., 2004). Bu doğrultuda Eisenberg vd.'nin (2000) de belirttiği gibi ölçek yapısının, öğrenenin hedefine ulaşabilme amacıyla, dikkatini odaklama süreçlerinde dikkat dağıtıcı unsurları kontrol etme yeteneklerini ve dolayısıyla davranışlarını etkili olarak düzenleyebilmelerini kapsadığı görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde özdüzenleme alanındaki araştırmalarda çoğunlukla Pintrich, Smith, Garcia ve McKeachie'nin (1991) geliştirdikleri "Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)" ölçeğinin kullanıldığı görülmektedir. Bu ölçeğin Güdülenme ve Öğrenme Stratejileri Ölçeği olarak Türkçe'ye uyarlama çalışması Büyüköztürk, Akgün, Özkahveci ve Demirel (2004) tarafından yapılmıştır. Diğer uyarlama çalışmaları arasında Aydın, Özer-Keskin ve Yel (2014) tarafından Türkçe'ye Özdüzenleme Ölçeği olarak uyarlanan "Self-regulation Questionnaire" ölçeği (Brown Miller ve Lawendowski, 1999); Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe'ye Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği olarak uyarlanan "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire" (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002) ölçeği bulunmaktadır. Özdüzenleme alanındaki ölçek geliştirme çalışmaları arasında programlama dersi alan öğrenciler için Özdüzenleyici Öğrenme Stratejileri Ölçeği (Haşlaman ve Aşkar, 2007), lise öğrencilerinin ders çalışırken kullandıkları özdüzenleyici öğrenme stratejilerini ölçmek için geliştirilen Özdüzenleyici Öğrenme Stratejileri Ölçeği (Kadioğlu, Uzuntiryaki ve Çapa-Aydın, 2011), öğrencilerin özdüzenleyici öğrenmelerinin değerlendirildiği Özdüzenleyici Öğrenme Ölçeği ile öğretmenlerin özdüzenleyici öğrenmeyi destekleyen davranışlarının değerlendirildiği Özdüzenleyici Öğrenmeyi Destekleyen Davranışlar Ölçeği bulunmaktadır (Haşlaman ve Aşkar, 2015).

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, Özdüzenleme Ölçeği'nin farklı kültürlere uyarlanmasıyla ortaya çıkan sonuçlarla (Luszczynska vd., 2004) benzerlik göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre özgün ölçekte 7 olan madde sayısı, Türkçe ölçekte de korunmuştur. Bu durum ölçeğin 6 ülke için evrensel bir yapı gösterdiğinin kanıtıdır (Kosta Rika, Finlandiya, Almanya, Polonya, ABD ve Türkiye).

Bu çalışmada elde edilen bir diğer sonuç da, benzer çalışmalarda olduğu gibi (Diehl vd., 2006; Luszczynska vd., 2004; Prasad vd., 2010) özdüzenlemenin dikkat boyutuyla akademik özyeterlik ve genel özyeterlik ile aralarında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin bulunmasıdır. Bu durumda öğrenme sürecinde kendi yeterliğine olan inancını arttıran çözüme dönük telkinlerde bulunan; güçlü yönlerini, hedefini ve geçmişteki başarılarını gözönünde bulundurarak görevine odaklanabilen öğrenenlerin dikkat dağıtıcı düşüncelerden ve çeldiricilerden kolaylıkla uzaklaşabildikleri söylenebilir. Bu doğrultuda, Burić ve Sorić (2012) lise öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada özyeterlik geliştirme ve stresi azaltma stratejilerini etkili kullanan öğrencilerin bireysel kontrol ve değer verme algılarının kullanılan stratejilere bağlı olarak yüksek düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir.

Öğrenme ve öğretme ortamlarının daha etkili olarak geliştirilmesi amacıyla öğrenenlerin duyguları, bilişsel düzeyleri, güdülenmeleri ve öğrenmeleri arasındaki ilişkilerin daha net bir şekilde anlaşılabilmesi amacıyla sınıf ortamına uyarlanabilecek araştırmaların yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır (Meyer ve Turner, 2006). Bu doğrultuda öğrenme ortamlarında deneyimlenen duyguların; bilişsel, üstbilişsel, güdüsel ve davranışsal süreçlerle ilişkilendirilme şekilleri ve boyutu; nedenleri ve sonuç olarak ortaya çıkan kazanımları; karşılıklı etkileşimler üzerine yapılan araştırmalar arttırılmalıdır. Ayrıca Boekaerts'ın (2011) vurguladığı gibi lisans ve hizmet içi eğitim programları öğretmenlerin hem bilişsel hem de güdüsel/duygusal yakınsal gelişim alanları hakkında yetkinliğe sahip olacak şekilde hazırlanmalıdır. Bu süreçte öğretmenlerin, öğrenme durumlarının tetiklediği duygusal uyarıcıları dikkate alan öğrenme ortamları tasarlayabilmeleri amacıyla bilişsel ve güdüsel/duygusal sistemlerin birlikte nasıl çalıştıklarına ilişkin bilgiye sahip olmaları da önemlidir.

## Kaynakça

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

Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeğinin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-131.

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15. doi: 10.1207/s15327965pli0701\_1



- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606. doi:10.1037/0033-2909.88.3.588
- Boekaerts, M. (2011). Emotions, emotion regulation, and self-regulation of learning. In B. J. Zimmerman & D.H.Schunk (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 408-425) New York: Routledge.
- Brown, J. M., Miller, W. R. & Lawendowski, L. A. (1999). The Self-Regulation Questionnaire. In L.VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice: A Source Book* (pp. 281-289). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). *The self-regulation questionnaire*. In L. VandeCreek, and T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp. 281-289). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Burić, I., & Sorić, I. (2012). The role of test hope and hopelessness in self-regulated learning: Relations between volitional strategies, cognitive appraisals and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 22(4), 523-529. doi: 10.1016/j.lindif.2012.03.011
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Kahveci, Ö., & Demirel, F. (2004). Güdülenme ve öğrenme stratejileri ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(2), 207-239.
- Corno, L. (1993). The best-laid plans modern conceptions of volition and educational research. *Educational Researcher*, 22(2), 14-22.
- Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306-317.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136-157. doi:10.1037/0022-3514.78.1.136
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. (2nd ed. ) London: Sage.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002). CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire, DATEC. Leiden University: The Netherlands.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (Vol. 6). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Haşlamam, T., & Aşkar, P. (2007). Programlama dersi ile ilgili özdüzenleyici öğrenme stratejileri ve başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 110-122.
- Haşlamam, T., & Aşkar, P. (2015). Öğrencilerin özdüzenleyici öğrenmelerinin ve öğretmenlerin özdüzenleyici öğrenmeyi destekleyen davranışlarının ölçülmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(1), 106-121.
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1981). Fragebogen zur Erfassung von "Selbstwirksamkeit. Skalen zur Befindlichkeit und Persoenlichkeit In R. Schwarzer (Hrsg.). (Forschungsbericht. No. 5). Berlin: Freie Universitaet, Institut fuer Psychologie.
- Kadioğlu, C., Uzuntiryaki, E. & Çapa-Aydın, Y. (2011). Özdüzenleyici Öğrenme Stratejileri Ölçeğinin (ÖÖSÖ) Geliştirilmesi, *Eğitim ve Bilim*, 36, 13-23.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 23-52.
- Kelloway, E. K. (1998). *Using LISREL for structural equation modeling*. United States of America: Sage Publications.
- Kim, K., del Carmen Triana, M., Chung, K., & Oh, N. (2015). When do employees cyberloaf? An Interactionist perspective examining personality, justice, and empowerment. *Human Resource Management*. doi:10.1002/hrm.21699.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Kuhl, J. (1992). A theory of self-regulation: action versus state orientation, self-discrimination and some applications. *Applied Psychology*, 41(2), 97-129.
- Luszczynska, A., Diehl M., Gutiérrez-Doña, B., Kuusinen P., & Schwarzer, R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation: Attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences*, 37(3), 555-566.
- Mardia, K. V. (1970). Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika*, 57, 519-530.

- McMahon, M., & Luca, J. (2001). Assessing students' self-regulatory skills, ASCILITE 2001 Conference Proceedings. Erişim tarihi: 19.04.2015, <http://www.ascilite.org.au/conferences/melbourne01/pdf/papers/mcmahonm.pdf>.
- Meyer, D. K., & Turner, J. C. (2006). Re-conceptualizing emotion and motivation to learn in classroom contexts. *Educational Psychology Review*, 18(4), 377-390.
- Onat, O., Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123 – 143.
- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia T. & McKeachie W. J. (1993). Reliability and predictive validity of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ). *Educational And Psychological measurement*, 53, 801-813.
- Prasad, S., Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2010, July). *Self-regulation, individual characteristics and cyberloafing*. Proceedings of the 14th Pacific Asia Conference on Information Systems (PACIS), 1641-1648, Taipei, Taiwan.
- Restubog, S. L. D., Garcia, P. R. J. M., Toledano, L. S., Amarnani, R. K., Tolentino, L. R., & Tang, R. L. (2011). Yielding to (cyber)-temptation: Exploring the buffering role of self-control in the relationship between organizational justice and cyberloafing behavior in the workplace. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 247-251.
- Rothbart M. K., & Bates, J. E. (1998). Temperament. In W. Damon, N. Eisenberg (Eds), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development*. (5th ed.)(pp. 105-176) New York: Wiley.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schunk, D. H. (1994). Self-regulation of self-efficacy and attributions in academic settings. In D.H.Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational Applications* (pp. 75-99). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Schwarzer R, Diehl M., & Schmitz G. S. (1999). Self-Regulation scale. Erişim tarihi: 15.04.2015, [http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfreg\\_e.htm](http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfreg_e.htm).
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995) *General self-efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright and M. Johnston (Eds.) *Measures in health psychology: A user portfolio*. Causal and control beliefs. Windsor, England, NFER-Nelson.
- Stanescu, D. F., & Iorga, M. E. (2015). An exploratory study regarding the relations between time perspective, achievement motivation and self-regulation. *Management Dynamics in the Knowledge Economy*, 3(1), 7-24.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston MA: Allyn & Bacon.
- Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2003). Self-regulation and extended now: Controlling the self alters the subjective experience of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 217.
- Yılmaz, M., Gürçay, D., & Ekici, G. (2007). Akademik öz yeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 253-259.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-regulation involves more than metacognition: A social cognitive perspective. *Educational Psychologist*, 30, 217-221.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner, (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13-39). Burlington: Elsevier Academic Press.

### Ek 1. Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği'nin Maddeleri

1. Gerektiğinde bir etkinlik üzerinde uzun süre yoğunlaşabilirim.
2. Bir etkinliği yaparken dikkatim dağılırsa kısa süre sonra kaldığım yerden sorunsuzca devam edebilirim.
3. Bir etkinlik duygularımı çok fazla tetiklerse kendimi sakinleştirerek etkinliğe devam edebilirim.
4. Üzerinde çalıştığım etkinlik problem çözme gerektiriyorsa, duygularımı kontrol ederek devam edebilirim.
5. Bir işle uğraşırken dikkatimi dağıtan düşünceleri kontrol edebilirim.
6. Çalışmam bölündüğünde, geri dönüp yoğun bir şekilde çalışmaya devam etmede bir problem yaşamam.
7. Hedefime odaklanırım ve hiç bir şeyin beni çalışma planımdan uzaklaştırmasına izin vermem.