

**DİJİTAL ÇAĞDA AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI
VE AKADEMİK BAŞARI ARASINDAKİ İLİŞKİ:
ÖZ DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ**

ŞEYMA NUR IŞIK

MEF ÜNİVERSİTESİ

MAYIS 2025

MEF ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİJİTAL ÇAĞDA AKILLI TELEFON
KULLANIMININ AKADEMİK BAŞARIYA ETKİSİ:
ÖZ DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Şeyma Nur IŞIK

ORCID NO: 0009-0008-6458-550X

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Servet ALTAN

MAYIS 2025

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, çalışmada söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

İsim ve Soyisim: Şeyma Nur IŞIK

İmza:

ÖZET

DİJİTAL ÇAĞDA AKILLI TELEFON KULLANIMININ AKADEMİK BAŞARIYA ETKİSİ: ÖZ DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Şeyma Nur IŞIK

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Servet ALTAN

Mayıs 2025, 58 Sayfa

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, öz düzenleme becerileri ve akademik başarı arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, öz düzenleme becerisinin, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkide aracılık rolü değerlendirilmiştir. Çalışma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak gerçekleştirilmiş ve örneklem, Türkiye’de öğrenim görmekte olan 340 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Veriler, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (Kısa Form), Öz Düzenleme Ölçeği ve öğrencilerin beyan ettikleri akademik not ortalamaları aracılığıyla toplanmıştır. İstatistiksel analizler, SPSS 30.0 programı ve Hayes’in PROCESS Makro Model 4 yapısı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bulgular, akıllı telefon bağımlılığı ile öz düzenleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, öz düzenleme ile akademik başarı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aracılık analizine göre, akıllı telefon bağımlılığının akademik başarı üzerindeki dolaylı etkisi öz düzenleme aracılığıyla istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sonuçlar, akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin öz düzenleme becerilerini zayıflatarak dolaylı olarak akademik başarılarını olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin dijital teknoloji kullanımına yönelik farkındalıklarının artırılması ve öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik müdahale programlarının önem taşıdığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, akademik başarı, öz düzenleme.

Bilim Dalı Sayısal Kodu: 10907



ABSTRACT

THE IMPACT OF SMARTPHONE USE ON ACADEMIC ACHIEVEMENT IN THE DIGITAL AGE: THE MEDIATING ROLE OF SELF-REGULATION

Şeyma Nur IŞIK

MA. in Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assist. Prof. Servet ALTAN

May 2025, 58 Pages

This study aims to examine the relationships among smartphone addiction, self-regulation skills, and academic achievement in university students. Specifically, it investigates whether self-regulation plays a mediating role in the relationship between smartphone addiction and academic achievement. The research was conducted using a correlational survey model, and the sample consisted of 340 university students studying in Turkey. Data were collected through the Smartphone Addiction Scale–Short Version, the Self-Regulation Scale, and students’ self-reported academic grade point averages. Statistical analyses were performed using SPSS 30.0 and Hayes' PROCESS Macro Model 4. The findings revealed a significant negative relationship between smartphone addiction and self-regulation. Moreover, a significant positive relationship was found between self-regulation and academic achievement. Mediation analysis indicated that the indirect effect of smartphone addiction on academic achievement through self-regulation was statistically significant. These results suggest that smartphone addiction negatively affects academic achievement indirectly by weakening students' self-regulation skills. Accordingly, increasing students’ awareness of digital technology use and implementing intervention programs to enhance self-regulation skills are of great importance.

Keywords: Smartphone addiction, academic achievement, self- regulation.

Numeric Code of the Field: 10907

TEŞEKKÜR

Tezimin yazım süreci boyunca emeği, desteği ve rehberliği bulunan tüm değerli isimlere en içten teşekkürlerimi sunmak isterim.

Tez çalışmam süresince değerli desteklerini sunan Sayın Prof. Dr. Mustafa ÖZCAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Akademik yolculuğuma adım atmamda katkı sağlayan, ilham veren yaklaşımıyla yanımda olan Prof. Dr. Zümra ATALAY'a en derin şükranlarımı sunarım.

Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Servet ALTAN'a, göstermiş olduğu rehberliği, yapıcı geri bildirimleri ve akademik birikimiyle sağladığı katkılar için en içten teşekkürlerimi sunarım. Gerek konunun belirlenmesinde gerekse yazım sürecinde sergilediği sabır, titizlik ve destekleyici tutum, bu tezin sistematik ve bilimsel bir zeminde ilerlemesinde büyük rol oynamıştır. Akademik gelişimime sağladığı katkılar bu süreci hem verimli hem de motive edici kılmıştır.

Tez jürimde yer alarak bu yolculuğa eşlik eden Prof. Dr. Gökçe BULGAN'a ve Doç. Dr. Ezgi TOPLU DEMİRTAŞ'a değerli katkıları için teşekkürlerimi sunarım.

Akademik ve duygusal anlamda desteğini esirgemeyen, yakın zaman içerisinde Dr. ünvanını alacak olan Uzman Psikolojik Danışman Gizem ÖZTEMUR'a gönülden teşekkür ederim. Kendisi, yalnızca bilgi ve deneyimleriyle değil, aynı zamanda ilgili ve içten yaklaşımıyla bu zorlu süreçte bana moral kaynağı olmuş, motivasyonumu diri tutmamda önemli rol oynamıştır.

Bu yoğun süreçte, her koşulda yanımda olan, sevgileri, sabırları ve destekleriyle beni her zaman motive eden kıymetli ailem babam Celal IŞIK ve annem Neriman IŞIK'a, abilerim Murat IŞIK ve Cihat IŞIK'a gönülden teşekkür ederim.

Ayrıca, bu süreçte yanımda olan ve desteğini esirgemeyen lisans arkadaşlarıma da teşekkür etmek isterim. Tüm veri setini sabırla birlikte gözden geçirdiğimiz sevgili Hilal ÖZER'e, tüm sorularımı sabırla yanıtlayan Fatih ÇARKÇI'ya, tavsiyeleri ile bana

yardımcı olan Burak İŞLEYİCİ ve Nas ÇAY’a, makale okumalarım katılan Merve Kübra ÖZTÜRK’e teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca beni sabırla dinleyen Anisa IŞIK ve Betül KARAMAN’a gönülden teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
GİRİŞ	1
Araştırmanın Önemi	2
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Hipotezleri	4
Tanımlar	4
1. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
1.1. Davranışçı Kuram	6
1.2. Davranışsal Bağımlılık Kuramı.....	7
1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı	8
1.4. Akademik Başarı	10
1.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Akademik Başarı İlişkisi.....	10
1.5. Öz Düzenleme	12
1.5.1. Öz Düzenleme ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İlişkisi.....	14
1.5.2. Öz Düzenleme ve Akademik Başarı İlişkisi.....	15
2. YÖNTEM	18
2.1. Araştırmanın Deseni.....	18
2.2. Evren ve Örneklem.....	18
2.3. Veri Toplama Araçları.....	19
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	20
2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği: Kısa Form.....	20
2.3.3. Öz Düzenleme Ölçeği.....	20
2.3.4. Akademik Not Formu	21

2.4. Veri Toplama Süreci	21
2.5. Veri Analizi	22
3. BULGULAR.....	25
3.1. Demografik Bilgilerin İncelenmesine Dair Analizler	25
3.2. Çalışmadaki Ana Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Regresyon Analizi Sonuçları.....	27
3.3. Çalışmadaki Ana Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları.....	28
3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığının Akademik Başarı ile İlişkisinde Öz Düzenlemenin Aracı Rolüne Dair Analizler	29
SONUÇ.....	36
KAYNAKÇA	45
EKLER.....	53
A. Demografik Bilgi Formu.....	53
B. Akademik Not Ortalaması Formu	55
C. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Form	56
D. Öz Düzenleme Ölçeği	57

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.5.1. : Uygulanan Ölçeklerin Normallik Varsayımı Denetimi.....	24
Tablo 3.1.1 : Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Dağılımı	25
Tablo 3.1.2 : Katılımcıların Sınıf ve Fakülte Dağılımı	26
Tablo 3.2.1 : Ana Değişkenlere ait Regresyon Analizi Tablosu.....	27
Tablo 3.3.1. : Ana Değişkenlere ait Korelasyon Tablosu	29
Tablo 3.4.6. : Hayes PROCESS Model 4 Analiz Sonuçları	34



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.4.1. : Akademik Başarı Değişkenin Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Dağılımı Kutu Grafiği	30
Şekil 3.4.2 : Akıllı Telefon Bağımlılığı Histogram Grafiği.....	31
Şekil 3.4.3 : Öz Düzenleme Histogram Grafiği	31
Şekil: 3.4.4. : Akademik Başarı Histogram Grafiği.....	32
Şekil 3.4.5 : Aracılık Modelinin İstatistiksel Diyagramı Model 4.....	33



KISALTMALAR LİSTESİ

GNO	: Genel Not Ortalaması
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı)
ATBÖ-KF	: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu
ÖDÖ	: Öz Düzenleme Ölçeği



GİRİŞ

Akıllı telefon bağımlılığı, eğitim ve psikoloji alanlarında güncel ve önemli bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır. Günümüzde üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelen akıllı telefonların aşırı ve kontrolsüz kullanımı, akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Zhang ve Zheng, 2024). Haftada yedi saatten fazla akıllı telefon kullanan öğrencilerin akademik başarılarında dikkate değer bir düşüş yaşandığı belirtilmiştir (Zhang ve Zheng, 2024). Ayrıca, teknoloji kullanımı yüksek olan öğrencilerin, diğer öğrencilere kıyasla ders çalışmaya daha az zaman ayırdığı ve bunun not ortalamaları üzerinde güçlü bir negatif role sahip olduğu belirtilmektedir (Wentworth ve Middleton, 2014). Alanyazın incelendiğinde, birçok çalışma akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır (Hawi ve Samaha, 2016; Junco ve diğerleri, 2012; Karpinski ve diğerleri, 2013; Kim ve diğerleri, 2019; Lepp ve diğerleri, 2018; Rosen ve diğerleri, 2013; Uzun ve Kilis, 2019; Wentworth ve Middleton, 2014).

Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin dikkat, dürtü kontrolü ve zaman yönetimi gibi öz düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle genç yetişkinlerde, akıllı telefonun aşırı ve kontrolsüz kullanımı, dikkat dağınıklığına ve hedefe yönelik davranışların sürdürülememesine yol açmaktadır (van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015). Bu durum, bireylerin günlük planlarını uygulamada zorlanmalarına ve görevlerini ertelemelerine neden olmakta; dolayısıyla öz düzenleme düzeylerinde ciddi zayıflamalara yol açmaktadır (Tuckman, 2002).

Gökçearsan, Mumcu, Haşlaman ve Çevik (2016) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında, akıllı telefon bağımlılığı ile öz düzenleme arasında anlamlı ve negatif bir ilişki tespit etmiş; öz düzenleme düzeyi düşük olan bireylerin bağımlılığa daha yatkın olduklarını ortaya koymuştur. Bu bulgular, dijital cihazların kontrolsüz kullanımının yalnızca davranışsal düzeyde değil, aynı zamanda bilişsel ve öz yönetimsel işlevlerde de bozulmalara neden olduğunu göstermektedir.

Öz düzenleme, bireylerin hedeflerine ulaşabilmek için davranışlarını motive etme ve kontrol edebilme yetisidir (Bandura, 1991). Bu kavram, dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen irade gücüyle önceden belirlenen hedeflere odaklanabilme ve aynı zamanda duygu ve dikkatin yönetimini içerir (Kim ve diğerleri, 2015; Zimmerman, 1995).

Öz düzenleme, bireylerin öğrenme süreçlerini planlama, uygulama ve değerlendirme becerilerini kapsayan çok boyutlu bir yapıdır ve akademik başarı üzerinde önemli bir belirleyicidir (Zimmerman, 2002). Öz düzenleme becerileri yüksek olan öğrenciler, hedef belirleme, zamanı etkin kullanma, dikkat kontrolü ve öz değerlendirme gibi stratejileri daha etkili biçimde kullanabilmekte, bu da akademik performanslarını olumlu yönde etkilemektedir (Zimmerman, 2002). Araştırmalar, öz düzenleme düzeyinin yüksek olmasının sadece sınav başarılarını değil, aynı zamanda genel not ortalamasını da anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir (Nota, Soresi ve Zimmerman, 2004). Ayrıca, düşük öz düzenleme becerilerine sahip bireylerin akademik görevlerini erteleme eğiliminde oldukları ve bunun akademik başarıları ile ters yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Wolters, 2003).

Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığı, üniversite öğrencilerinin öz düzenlemeleri ve akademik başarıları ile negatif ilişki içerisinde. Bu çalışmanın amacı, akıllı telefon kullanımı, akademik başarı ve öz düzenleme arasındaki ilişkileri incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Akıllı telefonların yaşamımızdaki yeri her geçen gün artarken, bu teknolojinin aşırı ve kontrolsüz kullanımı, özellikle öğrenciler arasında önemli akademik ve psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Bu bağlamda, akıllı telefon bağımlılığının akademik başarı ve öz düzenleme becerileri üzerindeki olumsuz etkileri, eğitim araştırmalarında giderek daha fazla dikkat çeken bir konu haline gelmiştir (Samaha ve Hawi, 2016).

Yapılan meta-analiz çalışmaları, akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin öğrenme süreçlerini ve genel akademik performanslarını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Hawi ve Samaha, 2017; Sohn ve diğerleri., 2019). Bu bağımlılık, ders

çalışırken dikkat dağınıklığına ve zaman yönetimi sorunlarına neden olarak, öğrencilerin akademik başarılarını düşürebilmektedir (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014).

Öz düzenleme becerileri, bireylerin hedeflerine ulaşmak için davranışlarını kontrol etme ve yönlendirme yeteneklerini ifade eder. Araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığı ve öz düzeleme becerilerinin ters yönde ilişkili olduğunu ve bu durumun da akademik başarıyı etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Gökçearslan ve diğerleri., 2016; van Deursen ve diğerleri., 2015). Öz düzenleme becerileri zayıf olan öğrenciler, dikkatlerini toplamakta ve öğrenme süreçlerini yönetmekte zorlanmakta, bu da akademik performanslarını etkileyebilmektedir (Kim, Milne ve Bahl, 2018).

Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı, öğrencilerin uyku düzenlerini bozarak ve sürekli bağlantıda olma ihtiyacı yaratarak, genel sağlık durumlarını ve öğrenme kapasitelerini olumsuz etkileyebilir (Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015). Bu durum, öğrencilerin derslere olan ilgilerini azaltmakta ve akademik başarılarını daha da düşürmektedir.

Bu araştırma, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi, öz düzenleme becerilerinin aracılığıyla inceleyerek literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Mevcut literatür incelendiğinde, öz düzenleme ile dijital cihaz kullanımı arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar bulunmakla birlikte, akıllı telefon kullanımının öz düzenleme ile ilişkisini ele alan araştırmaların sayıca sınırlı olduğu görülmektedir. Bu yönüyle, araştırmanın literatüre özgün bir katkı sunması beklenmektedir.

Araştırma kapsamında, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracı değişken olarak test edilmesi, bu ilişkinin daha karmaşık ve açıklayıcı bir model çerçevesinde ele alınmasına imkân tanımaktadır. Böylece, sadece değişkenler arasındaki doğrudan ilişkiler değil, bu ilişkilerin hangi mekanizmalar üzerinden gerçekleştiği de incelenecektir.

Elde edilecek bulgular, uygulayıcılar açısından da önemli sonuçlar doğurma potansiyeline sahiptir. Özellikle okul psikolojik danışmanları, eğitim yöneticileri ve

politika yapıcılar için; öğrencilerin dijital araçlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmasını ve bu teknolojilerin öğrenme süreçleri üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasını hedefleyen eğitim programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, öğrencilerin öz düzenleme becerilerini destekleyici müdahaleler, dijital bağımlılığın etkilerini azaltmak ve akademik başarıyı artırmak adına etkili bir strateji olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, öz düzenleme becerisinin, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırmada, akıllı telefon bağımlılığının öz düzenleme becerisini etkileyeceği, öz düzenleme düzeyinin de akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyeceği hipotezi test edilmiştir. Çalışmanın birincil amacı, bağımsız değişken (akıllı telefon bağımlılığı), bağımlı değişken (akademik başarı), mediatör değişken (öz düzenleme) arasındaki olası ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda hipotezler aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

Hipotez 1: Akıllı telefon bağımlılığı, akademik başarı ile anlamlı negatif ilişki içerisindedir.

Hipotez 2: Akıllı telefon bağımlılığı, öz düzenleme ile anlamlı negatif ilişki içerisindedir.

Hipotez 3: Öz düzenleme akademik başarı ile pozitif ilişki içerisindedir.

Hipotez 4: Akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkide öz düzenleme becerisi aracı rol oynar.

Tanımlar

Bu bölümde araştırmada kullanılan değişkenlerin tanımları yer almaktadır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Akıllı telefonla kontrolsüz bir şekilde ilgilenme, günlük işlevlerin aksaması, sosyal ilişkilerde bozulma, odaklanma sorunları ve sürekli olarak telefonu kontrol etme isteği olarak tanımlanmaktadır (Kwon, 2013).

Davranışsal Bağımlılık: Davranışsal bağımlılık, bireyin zevk almak ya da acı ve stresi hafifletmek amacıyla gerçekleştirdiği bir davranışın, önemli derecede zararlı sonuçlarına rağmen kontrol edilememesi ya da sınırlandırılmamasıyla karakterize edilen bir bozukluk olarak tanımlanabilir (Shaffer, 1996).

Öz Düzenleme: Öz düzenleme, bireylerin hedeflere ulaşmak için davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını kontrol etme sürecidir (Bandura, 1991).

Akademik Başarı: Akademik başarı, öğrencinin eğitim sürecindeki performansını ve öğrenme hedeflerine ulaşma düzeyini yansıtan bir ölçüttür (York, Gibson ve Rankin, 2015).

1. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde akıllı telefon bağımlılığı, akademik başarı, öz düzenleme kuramı ve öz düzenleme kavramları ile bu kavramlar arasındaki ilişkiler literatürdeki benzer araştırmalardan faydalanılarak detaylı bir biçimde ele alınmış ve açıklanmıştır.

1.1. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram, bireyin davranışlarının çevresel uyarıcılara verdiği tepkiler yoluyla şekillendiğini savunan ve öğrenmeyi gözlemlenebilir davranışlara indirgemeyi amaçlayan psikolojik bir yaklaşımdır. Kuramın temelini, Ivan Pavlov'un (1927) klasik koşullanma deneyleri ve B.F. Skinner'ın (1953) edimsel koşullanma ilkeleri (1953) oluşturur. Pavlov, nötr bir uyarıcının tekrar eden eşleşmelerle koşullu tepki yaratabileceğini gösterirken; Skinner, davranışın sonucunda gelen pekiştirme ya da cezaların, davranışın tekrar edilme olasılığını belirlediğini ileri sürmüştür. Bu kuramsal yapı, bağımlılık davranışlarının nasıl öğrenildiğini açıklamakta oldukça etkilidir.

Davranışçı kurama göre bağımlılık, kişinin bir davranışı ödüllendirici sonuçlar (örneğin haz, rahatlama, sosyal onay) nedeniyle tekrar etmesiyle öğrenilir ve zamanla bu davranış kontrolsüz hale gelir (Skinner, 1953). Örneğin, bir bireyin sosyal medya bildirimlerinden aldığı beğeni ya da yorumlar, olumlu pekiştirici işlevi görür; bu da telefonun sık sık kontrol edilmesine neden olur (Turel ve Serenko, 2012).

Akıllı telefon uygulamaları, bireyleri cihazlarını daha sık kontrol etmeye sevk eder (Salehan ve Negahban, 2013; van Deursen ve diğerleri, 2015). Bu kontrol etme alışkanlığı, kişilerin telefonlarını daha da fazla kullanmalarına neden olur (Oulasvirta, Rattenbury, Ma ve Raita, 2012). Kontrol etme döngüsü, bildirimler ve güncellemelerin birer "ödül" işlevi görmesiyle pekişir ve bunun sonucunda bağımlılık gelişebilir, davranış üzerindeki kontrol kaybedilebilir (van Deursen ve diğerleri, 2015).

Özellikle değişken oranlı pekiştirme programları, akıllı telefon uygulamalarında sıkça kullanılır. Bildirimlerin ve ödüllerin öngörülemez zamanlarda gelmesi, kullanıcıda sürekli bir beklenti durumu yaratır ve bu durum telefon kontrol etme davranışını güçlendirir (Montag ve diğerleri, 2016). Yani birey, olumlu bir ödül alıp almayacağını bilmediği için cihazını defalarca kontrol eder; bu da edimsel koşullanma yoluyla pekişmiş bir davranış döngüsüne dönüşür.

Davranışçı kuram, dijital bağımlılıkları açıklamada sadece teorik değil, aynı zamanda uygulamalı olarak da desteklenmiştir. van Deursen ve diğerleri (2015) yaptıkları araştırmada, bireylerin akıllı telefonlarını kullanma sıklığının alışkanlık halini aldığını ve bunun öz düzenleme becerileri ile ters yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Chen ve diğerleri (2016), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığıyla dikkat dağınıklığı ve dürtü kontrol zayıflığı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, telefon kullanımının yalnızca teknolojik bir ihtiyaç değil, öğrenilmiş ve ödülle pekişmiş bir davranış olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, Davranışçı Kuram, akıllı telefon bağımlılığı gibi modern dijital bağımlılıkları açıklamak için kuramsal temel sunmaktadır. Akıllı telefonun sağladığı anlık ödüller, kullanıcıda davranış tekrarını teşvik ederek bağımlılık eğilimini artırmakta ve bireyin bilişsel ve akademik işlevselliği üzerinde olumsuz etkileyebilmektedir.

1.2. Davranışsal Bağımlılık Kuramı

Griffiths'e göre (1999), bağımlılıklar birçok faktörün etkileşimi sonucunda ortaya çıkar. Bu faktörler arasında bireyin biyolojik ve/veya genetik yatkınlığı, psikolojik yapısı (örneğin kişilik özellikleri, bilinçdışı güdüler, tutumlar, beklentiler ve inançlar), sosyal çevresi (yani durumsal özellikler) ve etkinliğin doğası (yani yapısal özellikleri) yer alır. Griffiths'e göre (2005), davranışsal bağımlılıkların, gerçekten bağımlılık olup olmadığını belirlemenin yolu; bu davranışları, halihazırda tanınmış maddeye dayalı bağımlılıkların klinik ölçütleriyle karşılaştırmaktır. Davranışsal aşırılıkların klinik olarak daha tanımlanabilir hale getirilmesini amaçlayan bu yöntem televizyon ve kumar makinası bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar için önerilmiştir.

Griffiths (1996)'nın, Brown (1993)'den uyarladığı bağımlılığın bileşenleri modeli, bağımlılığı tanımlamada kullanılan altı temel öğeden oluşur: öncelik kazanma, duygu durumunda değişiklik, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüks. Öncelik kazanma, bir etkinliğin bireyin hayatındaki en önemli unsur haline gelmesini ve kişinin düşüncelerini sürekli olarak meşgul etmesini ifade eder. Duygu durumunda değişiklik, bireyin bağımlı olduğu etkinliği gerçekleştirdikten sonra yaşadığı rahatlama, keyif ya da kaçış gibi öznel duygu durumlarındaki değişimi tanımlar (Griffiths, 2005).

Tolerans, aynı etkiyi elde edebilmek için etkinliğin giderek artan miktarda yapılmasını gerektiren süreçtir. Yoksunluk, etkinliğin bırakılması ya da ani şekilde azaltılması durumunda ortaya çıkan olumsuz fiziksel ya da duygusal tepkileri kapsar (Griffiths, 2005).

Çatışma, bireyle çevresindekiler arasında yaşanan kişiler arası çatışmaları ya da bireyin kendi içindeki psikolojik çelişkileri ifade eder. Nüks ise bireyin, uzun süreli kaçınma ya da kontrol sürecinden sonra bile önceki bağımlı davranış kalıplarına hızla geri dönme eğilimini tanımlar (Griffiths, 2005).

1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili literatüre bakıldığında, sıklıkla “problemlili akıllı telefon kullanımı” (Billieux ve diğerleri, 2015), “mobil telefon bağımlılığı” (Kwon ve diğerleri, 2013) ve “akıllı telefon bağımlılığı” (van Deursen ve diğerleri, 2015) gibi çeşitli ifadelerin yer aldığı görülmektedir.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5) incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının resmi bir klinik bozukluk olarak tanımlanmadığı ancak, bu davranışın birçok açıdan diğer tanınmış davranışsal bağımlılıklarla benzerlik gösterdiği görülmektedir (Ting ve Chen, 2020). DSM-5'e göre, şu anda davranışsal bağımlılık kategorisine dahil edilen tek bozukluk kumar bozukluğudur. Bunun yanında, “internet oyun bağımlılığı,” “cinsel bağımlılık,” “egzersiz bağımlılığı” ve “alışveriş bağımlılığı”

gibi davranışlar ise dürtü kontrol bozuklukları kapsamında değerlendirilmektedir (American Psychiatric Association, 2013).

Akıllı telefon bağımlılığının tanı ölçütlerinin belirlenmesine yönelik pek çok çalışma yapılmıştır. Kwon ve diğerleri (2013), akıllı telefon bağımlılığını, telefonla kontrolsüz bir şekilde ilgilenme, günlük işlevlerin aksaması, sosyal ilişkilerde bozulma, odaklanma sorunları ve sürekli olarak telefonu kontrol etme isteği şeklinde tanımlarken; Lin ve arkadaşlarına göre (2016), akıllı telefon bağımlılığı, kompulsif telefon kullanımı (bildirimleri tekrar tekrar kontrol etme davranışı), tolerans (zamanla artan ve uzayan kullanım süreleri), yoksunluk belirtileri (telefona veya internete erişimin olmadığı durumlarda yaşanan sinirlilik ve huzursuzluk), işlevsel bozukluk (iş, okul ve sosyal ilişkiler gibi yaşam alanlarının olumsuz etkilenmesi) bileşenlerinden oluşmaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığı; bilişsel işlevlerde bozulmalar (Wilmer, Sherman ve Chein, 2017), uyku kalitesinde düşüş (Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015), depresyon gibi psikolojik sorunlarla (Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2017; Geng, Gu, Wang ve Zhang, 2021) önemli ölçüde ilişkilendirilmektedir. Bu ilişkilerin altında yatan biyolojik ve nöropsikolojik mekanizmalar da literatürde dikkat çekmektedir.

Nitekim Chen ve diğerleri (2016), aşırı akıllı telefon kullanımının; karar verme, dürtü kontrolü ve kendini denetleme gibi yürütücü işlevlerden sorumlu beyin bölgelerindeki bağlantılar üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Kim ve diğerleri (2016), akıllı telefonların bilgiye hızlı erişim olanağı sunmasının, özellikle genç bireylerde dikkat sürelerinin kısalmasına neden olabileceğini ifade etmiştir. Bu bulgulara paralel olarak, aşırı akıllı telefon kullanan bireylerin beyinlerinde dikkat dağınıklığına, zayıf dikkat kontrolüne ve kolay dikkat kaybına neden olan gamma-aminobütirik asit seviyelerinin belirgin biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Hong ve diğerleri, 2012).

1.4. Akademik Başarı

Akademik başarı, bireyin okul, kolej veya üniversite gibi öğretim ortamlarında belirli hedeflere ne ölçüde ulaştığını gösteren performans sonuçlarını temsil eder (Oxford Bibliographies). Genellikle, genel not ortalaması (GNO), sınav puanları, ders geçme oranları ve öğrenim süresindeki ilerleme gibi ölçütlerle değerlendirilir (Bahçekapılı ve Karaman, 2015). Türkiye'deki üniversitelerde akademik başarı, çoğunlukla 4.00 üzerinden hesaplanan GNO ile ölçülmektedir. Akademik başarı, sadece bireysel değil, aynı zamanda kurumsal düzeyde de önemli bir göstergedir. Bireysel düzeyde, öğrencinin öğrenme sürecindeki etkinliğini ve hedeflerine ulaşma kapasitesini yansıtırken; kurumsal düzeyde, eğitim programlarının etkinliğini ve öğretim kalitesini değerlendirmede kullanılır (Bahçekapılı ve Karaman, 2015).

1.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Akademik Başarı İlişkisi

Akıllı telefonlar, internet aracılığıyla bilgiye erişim sağlamanın yanı sıra, yeni içeriklerin paylaşılmasına ve üretilmesine olanak tanır; iletişim kurma, sosyal etkileşimde bulunma, oyun oynama, uygulama kullanma ve medya dosyaları oluşturma gibi fırsatlar sunar (Gökçearslan ve diğerleri, 2016). We Are Social & Meltwater'e göre (2025) Türk kullanıcılar günde ortalama 7 saat 13 dakika internette vakit geçirmekte ve internette geçirilen sürenin %56.3'ü mobil cihazlar aracılığıyla gerçekleşmektedir. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım amaçlarına bakıldığında, ilk sırada iletişim ve etkileşim faktörünün yer aldığı görülmektedir (Yasan Ak ve Yıldırım, 2016).

İlgili literatür incelendiğinde, akıllı telefon kullanımı ile akademik başarı arasında genellikle negatif bir ilişki olduğu görülmektedir (Hawi ve Samaha, 2016; Jacobsen ve Forste, 2011; Karpinski ve diğerleri, 2013; Kim ve diğerleri, 2019; Lepp ve diğerleri, 2014; Feng, 2019; Nayak, 2018; Rosen ve diğerleri, 2013; Wentworth ve Middleton, 2014). Sri Lakshmi Narayana Tıp Bilimleri Enstitüsü'nde yapılan çalışmaya göre, 17-25 yaş arasındaki 200 tıp öğrencisinin %44.2'si akıllı telefonlarının ders çalışmalarını engellediğini, %34,2'si fazla telefon kullanımı nedeniyle derse odaklanmada zorluk

yaşadığını, %40'ı çalışma alışkanlıklarının olumsuz etkilendiğini ve sınavlarda düşük performans sergilediklerini belirtmiştir. Ayrıca, %29,1'i de genel akademik başarılarının düştüğünü ifade etmiştir.

Sapcı ve diğerleri (2021) akıllı telefon kullanım süresi ve akademik başarıya yönelik yaptıkları araştırmada, günlük akıllı telefon kullanım süresindeki her bir saatlik kullanım artışının dönemlik not ortalamasını ortalama 0.152 puan düşürdüğü belirtmiştir. Ayrıca, akıllı telefonla geçirilen sürenin öğrencilerin GNO ve akademik verimliliklerine yönelik öz değerlendirmeleri ile negatif ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır. Feng'in (2019) çalışmasına göre Facebook'u sık kullanan öğrenciler akademik görevler sırasında daha fazla dikkat dağınıklığı yaşamaktadırlar. Lin ve diğerlerinin (2021) gerçekleştirdiği araştırmada, mobil öğrenme ve haber uygulamalarının öğrencilerin akademik performansını destekleyici bir rol oynadığı; buna karşılık, sosyal medya, mobil oyunlar, müzik ve video gibi eğlence odaklı uygulamaların akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiştir. Ayrıca, bu tür uygulamaların kullanımının nomofobiye, yani bireylerin mobil cihazlarından ayrı kalma yönündeki yoğun kaygı durumuna yol açtığı tespit edilmiştir.

Benzer şekilde, Giunchiglia ve diğerlerinin (2018), Trento Üniversitesi'nde öğrenim gören 72 birinci sınıf öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, sosyal medya kullanım sıklığının akademik başarıyla negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle anlık mesajlaşma uygulamalarının, öğrencilerin akademik performansını olumsuz etkileyen en belirgin dijital etkenlerden biri olduğu vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, yapılan çalışmalar, akıllı telefon bağımlılığı ve aşırı telefon kullanımının akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını; özellikle sosyal medya ve anlık mesajlaşma uygulamalarının aşırı kullanımının, öğrencilerin akademik performanslarını düşürdüğünü ortaya koymaktadır.

1.5. Öz Düzenleme

Öz düzenleme, bireyin davranışlarını önceden belirlenmiş amaçlara ulaşmak üzere yönlendirme sürecidir (Bandura, 1991). Schunk (2020), öz düzenlemeyi bireyin hedeflerine ulaşmak amacıyla düşünce, duygu ve davranışlarını sistematik biçimde yönlendirmesini içeren bir süreç olarak tanımlarken, Vohs (2004) bu sürecin dürtü kontrolü ve görev performanslarını düzenleme becerilerini de kapsadığını belirtmektedir.

Bandura'nın (1991) sosyal bilişsel kuramı, öz düzenlemenin bireylerin motivasyonları ve davranışları üzerindeki etkilerini açıklamaktadır. Bandura'ya göre insanlar yalnızca öğrenen ve uygulayan bireyler değil, aynı zamanda kendi davranışlarını motive eden, yönlendiren ve düzenleme kapasitesine sahip öz-düzenleyici varlıklardır. Bireyler, gelecekteki olası sonuçları öngörerek hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak için stratejiler geliştirir. Hem kendi deneyimlerinden hem de başkalarının başarı ve başarısızlıklarından faydalanarak davranışlarını şekillendirirler. Pozitif sonuçlar doğuran davranışları sürdürürken, olumsuz sonuçlara yol açanlardan kaçınırlar (Bandura, 1999).

Bandura (1986, 1991), öz düzenleme sürecini üç temel bileşenle açıklar: öz gözlem, öz yargı ve öz tepki. Öz gözlem, bireyin kendi davranışlarını fark etmesi ve kayıt altına almasıdır. Öz yargı, bu davranışların belirli standartlara ya da hedeflere göre değerlendirilmesini ifade eder. Öz tepki ise bireyin bu değerlendirmelere dayanarak kendini ödüllendirmesi ya da cezalandırmasıdır. Bu üç süreç birbirini besleyen, sürekli etkileşim içinde olan mekanizmalardır ve bireyin davranışlarını etkin bir şekilde düzenlemesine olanak tanır. Bandura'ya göre (1991), öz düzenleme becerisi yüksek bireyler, uzun vadeli hedeflerine odaklanabilir, dikkatlerini sürdürebilir ve içsel motivasyonlarını koruyabilirler. Bu bireyler, karşılaştıkları engellere rağmen çaba göstermeye devam ederler.

Eğitim bağlamında öz düzenleme, öğrencilerin öğrenme süreçlerini nasıl başlattıkları, yönlendirdikleri ve sürdürdüklerini belirler (Zimmerman, 1986). Zimmerman (2000), öz düzenlemeyi zihinsel bir yetenek ya da doğrudan akademik bir performans becerisi olarak değil, öğrenenlerin zihinsel kapasitelerini akademik becerilere

dönüştürmelerini sağlayan öz yönelimli bir süreç olarak tanımlar. Ona göre öz düzenlemeli öğrenme üç temel aşamadan oluşur: ön düşünme, öz değerlendirme ve performans.

Ön düşünce aşaması görev analizi ve öz motivasyon kısımlarından oluşur. Görev analizi hedef belirleme ve stratejik planlamayı içerir. Öz değerlendirme süreci öz yargılama ve öz tepki kısımlarından oluşmaktadır. Öz değerlendirme kişinin performansını kendi bir önceki veya başka birisinin performansıyla karşılaştırmasını ifade eder. Öz-tepkilerin bir biçimi, bireyin performansına ilişkin öz tatmin ve olumlu duygular yaşamasıdır. Öz tatminin artması motivasyonu artırırken, öz tatminin azalması öğrenmeye yönelik çabaları zayıflatır (Schunk, 2001). Performans aşaması süreçleri iki kısma ayrılır; öz denetim ve öz gözlem. Öz denetim ön düşünme aşamasında seçilen belirli yöntemlerin kullanımını içerir. Öz gözlem kişisel olayların kişi tarafından kayıt edilmesidir. Örneğin, öğrencilerden zamanı nasıl kullandıklarını farkına varabilmeleri için zaman kayıt çizelgesi tutmaları istenir.

Öz düzenlemeli öğrenenler, öğrenme süreci boyunca sürekli olarak plan yapar, organize eder, kendi öğrenmelerini izler ve değerlendirirler (Corno, 1989; Hagen ve Weinstein, 1995; Zimmerman ve Paulsen, 1995). Akademik hedeflerine ulaşmak için yalnızca bilişsel, motivasyonel ve davranışsal boyutları değil, aynı zamanda sosyal ve öğretimsel bağlamı da yönetirler (Pintrich ve Zusho, 2007; Zimmerman, 2000). Bu nedenle öz düzenlemeli öğrenme, öğrencilerin üstbilgi, motivasyonel düzenleme, çevresel kontrol ve zaman yönetimi gibi stratejileri etkili biçimde kullanmalarını içerir (Kim ve diğerleri 2020; Pintrich, 2004).

Öz düzenlemeli öğrencilerin ayırt edici özellikleri arasında hedefe yönelik olma, akademik zaman yönetimi, anlamlı ve amaçlı uygulama, bilişsel ve üstbilgi stratejilerin uygun kullanımı ve öz yeterlik duygusu yer alır (Zimmerman, 1994; Zimmerman ve Paulsen, 1995). Hedefe yöneliklik, akademik zaman yönetimi kapsamında ele alınmakta olup bu kapsamda üç temel görevden söz edilir: hedef yönetimi, görev planlama ve zamanlama (Zimmerman, Greenberg ve Weinstein, 1994).

1.5.1. Öz Düzenleme ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İlişkisi

Nörobilişsel çalışmalar, öz düzenleme ile ilişkili beyin sistemlerinin (örneğin, inhibe edici kontrol) davranışsal bağımlılıkla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Zhang ve Wu, 2020). Chen, Liang, Mai ve diğerleri (2016) gerçekleştirdiği bir çalışmada, aşırı akıllı telefon kullanan bireylerin inhibe edici kontrol becerilerinde genel bir yetersizlik olduğu bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerde öz düzenleme eksikliği ve dikkat dağınıklığı sorunlarının daha yaygın olduğu rapor edilmiştir (Demirci ve diğerleri, 2015). İlgili literatüre bakıldığında, öz düzenleme yetersizliğinin, akıllı telefon bağımlılığının güçlü bir yordayıcısı olduğu ve kontrol becerilerindeki zayıflığın daha yüksek düzeyde akıllı telefon kullanımına olan eğilimi arttırabileceği gösterilmiştir (Demirci ve diğerleri., 2015; Lee ve diğerleri., 2014; Mahapatra, 2019; Soror ve diğerleri., 2012; Tang ve diğerleri., 2017; van Deursen ve diğerleri., 2015).

Van Deursen ve diğerleri (2015), süreç ve sosyal odaklı akıllı telefon kullanımının, duygusal zekâ, sosyal stres, öz düzenleme, cinsiyet ve yaşın alışkanlık haline gelen ve bağımlılığa dönüşen akıllı telefon davranışlarıyla ilişkisini incelemiştir. 15 ile 88 yaş arasındaki bireylerin katıldığı çalışmada (yaş ortalaması = 35.2), alışkanlık haline gelen akıllı telefon kullanımının bağımlılık riskini önemli ölçüde artırdığı bulunmuştur. Özellikle sosyal amaçlarla yoğun şekilde telefon kullanan bireylerin bağımlılık geliştirme eğiliminde oldukları ve öz düzenleme eksikliğinin bu riski artırdığı belirlenmiştir. Ayrıca yaş ilerledikçe öz düzenleme becerilerinin güçlendiği ve dolayısıyla yaşça büyük bireylerin bağımlılık geliştirme olasılığının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Yang, Asbury ve Griffiths (2019), problemli akıllı telefon kullanımının, akademik kaygı, akademik erteleme, öz düzenleme ve yaşam doyumu ile olan ilişkilerini incelemiştir. Çinli üniversite öğrencilerinden oluşan 475 kişilik bir örnekleme yürütülen çalışmada, problemli kullanımın akademik kaygı ve erteleme davranışlarını anlamlı biçimde artırdığı; buna karşılık, öz düzenleme düzeyinin yüksek olmasının bu olumsuz etkileri azalttığı belirlenmiştir. Özellikle düşük öz düzenleme becerisine sahip öğrencilerin, problemli kullanım nedeniyle akademik sorumluluklarını daha sık

erteledikleri ve akademik kaygı düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Ayrıca, öz düzenlemenin hem problemli telefon kullanımı ile hem de akademik sonuçlarla ilişkili değişkenler arasında aracı rol oynadığı ve yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkiler oluşturduğu görülmüştür.

Hoi Ching ve Man Tak (2017), akıllı telefon bağımlılığını, ebeveynlik stilleri, bağlanma ve öz düzenleme bağlamında incelemiştir. Hong Kong'da öğrenim gören 211 üniversite öğrencisinin (138 kadın, 74 erkek) katıldığı çalışmada, öz düzenleme ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Kokoç (2023), uzaktan eğitim öğrencilerinde öz düzenleme, öz-yeterlik, akıllı telefon bağımlılığı ve öğrenci katılımı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Türkiye'de yürütülen çalışmaya, eş zamanlı çevrim içi derslere katılan 1514 üniversite öğrencisi katılmıştır (yaş ortalaması = 33.11). Yol analizi bulgularına göre, öz düzenlemenin öğrenci katılımını pozitif yönde yordadığı; buna karşılık, akıllı telefon bağımlılığının öğrenci katılımını negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Özellikle akıllı telefon bağımlılığı, öz düzenleme ile öğrenci katılımı arasındaki ilişkiye aracılık ederek bu ilişkiyi zayıflatmaktadır. Ayrıca genel öz-yeterlik ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Gökçearslan, Mumcu, Haşlamam ve Çevik (2016), akıllı telefon kullanımı, öz düzenleme, genel öz-yeterlik ve siber aylaklık değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı ile olan ilişkisini incelemiştir. Ankara'daki bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 598 katılımcının katıldığı çalışmada akıllı telefon kullanım süresi ve siber aylaklığın akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Öz düzenleme ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna karşılık öz düzenlemenin ve genel öz-yeterliğin siber aylaklık ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır.

1.5.2. Öz Düzenleme ve Akademik Başarı İlişkisi

Öz düzenleme, özellikle öğrencilerin akademik başarısında belirleyici bir değişken olarak öne çıkar. Nitekim Bandura (1986), öğrenmenin sadece çevresel pekiştireçlere değil, bireyin kendi davranışlarını kontrol etme ve yönlendirme becerisine de bağlı

olduğunu vurgular. Zimmerman'a göre (2002) öz düzenleme, öğrencilerin zihinsel yetilerini akademik becerilere dönüştürmelerine olanak tanıyan kendini yönlendiren bir süreçtir. Zimmerman (2002) düzenleme süreçlerinin öğretilbilir olduğu ve öğrenci başarısını önemli ölçüde artırabileceği vurgulamaktadır (Zimmerman, 2002). İlgili alan yazında eğitimin çeşitli düzeylerinde öz düzenleme stratejilerinin kullanılmasının akademik başarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. (Bembenutty ve Zimmerman, 2003; Nota, Soresi ve Zimmerman, 2004; Swanson, 2005; Üredi ve Üredi, 2005).

Pintrich ve Garcia (1994), üniversite öğrencilerinin öz düzenlemeli öğrenme süreçlerini ve bu süreçlerle ilişkili motivasyonel inançlarını incelemiştir. Araştırmada öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri, görev değerine ilişkin algıları, bilişsel ve metabilşsel strateji kullanımları değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, öz düzenleme becerilerinin akademik başarı açısından hem destekleyici hem de yordayıcı bir rol oynadığını göstermiştir.

Cabı (2015), öğretmen adaylarının lisans sürecindeki öz düzenleme becerilerindeki değişimi ve akademik başarı ile öz düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla iki aşamalı boylamsal bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bölümünde öğrenim gören öğrencilerle yürütülmüş; ilk aşamada 32 öğrenciye, ikinci aşamada ise 4 yıl sonra aynı grubun 27 öğrencisine Motivasyon ve Öğrenme Stratejileri Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular, öğrencilerin lisans eğitimi sürecinde akademik başarılarının anlamlı düzeyde arttığını ve başarı ile öz yeterlik, dışsal hedef yönelimi, sınav kaygısı, metabilşsel farkındalık ve zaman/çalışma ortamı yönetimi arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada öğrencilerin akademik başarıları ile öz-düzenleme stratejileri arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Buna göre, akademik başarı ile dışsal hedef düzenleme, öz yeterlik, sınav kaygısı, meta-bilişsel ve zaman/ çalışma ortamı değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Tuckman ve Sexton (1989), öz düzenlemeli performansın bireylerin inançlarıyla nasıl ilişkilendiğini incelemiştir. Eğitim fakültesi öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada, katılımcılardan gönüllü olarak 10 hafta boyunca haftalık ders konularına yönelik test maddeleri üretmeleri istenmiştir. Öğrencilerin kendi performans beklentileri ile haftalık üretim düzeyleri karşılaştırılmıştır. Bulgular, yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip öğrencilerin beklediklerinden bile daha fazla çaba gösterdiklerini, düşük öz-yeterlik düzeyine sahip öğrencilerin ise kendi beklentilerinin dahi altında performans sergilediklerini ortaya koymuştur. Üç farklı performans grubu belirlenmiş; özellikle yüksek inanç grubundaki öğrenciler, istikrarlı ve yüksek düzeyde öz düzenleme davranışı göstermiştir. Bu sonuçlar, öz düzenlemeli davranışın motivasyonel bir olgu olduğunu ve bireyler arası büyük farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Ley ve Young (1998), üniversiteye doğrudan kabul edilen öğrenciler ile akademik olarak hazırlıksız öğrenciler arasındaki öz düzenleme davranışlarını yapılandırılmış görüşmelerle karşılaştırmıştır. Sonuçlar, doğrudan kabul edilen öğrencilerin daha fazla, daha sık ve daha tutarlı öz düzenleme stratejileri kullandıklarını ortaya koymuştur. Özellikle “strateji tutarlılığı” değişkeni, iki grup arasındaki en güçlü ayırt edici unsur olarak belirlenmiştir. Ayrıca, öz değerlendirme, çevresel düzenleme, organizasyon, notları gözden geçirme ve kayıt tutma gibi stratejilerin akademik başarıda belirleyici olduğu; akademik yetersizliklerin sadece bilişsel eksikliklerden değil, aynı zamanda öz düzenleme eksikliğinden kaynaklanabileceği vurgulanmıştır.

Wolters ve diğerleri (2023), üniversite öğrencilerine yönelik “Learning to Learn (L2L)” adlı dersin öz düzenleme ile ilişkisini incelemiştir. L2L dersine katılan öğrencilerin, katılmayanlara kıyasla dönem sonunda daha yüksek öz-yeterlik, gelişim zihniyeti ve daha etkili zaman yönetimi, motivasyonel ve metabilişsel strateji kullanımı sergiledikleri bulunmuştur. Ayrıca bu öğrenciler, daha düşük akademik tükenmişlik ve daha az erteleme davranışı bildirirken, üniversiteye aidiyet duygularının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir. L2L dersinin doğrudan akademik başarıya etkisi sınırlı olsa da öz düzenleme ve akademik katılım gibi öncül değişkenler üzerinden dolaylı etkiler oluşturduğu öne sürülmüştür.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda, çalışma deseni, veri toplama süreci ve veri analizleri ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Araştırmada değerlendirmeye alınan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Öz Düzenleme Ölçeği ve Akademik Not Formuna dair bilgiler de bu bölümde paylaşılmıştır.

2.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada, akıllı telefon bağımlılığının üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinde öz düzenleme becerisinin düzenleyici rolünü incelemek amacıyla, model testine dayalı ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, değişkenler arasında mevcut durumda var olan ilişkileri ortaya koymak amacıyla kullanılan ve deneysel müdahaleye yer verilmeyen bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2012). Araştırmada herhangi bir gözlem yapılmamış, veriler doğrudan katılımcıların öz bildirimleri aracılığıyla, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış psikolojik ölçekler kullanılarak toplanmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni akıllı telefon bağımlılığı, bağımlı değişkeni akademik başarı, aracı değişkeni öz düzenleme olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırma, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı (aracılık) etkilerin istatistiksel olarak test edilmesine olanak tanıyan model testine yönelik ilişkisel desen kapsamında değerlendirilmiştir (Creswell, 2014). Aracılık analizleri, Hayes'in geliştirdiği PROCESS Makrosu (Model 4) kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Hayes, 2018).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2024–2025 akademik yılı itibarıyla Türkiye’de üniversite öğrenimi gören 18–24 yaş aralığındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise bu evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen ve çevrim içi anket formunu eksiksiz şekilde dolduran 340 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların tamamından geçerli veri elde edilmiş olup, veri setinde eksik değer bulunmamaktadır.

Katılımcıların %76.2'si kadın, %23.8'i erkektir. Sınıf düzeyine göre dağılımda %31.8'i birinci sınıf, %22.4'ü ikinci sınıf, %18.5'i üçüncü sınıf, %22.9'u dördüncü sınıf öğrencileridir.

Katılımcılar 17 farklı fakülteden gelmekte olup en yüksek katılım %29.7 ile "Diğer" fakülte kategorisinden sağlanmıştır. Günlük akıllı telefon kullanım süresi açısından öğrencilerin %43.8'i günde 5 saatten fazla telefon kullandığını belirtmiştir. En sık kullanım zaman dilimi olarak %50.3 ile "akşam saatleri" öne çıkmaktadır. Katılımcıların %24.4'ü günde 11–20 kez, %57.6'sı ise 21 kez ve üzerinde telefon kontrolü yaptığını belirtmiştir. Sosyal medya uygulamalarını kontrol etme sıklığında %52.4'ü "çok sık", %44.4'ü ise "sık" seçeneğini işaretlemiştir. Katılımcıların yaşları, öğrenim durumları, okudukları fakültelere ait bilgiler Tablo 3.1 ve 3.2'de sunulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamada nicel araştırma tekniği kullanılmıştır. Araştırmada, bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenebilmesi amacıyla iki farklı psikometrik ölçüm aracı, bir demografik bilgi formu ve akademik not formundan yararlanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek için "Demografik Bilgi Formu" (Ek. A) kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan akademik başarıyı ölçmek için öğrencilerin beyan ettikleri güncel akademik not ortalamalarını belirleyebilmek için "Akademik Not Formu" (Ek. B) kullanılmıştır. Bağımsız değişken olan akıllı telefon bağımlılığının ölçülmesi için "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Form" (Ek. C) kullanılmıştır. Aracı değişken olarak ele alınan öz düzenleme düzeyinin ölçülmesi için "Öz Düzenleme Ölçeği" (Ek. D) kullanılmıştır.

Kullanılan ölçeklerin seçiminde, ilgili alan yazınında yaygın olarak tercih edilmeleri, araştırmada ele alınan değişkenleri geçerli ve güvenilir biçimde ölçme yeterlilikleri, uygulama açısından pratik olmaları ve araştırma kapsamında katılımcılara kolaylıkla ulaştırılabilmeleri gibi ölçütler dikkate alınmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma ve örnekleme sürecine yönelik olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu, katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik not ortalamaları ve akıllı telefon kullanım sıklıkları gibi temel özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Form aracılığıyla elde edilen veriler, katılımcıların araştırma kapsamında belirlenen dahil edilme kriterlerine uygunluğunu değerlendirmek ve örneklemin tanıtıcı özelliklerini ortaya koymak amacıyla kullanılmıştır.

2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği: Kısa Form

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş, 10 maddeden oluşan ve altılı Likert tipi derecelendirme sistemine sahip bir ölçektir (Kwon ve diğerleri., 2013). Bu ölçek, Türkçeye Noyan, Enez Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından uyarlanmıştır. Geliştirilen özgün formun iç tutarlılığı yüksek bulunmuş; Cronbach alfa katsayısı $\alpha = .91$ olarak rapor edilmiştir.

Ölçekteki maddeler “1 = Kesinlikle katılmıyorum” ile “6 = Kesinlikle katılıyorum” arasında puanlanmakta ve toplam puanlar 10 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır ve toplam puan yükseldikçe bağımlılık riski de artmaktadır. Ölçek tek boyutludur ve herhangi bir alt ölçek içermemektedir. Ölçeğin örnek bir maddesi şu şekildedir: “Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.”

2.3.3. Öz Düzenleme Ölçeği

Tuckman (2002) tarafından öğrencilerin öz düzenleme düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen Öz Düzenleme Ölçeği, dokuz maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha = .88$ olarak rapor edilmiştir. Bu ölçek, Duru, Balkıs ve Buluş (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve Türkçe formun iç tutarlık katsayısı $\alpha = .73$ olarak bulunmuştur. Yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla yapılan

faktör analizi sonucunda, maddelerin faktör yüklerinin %36.6'sını açıklayan ve özdeğeri 2.9 olan tek bir faktör altında toplandığı belirlenmiştir.

Ölçekte dörtlü Likert tipi derecelendirme sistemi kullanılmış olup, maddeler “Hiçbir zaman = 1”, “Bazen = 2”, “Sıklıkla = 3” ve “Genellikle = 4” şeklinde puanlanmaktadır. “Zamanımı değerlendirme biçiminden memnunum” gibi ifadeler aracılığıyla öğrencilerin öz düzenleme düzeyleri değerlendirilmektedir. Ölçekte üçüncü ve yedinci maddeler ters kodlanmaktadır. Yapılan analizler, Öz Düzenleme Ölçeği'nin öğrencilerin öz düzenleme becerilerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Duru ve diğerleri., 2009). Ölçekten elde edilen puan yükseldikçe bireylerin öz düzenleme düzeylerinin de arttığı kabul edilmektedir.

2.3.4. Akademik Not Formu

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeylerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından "Akademik Not Formu" hazırlanmıştır. Katılımcıların akademik başarıları, kendi beyanlarına dayalı olarak paylaştıkları güncel genel not ortalamaları (GNO) esas alınarak değerlendirilmiştir.

2.4. Veri Toplama Süreci

Bu araştırma için öncelikle MEF Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli etik onay alınmıştır. Etik kurul izninin ardından veri toplama süreci, Ocak 2025 – Nisan 2025 tarihleri arasında, çevrim içi ortamda Google Form aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada, kolay örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, araştırma sürecinde örnekleme ulaşmayı pratik hale getirmeyi amaçlar. Bu yaklaşıma göre, çalışmaya katılmayı kabul eden bireyler örnekleme dahil edilebilir. Örneklem seçimi, önceden belirlenen sayısal büyüklüğe ulaşılan kadar sürdürülür. Kolay örnekleme yönteminin en önemli avantajlarından biri, zaman ve maliyet açısından önemli ölçüde tasarruf sağlamasıdır. Bu nedenle, özellikle zaman baskısı altında çalışan ya da sınırlı bütçeyle araştırma yürütenler için uygun bir seçenek olarak öne çıkmaktadır (Ural, 2011).

Katılımcılara, çalışmaya katılabilmeleri için 18–24 yaş aralığında olmaları ve aktif olarak bir üniversitede lisans düzeyinde öğrenim görüyor olmaları gerektiği bilgisi önceden verilmiştir. Katılım formu, araştırmacı ve bazı akademisyenlerin sosyal medya hesapları (Instagram, WhatsApp, LinkedIn) ve e-posta üzerinden paylaşılan çevrim içi anket bağlantısı yoluyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Bu paylaşımlar aracılığıyla, belirlenen niteliklere sahip gönüllü bireylerin araştırmaya katılımı teşvik edilmiştir. Ayrıca, katılımcılardan anket formunu kendileriyle benzer niteliklere sahip diğer gönüllü bireylerle paylaşmaları istenmiştir. Araştırma duyurusu, sosyal medya ve dijital iletişim platformları üzerinden yaygınlaştırılarak daha geniş bir katılımcı kitlesine ulaşılması hedeflenmiştir.

Anket formunda; araştırmanın amacı, gönüllü katılım esasları, araştırmanın olası riskleri ve yararları, araştırmacıya ait iletişim bilgileri, etik kurul onayı, demografik bilgi formu, uygulanan ölçekler ve aydınlatılmış onam formu yer almıştır. Katılımcılar, araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılmış; çalışmaya başlamadan önce bilgilendirme metnini okuyup onay verdiklerini beyan etmişlerdir. Ayrıca, katılımcılara araştırmanın yaklaşık 10–20 dakika süreceği bilgisi önceden sunulmuştur. Katılım kriterleri arasında, 18–24 yaş aralığında olmak ve örgün eğitimde üniversite öğrencisi olmak yer almıştır.

Veri gizliliği ve etik ilkeler doğrultusunda, katılımcılara kişisel bilgilerinin anonim kalacağı ve kimliklerinin ifşa edilmeyeceği güvence altına alınmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere yalnızca araştırmacı ve tez danışmanın erişebileceği bilgisi katılımcılara sunulmuştur.

2.5. Veri Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics 30.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecine başlamadan önce veri seti detaylı bir şekilde incelenmiş, eksik veriler, aykırı değerler ve veri giriş hataları kontrol edilmiştir. Kontrol sonrası eksik veya hatalı veri olmadığı görülmüştür. Araştırma

kapsamında kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Öz Düzenleme ölçeklerinin güvenirlik analizleri Cronbach's alfa katsayısı ile belirlenmiştir.

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca, hipotezleri test etmek amacıyla Hayes'in (2022) geliştirdiği PROCESS eklentisinin 4.2 sürümü kullanılarak Model 4 yapısında aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Bu modelde, akıllı telefon bağımlılığı (X), akademik başarı (Y), öz düzenleme (M) analiz edilmiştir. Akademik başarı değişkeni (GNO), öğrenci öz bildirimine dayalı olarak toplanmış ve 4.00 üzerinden derecelendirilmiştir. Bu notlar öncelikle şu şekilde kategorize edilmiştir: 4.00–3.50 (çok yüksek başarı), 3.49–3.00 (yüksek başarı), 2.99–2.50 (orta düzey başarı), 1.99–1.50 (düşük başarı), 1.49 ve altı (çok düşük başarı). Ancak analiz sürecinde bu ölçek nominal ikili bir yapıya dönüştürülmüş ve 3.00 ve üzeri ortalamaya sahip öğrenciler "başarılı", 2.99 ve altı ortalamaya sahip öğrenciler ise "başarısız" olarak kodlanmıştır. Hayes PROCESS analizlerinde bootstrap yöntemi kullanılmış, 5000 örnekleme ve %95 güven aralığı ile anlamlılık düzeyleri değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları doğrultusunda doğrudan ve dolaylı etkiler istatistiksel olarak yorumlanmış ve hipotezlerin desteklenip desteklenmediği belirlenmiştir.

Araştırmada yer alan değişkenler ve değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinden kaynaklanan etkiler Şekil 1'de gösterilmiştir. Şekil 1'de, Hayes'in (2022) PROCESS Model 4 yapısına göre oluşturulan aracılık modeline ait istatistiksel diyagram sunulmaktadır. Bu modelde, bağımsız değişken X (akıllı telefon bağımlılığı) ile bağımlı değişken Y (akademik başarı) arasındaki doğrudan ilişki 'c' olarak adlandırılmıştır. X değişkeninin Y üzerindeki dolaylı etkisi, M aracı değişkeni (öz düzenleme) üzerinden değerlendirilmiştir. Bu yapı sayesinde, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki dolaylı ilişki doğrudan aracı etkiler yoluyla değişip değişmediği açısından kapsamlı biçimde değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan bu model, değişkenler arası etkileşimleri istatistiksel olarak kontrol ederken, koşullu dolaylı etki analizi yoluyla bireysel farklılıkların etkisini de dikkate almaktadır.

Tablo 2.5.1.: Uygulanan Ölçeklerin Normallik Varsayımı Denetimi

Ölçekler	Çarpıklık/ Basıklık	İstatistik	Standart Hata
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Çarpıklık (Skewness)	0.030	0.132
	Basıklık (Kurtosis)	-0.339	0.264
Öz Düzenleme	Çarpıklık (Skewness)	-0.264	0.132
	Basıklık (Kurtosis)	-0.335	0.264

Tablo 2.5.1’de çalışmada kullanılan ölçeklerin normallik varsayımı denetimi gösterilmektedir. Veri setinin dağılımının değerlendirilmesinde, çarpıklık ve basıklık önemli ölçütlerdir. Eğer bu iki değer -1.5 ile +1.5 arasında bir spektrumda yer alıyorsa, bu durum verilerin normal bir dağılım gösterdiğine işaret eder (Tabachnick ve Fidell, 2013). Söz konusu ölçütler kullanılarak yapılan incelemede, akıllı telefon bağımlılığı ve öz düzenleme sonuçlarından alınan çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirtilen aralık içinde olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, elde edilen puanların normal bir dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bu ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılıma uyduğunun tespit edilmesi üzerine yapılan analizlerde parametrik test yöntemleri uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla toplanan verilerin istatistiksel analizleri ve bulguları yer almaktadır.

3.1. Demografik Bilgilerin İncelenmesine Dair Analizler

Bu bölümde katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, öğrenim durumları, akıllı telefon kullanım sıklıklarına dair bulgular ve tablolar yer almaktadır.

Tablo 3.1.1. : Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Dağılımı

Demografik Bilgiler	N	%	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Cinsiyet				
Erkek	81	23,8	23,8	23,8
Kadın	259	76,2	100,0	100,0
Yaş				
18	37	10,9	10,9	10,9
19	41	12,1	12,1	22,9
20	63	18,5	18,5	41,5
21	55	16,2	16,2	57,6
22	62	18,2	18,2	75,9
23	50	14,7	14,7	90,6
24	32	9,4	9,4	100,0

Tablo 3.1.1’de katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre dağılımları sunulmuştur. Katılımcıların %76.2’si ($n = 259$) kadın, %23.8’i ($n = 81$) erkek olarak belirlenmiştir. Yaş dağılımına bakıldığında, en yüksek katılımın %18.5 ($n = 63$) 20 yaş grubunda olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla %18.2 ($n = 62$) 22 yaş, %16.2 ($n = 55$), 21 yaş, %14.7 ($n = 50$) 23 yaş, %12.1 ($n = 41$) 19 yaş, %10.9 ($n = 37$) 18 yaş ve %9.4 ($n = 32$) 24 yaş grupları takip etmektedir. Veriler, çalışmaya katılanların büyük çoğunluğunun 20–22 yaş aralığında yoğunlaştığını göstermektedir.

Tablo 3.1.2 : Katılımcıların Sınıf ve Fakülte Dağılımı

Kategori	Değişken	F	%	Kümülatif Yüzde
Sınıf	1.sınıf 2.dönem	108	31.8	31.8
	2.sınıf	76	22.4	54.1
	3.sınıf	63	18.5	72.6
	4.sınıf	78	22.9	95.6
	5.sınıf	11	3.2	98.8
	6.sınıf	4	1.2	100.0
Fakülte	Diğer	101	29.7	29.7
	Eğitim	58	17.1	46.8
	Sağlık	55	16.2	63.0
	Mimarlık	44	12.9	75.9
	İlahiyat	18	5.3	81.2
	İktisat	11	3.2	84.4
	İletişim	10	2.9	87.3
	İnsan ve Toplum	9	2.6	89.9
	İşletme	9	2.6	92.5
	Fen	7	2.1	94.6
	Hukuk	6	1.8	96.4
	Diş	5	1.5	97.9
	Siyasal	3	0.9	98.8
	Teknoloji	2	0.6	99.4
	Uygulamalı	2	0.6	100.0

Tablo 3.1.2’de katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf ve fakülte düzeylerine göre dağılımları sunulmuştur. Katılımcıların en büyük kısmı %31.8’i ($n = 108$) birinci sınıf %22,9’u ($n = 78$) dördüncü sınıf ve %22,4’ü ($n = 76$) ikinci sınıf öğrencilerinden

oluşmaktadır. Üçüncü sınıf öğrencileri %18,5 ($n = 63$) ile dördüncü sırada yer alırken, beşinci ve altıncı sınıfların oranı sırasıyla %3,2 ($n = 11$) ve %1,2 ($n = 4$) ile oldukça düşüktür.

Fakülte dağılımına bakıldığında, en fazla katılımcı %29,7 ($n = 101$) “Diğer” kategorisindeki fakültelerden gelmiştir. Bu grubu sırasıyla Eğitim Fakültesi %17,1 ($n = 58$), Sağlık Bilimleri Fakültesi %16,2 ($n = 55$) ve Mimarlık Fakültesi %12,9 ($n = 44$) takip etmektedir. Daha az temsil edilen fakülteler arasında İlahiyat %5,3 ($n = 18$), İktisat %3,2 ($n = 11$), İletişim %2,9 ($n = 10$), İnsan ve Toplum Bilimleri %2,6 ($n = 9$), İşletme %2,6 ($n = 9$), Fen %2,1 ($n = 7$), Hukuk %1,8 ($n = 6$), Diş Hekimliği %1,5 ($n = 5$), Siyasal Bilgiler %0,9 ($n = 3$), Teknoloji %0,6 ($n = 2$) ve Uygulamalı Bilimler %0,6 ($n = 2$) yer almaktadır. Bu sonuçlar, katılımcıların büyük çoğunluğunun eğitim, sağlık ve mimarlık fakültelerinde yoğunlaştığını göstermektedir.

3.2. Çalışmadaki Ana Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Regresyon Analizi Sonuçları

Mevcut çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının akademik başarı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla binary lojistik regresyon analizi uygulanmıştır. Bu doğrultuda, akademik başarı ikili yapıda bağımlı değişken, akıllı telefon bağımlılığı ise bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Yapılan analizle, bağımsız değişkenin akademik başarıyı anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı değerlendirilmiş ve modelin genel uyumu incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.2.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.2.1 : Ana Değişkenlere ait Regresyon Analizi Tablosu

Değişken	B	SE	Wald	df	P	Exp(B)	95% CI
A.Telefon Bağımlılığı	-0.026	0.012	4.903	1	.027*	0.974	[0.951, 0.998]
Sabit	0.865	0.411	4.437	1	.035	2.375	

Yapılan lojistik regresyon analiz sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığı puanlarının GPA2 akademik başarı düzeyini yordadığı model istatistiksel olarak anlamlı

bulunmuştur ($\chi^2(1) = 4.999, p < .05$). Akıllı telefon bağımlılığı puanları akademik başarıyı anlamlı olarak ve negatif yönde yordamaktadır ($B = -.026, Wald = 4.903, p < .05$). $\text{Exp}(B) = .974$ değeri, akıllı telefon bağımlılığı puanlarındaki bir birimlik artışın, yüksek akademik başarı grubunda olma olasılığını 0.974 kat azalttığını göstermektedir. Bu bulgu, teknoloji bağımlılığı puanlarının artmasının akademik başarı düzeyini düşürebileceğini gözler önüne sermektedir.

Model, Nagelkerke $R^2 = .019$ ile toplam varyansın %1.9'unu açıklamaktadır. Hosmer-Lemeshow testi sonucu ($\chi^2 = 4.640, df = 8, p = .795$) modelin veri setine iyi uyum sağladığını göstermektedir ($p > .05$) (Hosmer, Lemeshow & Sturdivant, 2013). Sınıflandırma tablosuna göre model, toplam olguların %55.3'ünü doğru sınıflandırmaktadır.

Analiz sonuçları, teknoloji bağımlılığı ile akademik başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf bir negatif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

3.3. Çalışmadaki Ana Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları

Mevcut çalışmada, ana faktörlerin betimleyici niteliklerinin değerlendirilmesi amacıyla, akıllı telefon bağımlılığı bağımsız değişken, akademik başarı bağımlı değişken, öz düzenleme aracı değişken olarak ele alındığı ölçümler yapılmıştır. Bu ölçümler için toplam skorların yanı sıra, ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerler belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, Tablo 3.3.1.' de sunulmuştur.

Tablo 3.3.1. : Ana Değişkenlere ait Korelasyon Tablosu

	ATB	ÖD
<i>Akıllı Telefon Bağımlılığı</i>	1	-.34**
<i>Öz Düzenleme</i>	-.34**	1
<i>n</i>	340	340

Not. $N = 340$. Tek yönlü test kullanılmıştır. ** $p < .01$ düzeyinde anlamlı korelasyon.

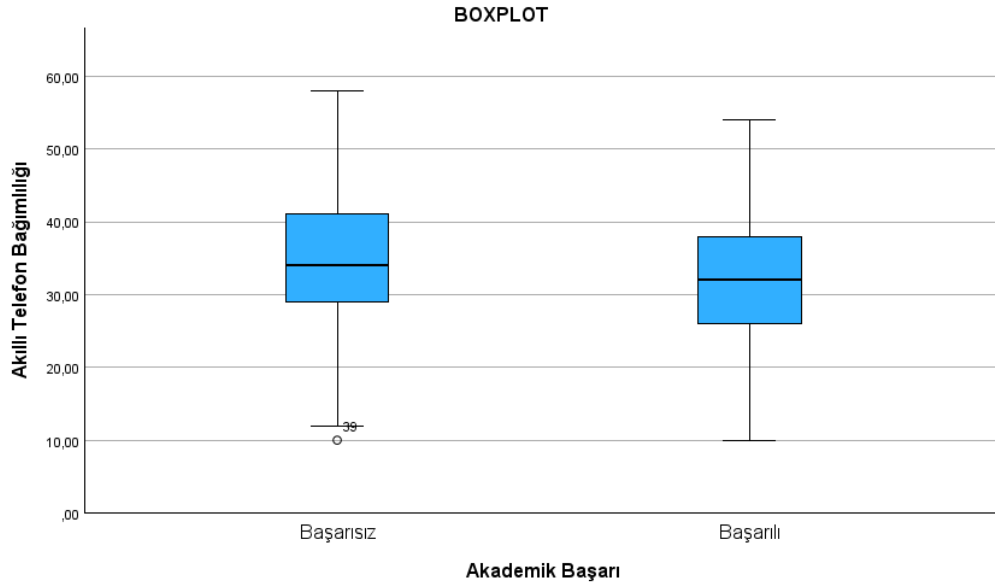
Tablo 3.2.1’de verilen Pearson korelasyon analizine göre, akıllı telefon bağımlılığı (ATB) ile öz düzenleme (ÖD) arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $r(338) = -.34$, $p < .01$ (tek yönlü). Bu sonuç, bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttıkça öz düzenleme becerilerinin azaldığını göstermektedir. Korelasyon katsayısının değeri, bu ilişkinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığının Akademik Başarı ile İlişkisinde Öz Düzenlemenin Aracı Rolüne Dair Analizler

Araştırmada aracı değişkenin rolünü ölçmek amacıyla, HAYES PROCESS analizi çerçevesinde tek aracı değişken içeren model uygulanmıştır (Model 4). İlk etapta, veri setinin normallik, çoklu doğrusallık ve eş varyanslılık gibi temel varsayımları ihlal etmediği belirlenmiştir.

Doğrusallık varsayımı ve olası aykırı değerlerin incelenmesi amacıyla, akademik başarı değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı değişkeninin dağılımı "Simple Boxplot" grafiği ile görselleştirilmiştir. Akademik başarı değişkeni ikili yapıda olduğu için doğrudan doğrusal ilişki testinden ziyade, her iki kategori altında akıllı telefon bağımlılığının dağılımı değerlendirilmiştir. Grafik incelemesinde, akıllı telefon bağımlılığının dağılımı her iki başarı grubunda benzer görünmekte olup ciddi bir sapma ya da doğrusallık ihlali izlenmemiştir. Her iki grupta bazı aykırı değerlere rastlanmış, ancak bunların veri hatasından kaynaklanmadığı görülerek analizde tutulmuştur. Bu nedenle, modelde doğrusallık varsayımının lojistik regresyon bağlamında ciddi biçimde

ihlal edilmediği değerlendirilmiştir.

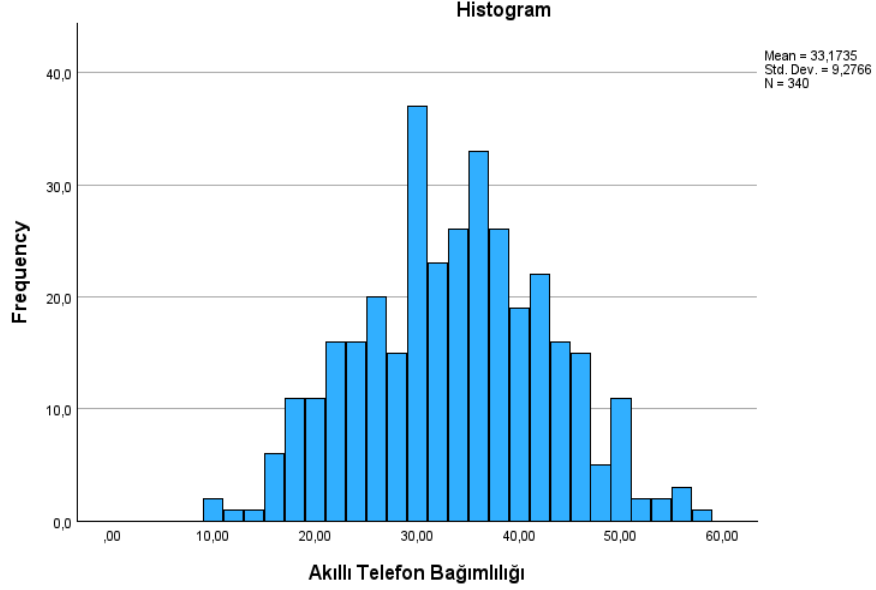


Şekil 3.4.1.: Akademik Başarı Değişkenin Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Dağılımı Kutu Grafiği

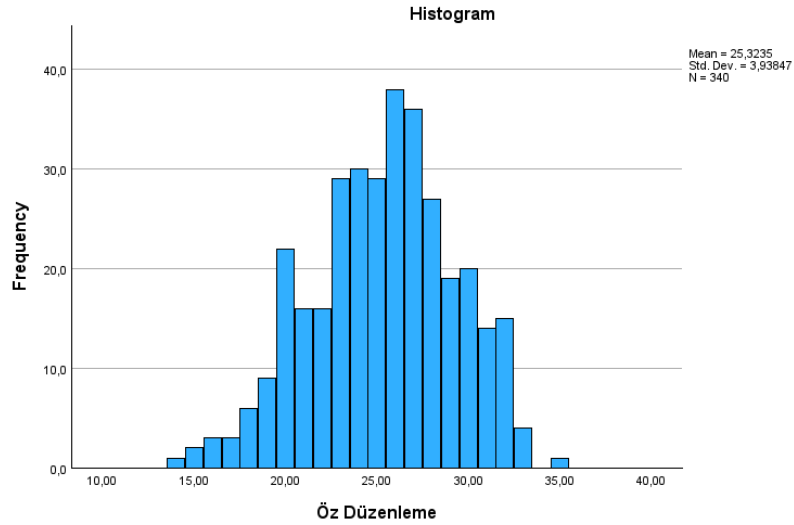
Normallik Varsayımı için çarpıklık - basıklık katsayıları ve histogram grafikleri incelenerek değerlendirilmiştir. Çarpıklık-basıklık katsayıları için Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Alanyazında farklı yaklaşımlar olsa da bu araştırmada Skewness ve Kurtosis alt üst değerleri +1.5 ve -1.5 olarak ele alınmıştır (Tabachnick ve Fidel, 2013). Akıllı telefon bağımlılığı için çarpıklık = 0.030, basıklık = -0.339; öz düzenleme için çarpıklık = -0.226, basıklık = -0.335; akademik başarı için çarpıklık = 0.012, basıklık = -2.012 olarak bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ve öz düzenleme değişkenleri için çarpıklık ve basıklık katsayıları ± 1.5 aralığında olup normal dağılıma uygunluk göstermektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ve öz düzenleme değişkenlerine ait histogramlar simetrik ve çan eğrisine yakın bir dağılım göstermiştir. Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığı ve öz düzenleme değişkenleri için normallik varsayımı karşılanmıştır. Akademik başarı değişkeni ise ikili yapıda olduğu için normallik değerlendirmesine tabi tutulmamış, analizlerde uygun biçimde kategorik değişken olarak ele alınmıştır.

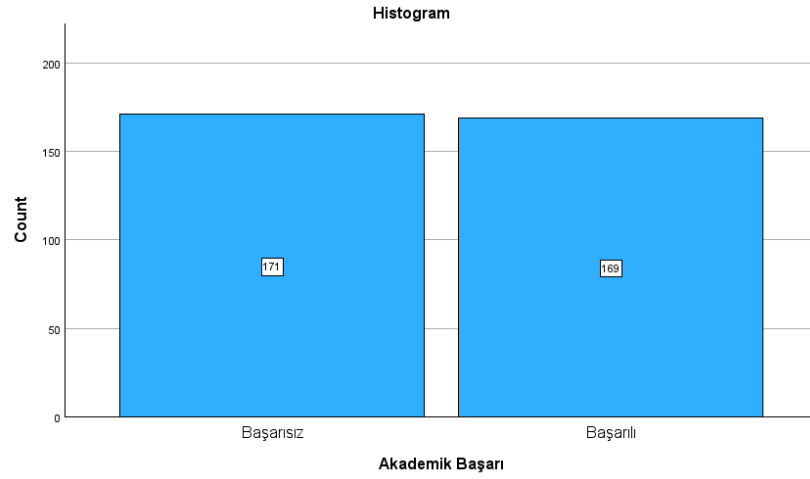
Araştırmada, akademik başarıyı gösteren akademik başarı değişkeninin dağılımını ortaya koymak için frekans analizi yapılmıştır. Şekil 3.4.1 incelendiğinde, frekans sonuçlarına göre: Başarısız kategori kapsamında 171 katılımcı yer almaktadır, bu da örneklemin yaklaşık %50,3'ünü oluşturmaktadır. Başarılı kategorisi ise 169 katılımcı ile %49,7 oranında temsil edilmektedir. Bu dağılım, örnekleimde akademik başarı açısından neredeyse eşit bir denge olduğunu göstermektedir.



Şekil 3.4.2 : Akıllı Telefon Bağımlılığı Histogram Grafiği



Şekil 3.4.3 : Öz Düzenleme Histogram Grafiği



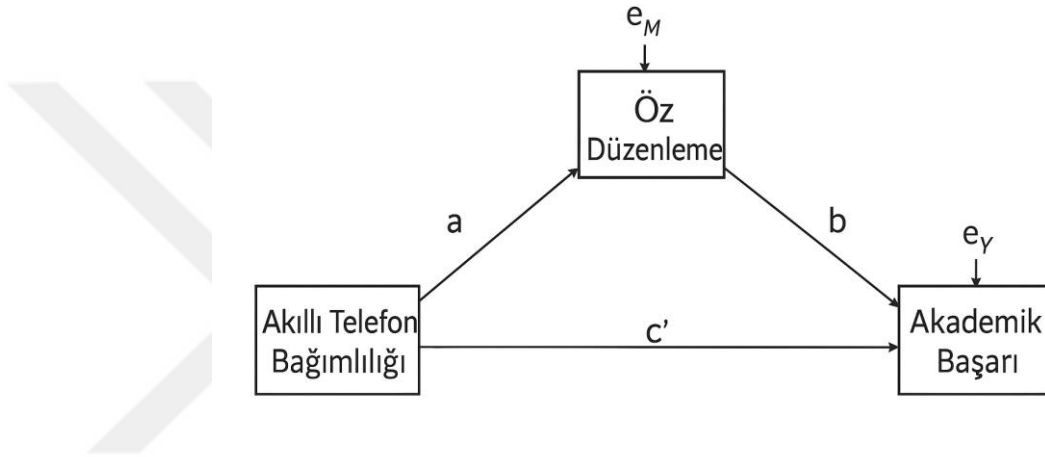
Şekil: 3.4.4. : Akademik Başarı Histogram Grafiği

Çoklu doğrusallık varsayımı için değişkenler arasındaki korelasyon değerlerine bakılmıştır. Elde edilen korelasyon katsayılarının .80 değerinin altında olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2023). Tablo 3.4.1’de sunulan korelasyon analizine göre, akıllı telefon bağımlılığı ile öz düzenleme değişkeni arasındaki ilişki ($r = -.340$) düzeyinde olup, bu değer istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .001$). Ancak bu korelasyon katsayısı .80’in oldukça altında kaldığı için, çoklu doğrusallık varsayımı ihlal edilmemektedir.

Regresyon analizinde modelin güvenilirliğini etkileyebilecek aykırı gözlemlerin varlığını test etmek amacıyla Cook’s Distance değerleri incelenmiştir. Cook ve Weisberg’e göre, bir gözlemin model üzerindeki etkisinin anlamlı kabul edilebilmesi için Cook’s Distance değeri 1’den büyük olmamalıdır (Cook & Weisberg, 1982). Bu çalışmada elde edilen Cook’s Distance değerleri incelendiğinde, en yüksek değer .01956 olduğu görülmüştür.

Tüm değerler 1.00 sınırının oldukça altında kaldığından, modelde sonuçları anlamlı şekilde etkileyebilecek herhangi bir aykırı gözlem bulunmamaktadır. Dolayısıyla, regresyon analizinin aykırı değerlerden etkilenmediği ve güvenilir sonuçlar sunduğu söylenebilir (Cook & Weisberg, 1982).

Akıllı telefon bağımlılığının akademik başarıya olan etkisini ve bu süreçte öz düzenlemenin aracılık etkisini değerlendirmek üzere Aracı Değişken Analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz için 5.000 bootstrap örnekleme ve %95 güven aralığı kullanılmıştır. Analizde, akıllı telefon bağımlılığı yordayıcı değişken olarak, öz düzenleme aracı değişken olarak, akademik başarı yordanan değişken olarak ele alınmıştır.



Şekil 3.4.5 : Aracılık Modelinin İstatistiksel Diyagramı Model 4

X: Akıllı Telefon Bağımlılığı

M: Öz Düzenleme

Y: Akademik Başarı

Tablo 3.4.6.: Hayes PROCESS Model 4 Analiz Sonuçları

Yol	Bağımsız	Bağımlı	B	SH	p	GA %95 [Alt, Üst]
a ($X \rightarrow M$)	Telefon Bağımlılığı	Öz Düzenleme	-0.1446	0.0222	<.001	[-0.1883, 0.1008]
b ($M \rightarrow Y$)	Öz Düzenleme	Akademik Başarı	0.0917	0.0306	.0027	[0.0317, 0.1517]
c' ($X \rightarrow Y$)	Telefon Bağımlılığı	Akademik Başarı	-0.0138	0.0128	.2798	[-0.0389, 0.0112]
Dolaylı Etki (a $\times$ b)	Telefon B. $\rightarrow$ Öz Düzenleme $\rightarrow$ Akademik Başarı		-0.0133	0.0048		[-0.0238, -0.0047]

Not. GNO 2 ikili değişken olduğu için analiz lojistik regresyon ile gerçekleştirilmiştir. Etki katsayıları log-odds birimindedir. Bootstrap örnekleme sayısı = 5000. GA = Güven Aralığı, SH = Standart Hata.

Tablo 3.3.6’da analiz sonuçlarına göre, Akıllı telefon bağımlılığının, akademik başarı üzerinde doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır ($b = -0.0138$, $SE = 0.0128$, $Z = -1.08$, $p = .280$, %95 GA $[-0.0389, 0.0112]$). Bu bulgu, akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin doğrudan akademik başarıyı yordamadığını göstermektedir.

Tablo 3.3.6’da analiz sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığı, öz düzenleme üzerinde anlamlı ve negatif bir yordayıcıdır ($b = -0.1446$, $SE = 0.0222$, $t = -6.50$, $p < .001$, %95 GA $[-0.1883, -0.1008]$). Bu bulgu, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arttıkça bireylerin öz düzenleme becerilerinde anlamlı bir azalma olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.3.6’da analiz sonuçlarına göre öz düzenleme, akademik başarıyı anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır ($b = 0.0917$, $SE = 0.0306$, $Z = 2.995$, $p = .0027$, %95 GA $[0.0317, 0.1517]$). Bu sonuç, bireylerin öz düzenleme düzeyleri arttıkça akademik başarı olasılıklarının da anlamlı biçimde arttığını göstermektedir.

Tablo 3.3.6’da gösterilen, Bootstrap yöntemiyle yapılan aracılık analizine göre, akıllı telefon bağımlılığının akademik başarı üzerindeki dolaylı etkisi, öz düzenleme aracılığıyla istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($ab = -0.0133$, Bootstrap $SE = 0.0048$, %95 GA $[-0.0238, -0.0047]$). Güven aralığının sıfırı içermemesi, öz düzenlemenin bu ilişki üzerinde anlamlı bir aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuç, akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öz düzenlemenin azaldığını ve bunun da akademik başarı olasılığını düşürdüğünü ortaya koymaktadır.

SONUÇ

Bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuç bölümünde araştırma hipotezlerine cevap bulmak amacıyla uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, akademik literatür değerlendirilerek tartışılmıştır. Araştırma hipotezlerine ilişkin bulgular değerlendirilerek, sınırlılıklar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Araştırmada ilk olarak, ‘‘akıllı telefon bağımlılığı ve akademik başarı anlamlı ve negatif ilişki içerisindedir’’ hipotezine cevap aranmıştır. Bu hipoteze göre akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olması beklenmiştir. Uygulanan istatistiksel analiz sonuçlarına göre bu beklenti karşılanmamıştır. Araştırma bulgusuna göre, akıllı telefon bağımlılığının akademik başarıya olan doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuç, literatürde sıklıkla bildirilen negatif yönlü bulgularla tam olarak örtüşmese de çeşitli kuramsal ve yöntemsel etkenler bu durumu açıklayabilmektedir.

Öncelikle, akademik başarı çok boyutlu bir yapı olup yalnızca dışsal etkenlerden değil, bireyin öz düzenleme becerisi, içsel motivasyonu, çalışma stratejileri ve çevresel koşulları gibi çeşitli psikolojik ve pedagojik faktörlerden etkilenmektedir (Zimmerman, 2002; Bandura, 1991). Akıllı telefon bağımlılığı, bu tür etkenleri dolaylı yollarla etkileyebildiğinden, başarı üzerinde doğrudan ve güçlü bir etki oluşturmaz. Bu bulgu, Yang, Asbury ve Griffiths (2019) tarafından yürütülen çalışmada da problemli akıllı telefon kullanımının doğrudan akademik başarıyı etkilemediği; ancak öz düzenleme aracılığıyla akademik başarıyı dolaylı olarak etkilediği şeklinde belirtilmiştir. Araştırma bulgularında da görüldüğü üzere, öz düzenleme değişkeni bu ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlenmiştir. Bu durum, telefon bağımlılığının dikkat, zaman yönetimi ve motivasyon gibi alanlarda öz düzenlemeyi zayıflatarak dolaylı biçimde akademik performansı etkilediğini göstermektedir (Chen ve diğerleri, 2016; Yang ve diğerleri, 2019).

Bulguların anlamlı çıkmamasının bir diğer nedeni ise, bu araştırmada akademik başarının ikili (başarılı-başarısız) bir değişken olarak tanımlanması olabilir. Not

ortalamasının sürekli bir değişken olarak kullanılması yerine dikotomize edilerek analiz edilmesi, değişkendeki varyasyonu azaltarak ilişki gücünün istatistiksel olarak zayıf görünmesine neden olmuş olabilir. Bu durum, doğrusal ilişkiyi sınırlayarak akıllı telefon bağımlılığı gibi sürekli değişkenlerin etkisini tam olarak yansıtamayabilir. Dolayısıyla, ölçme düzeyindeki bu sınırlılık, ilişkiyi olduğundan daha zayıf veya anlamsız gösterebilir.

Araştırmada ikinci olarak, ‘‘akıllı telefon bağımlılığı ile öz düzenleme arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır’’ hipotezine cevap aranmıştır. Bu hipoteze göre akıllı telefon bağımlılığı ile öz düzenleme arasında negatif bir ilişki olması beklenmiştir. Uygulanan istatistiksel analiz sonuçlarına göre bu beklenti karşılanmıştır. Bu bulguya göre akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öz düzenleme azalmaktadır. Bu sonuç, mevcut literatürle tutarlıdır. Öz düzenleme, bireyin dikkat, duygu ve davranışlarını amaçları doğrultusunda kontrol etme yetisidir (Bandura, 1991). Ancak akıllı telefonların sunduğu sürekli uyarıcı ortam, bu becerilerin işlevselliğini zayıflatmakta ve dikkat kontrolünü bozmaktadır (Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015; Van Deursen ve diğerleri, 2015; Gökçearslan ve diğerleri, 2016). Zhang ve Wu (2020), öz düzenleme ile ilişkili beyin bölgelerinin, özellikle inhibe edici kontrol sistemlerinin, davranışsal bağımlılıklarda zayıfladığını belirtmiştir. Chen ve diğerleri (2016) de aşırı telefon kullanımının inhibisyon becerilerini olumsuz etkilediğini göstermiştir. Demirci ve diğerleri (2015), telefon bağımlılığı olan bireylerde dikkat dağınıklığı ve öz düzenleme eksikliğinin yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Van Deursen ve diğerleri (2015), sosyal amaçlı telefon kullanımının öz düzenlemeyi baskıladığını, bunun da bağımlılığa dönüşme riskini artırdığını belirtmiştir. Yang, Asbury ve Griffiths (2019) ise öz düzenlemenin yalnızca telefon bağımlılığıyla değil, aynı zamanda akademik kaygı ve erteleme davranışlarıyla da ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular doğrultusunda, akıllı telefon bağımlılığı bireyin öz düzenleme becerilerini zayıflatmakta, bu da akademik ve kişisel işlevsellik üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Öz düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, bu riskin azaltılması açısından önemlidir.

Araştırmada üçüncü olarak, ‘‘öz düzenleme ile akademik başarı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır’’ hipotezine cevap aranmıştır. Bu hipoteze göre öz düzenleme ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olması beklenmiştir. Uygulanan istatistiksel

analiz sonuçlarına göre bu beklenti karşılanmıştır. Bu bulguya göre öz düzenleme arttıkça akademik başarı artmaktadır. Bu sonuç, öz düzenlemenin öğrenme sürecindeki belirleyici rolünü vurgulayan mevcut literatürle örtüşmektedir. Bandura (1986), bireyin yalnızca dışsal pekiştireçlerle değil, aynı zamanda kendi davranışlarını kontrol etme ve yönlendirme becerisiyle de öğrenme sürecini şekillendirdiğini ifade etmektedir. Zimmerman (2002), öz düzenleme stratejilerinin öğretilbilir olduğunu ve öğrencilerin zihinsel kapasitelerini akademik performansa dönüştürmelerinde önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Bu doğrultuda yapılan çok sayıda çalışma, özellikle üniversite düzeyindeki öğrencilerde öz düzenleme stratejilerinin akademik başarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Bembenutty ve Zimmerman, 2003; Cantwell, 1998; Nota, Soresi ve Zimmerman, 2004; Swanson, 2005; Üredi ve Üredi, 2005). Benzer şekilde, Pintrich ve Garcia, öz düzenleme becerilerinin yalnızca öğrenmeyi kolaylaştırmakla kalmadığını, aynı zamanda akademik başarı üzerinde doğrudan yordayıcı etkiler yarattığını ortaya koymuştur (Pintrich ve Garcia, 1994). Cabı (2015) tarafından yürütülen boylamsal bir çalışmada ise öğretmen adaylarının öz düzenleme becerilerinde zaman içinde gelişme gözlemlenmiş; bu gelişimin akademik başarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Tüm bu bulgular doğrultusunda, öz düzenleme becerilerinin yalnızca öğrenme sürecini desteklemekle kalmayıp, akademik başarı üzerinde temel ve yapılandırıcı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Araştırmada son olarak, “Akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkide öz düzenleme becerisi aracı rol oynar” hipotezine cevap aranmıştır. Bu hipoteze göre öz düzenlemenin akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında ilişkide aracı olması beklenmiştir. Uygulanan istatistiksel analiz sonuçlarına göre bu beklenti karşılanmıştır. Bu bulguya göre akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öz düzenleme azalmakta, öz düzenleme azaldıkça akademik başarı da azalmaktadır. Bu sonuç, öz düzenlemenin öğrenme sürecindeki belirleyici rolünü vurgulayan mevcut literatürle örtüşmektedir. Zimmerman (2002), öz düzenleme becerilerinin öğretilbilir olduğunu ve bu becerilerin akademik başarıyı artırmada kritik rol oynadığını ifade etmiştir. Turan ve Demirel (2010) yaptıkları çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinin başarı düzeyine göre öz-düzenleyici öğrenme becerilerini incelemiştir. Araştırmaya Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi ilk üç yıl öğrencileri (n=810) katılmıştır. Araştırma bulgularına göre akademik başarı

düzeyleri daha yüksek olan öğrencilerin öz düzenleme becerilerini daha çok kullandıkları görülmüştür.

Bulgular, öz düzenlemenin yalnızca öğrenme çıktıları açısından değil, aynı zamanda bağımlılık eğilimlerinin kontrolü bağlamında da işlevsel olduğunu göstermektedir. Zhang ve Wu (2020), öz düzenleme süreçleriyle ilişkili inhibe edici kontrol sistemlerinin bağımlılık davranışlarında merkezi bir rol oynadığını belirtmiştir. Chen ve arkadaşları (2016) ise aşırı akıllı telefon kullanımının, öz düzenleyici sistemler üzerinde olumsuz etkiler yaratarak dürtü kontrolünü zayıflattığını ifade etmiştir. Bu bulgu, Eissa ve Khalifa'nın (2020) çalışmalarıyla da örtüşmektedir; araştırmacılar, öz düzenleme becerilerinin gelişmesinin hem akademik ertelemeyi hem de problemli akıllı telefon kullanımını azalttığını bulgulamışlardır.

Ayrıca Gökçearslan ve diğerleri (2016), öz düzenlemenin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğunu, yani öz düzenleme arttıkça bağımlılığın azaldığını belirtmiştir. Yang ve arkadaşları (2019) da benzer şekilde, öz düzenlemenin problemli telefon kullanımını negatif yönde yordadığını tespit etmiştir. Kokoç ve Göktaş (2025) ise uzaktan eğitim bağlamında yürüttükleri çalışmalarında, öz düzenleme ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bulgular, bireyin kendi davranışını planlama, kontrol etme ve değerlendirme becerisinin, dijital ortamlarda dikkat dağınıklığı ve bağımlılık eğilimi gibi olumsuzluklara karşı koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları ayrıca, Griffiths'in (2005) davranışsal bağımlılık modelindeki “öncelik kazanma” bileşeniyle de tutarlıdır. Akıllı telefonlar bireylerin yaşamında öncelikli bir yere sahip oldukça, öz düzenleme becerileri zayıflamakta ve bu durum akademik görevlerin geri plana atılmasına neden olmaktadır. Lee ve arkadaşları (2015) ise akıllı telefonların öğrenme sürecinden dikkati dağıttığını ve bu nedenle akademik performansı olumsuz etkileyebileceğini belirtmiştir. Mahapatra'nın (2019) çalışmasında da ‘öz düzenleme’ ve ‘yalnızlık’ düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığına etki eden temel unsurlar olduğu ve aşırı kullanımın zayıf akademik başarıyla ilişkilendirildiği belirtilmiştir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları, öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin yalnızca bireysel başarı için değil, aynı zamanda dijital araçların problemli kullanımını önlemede de temel bir unsur olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Her bilimsel araştırma gibi bu araştırmanın da sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu araştırma belirli güçlü yönlerine rağmen bazı sınırlılıklar da içermektedir. Öncelikle, çalışma verileri tek bir zaman noktasında toplanmış olup, ilişkisel bir tasarım temel alınmıştır. Bu nedenle değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler kesin olarak belirlenememektedir. Özellikle öz düzenlemenin aracılık etkisinin zaman içinde nasıl şekillendiğini inceleyebilmek için boylamsal çalışmalar gereklidir. İkinci sınırlılık akademik başarının ikili (başarılı–başarısız) bir değişken olarak tanımlanmış olmasıdır. Not ortalamasının sürekli bir değişken şeklinde değerlendirilmesi yerine dikotomize edilerek analiz edilmesi, değişkenin varyansını azaltmış ve bu durum, değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak daha zayıf görünmesine neden olmuş olabilir. Bu ölçme düzeyi sınırlılığı, özellikle akıllı telefon bağımlılığı gibi sürekli değişkenlerin etkisinin tam olarak yansıtılamamasına yol açarak, ilişkilerin olduğundan daha zayıf ya da anlamsız görünmesine neden olabilir.

Üçüncü sınırlılık, verilerin öz bildirim yoluyla toplanmış olmasıdır. Katılımcıların kendi algılarına dayalı yanıtlar vermesi, sosyal istenirlik eğilimi ve bilişsel yanlılıklar gibi etkiler nedeniyle ölçümlerde sapmalara yol açabilir. Özellikle akıllı telefon bağımlılığı ve öz düzenleme gibi bireysel değerlendirmelere dayalı değişkenlerde bu durum daha belirgin olabilir. Dördüncü sınırlılık, örneklemdaki cinsiyet dağılımının dengesiz olmasıdır. Araştırmaya katılan 340 kişinin %76.2'si (n = 259) kadın, %23.8'i (n = 81) ise erkektir. Bu durum, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamakta ve özellikle cinsiyete duyarlı değişkenler açısından sonuçların temsil gücünü azaltmaktadır. Beşinci olarak, araştırmanın örneklemini yalnızca Türkiye'deki bir grup üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu durum, elde edilen bulguların evrensel olarak genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Farklı kültürel bağlamları veya eğitim düzeylerini içeren daha çeşitli örneklemlemlerle yürütülecek çalışmalar, bulguların geçerliliğini artıracaktır. Son olarak,

araştırma modelinde yer almayan ancak akademik başarıyı etkileyebilecek öz yeterlik, sınav kaygısı, öğrenme stratejileri veya aile desteği gibi diğer psikolojik ve çevresel faktörler dikkate alınmamıştır. Bu sınırlılık, modelin açıklayıcılığını kısmen azaltmakta ve daha kapsamlı çok değişkenli modeller geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu sınırlılıklara rağmen, araştırma akıllı telefon bağımlılığı, öz düzenleme ve akademik başarı arasındaki ilişkileri inceleyen literatüre özgün katkılar sunmaktadır.

Öneriler

Bu bölümde araştırma bulgularının ruh sağlığı, eğitim ve benzeri alanlardaki çalışmalarda ve bundan sonraki araştırmalarda nasıl kullanılabileceğine ilişkin öneriler sunulmuştur.

Araştırmaya Yönelik Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulgular, akıllı telefon bağımlılığı, öz düzenleme ve akademik başarı arasındaki ilişkileri açıklamaya katkı sunmakla birlikte, gelecekte yürütülecek çalışmalar için bazı metodolojik ve kuramsal önerilerde bulunulması gereklidir. Her şeyden önce, bu çalışmada kesitsel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Bu durum, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerinin belirlenmesini sınırlamaktadır. Bu nedenle, ileride yapılacak çalışmalarda boylamsal desenlerin tercih edilmesi önerilmektedir. Böylece öz düzenleme düzeyinin zaman içindeki değişimi ile akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının akademik başarı üzerindeki uzun vadeli etkileri daha sağlıklı biçimde incelenebilir. Ayrıca, bu araştırmada akademik başarı ikili bir değişken olarak değerlendirilmiştir. Bu yaklaşım, akademik performansın ayrıntılı düzeyde incelenmesini kısıtlamış olabilir. Gelecek çalışmalarda genel not ortalaması gibi sürekli ve hassas ölçütlerin kullanılması, başarı değişkeninin daha doğru biçimde temsil edilmesine ve değişkenler arası ilişkilerin daha net bir şekilde ortaya konmasına katkı sağlayacaktır. Örnekleme ilişkin olarak da bazı sınırlılıklar dikkate alınmalıdır. Bu çalışma yalnızca Türkiye'deki üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem ile sınırlandırılmıştır. Bu durum, elde edilen bulguların farklı kültürel bağlamlara ve yaş gruplarına genellenmesini zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, gelecekte farklı yaş gruplarını, eğitim düzeylerini ve sosyo-kültürel çevreleri kapsayan daha temsili ve çeşitlendirilmiş örneklemlemlerle çalışmalar

yürütülmelidir. Ayrıca, bu araştırmada öz düzenleme değişkeni yalnızca aracı bir rol çerçevesinde ele alınmıştır. Ancak, akademik başarıya etki edebilecek pek çok başka psikolojik değişken de literatürde yer almaktadır. Bu bağlamda, sınav kaygısı, akademik erteleme, öz yeterlik, dikkat kontrolü gibi değişkenlerin hem aracı hem de düzenleyici roller kapsamında test edildiği daha karmaşık yapısal modellerin kurulması, literatüre çok yönlü katkılar sağlayacaktır. Yalnızca nicel verilere dayalı bulguların yeterli olmayabileceği göz önünde bulundurularak, gelecekte nitel araştırma yöntemlerine de yer verilmesi önerilmektedir. Özellikle öğrenci görüşmelerine veya odak grup çalışmalarına dayalı veriler, bireylerin akıllı telefon kullanım alışkanlıkları, ders çalışma stratejileri ve öz düzenleme deneyimlerine ilişkin daha derinlemesine bilgi sunabilir.

Son olarak, gelişimsel değişkenler de göz önüne alınmalıdır. Öz düzenleme becerileri yaşla birlikte gelişebilen dinamik bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, ileride yapılacak çalışmalarda sınıf düzeyi, yaş grubu ve akademik yeterlik düzeylerine göre alt grup karşılaştırmaları yapılarak gelişimsel farklılıkların etkisi analiz edilmelidir. Tüm bu öneriler doğrultusunda, akıllı telefon bağımlılığı, öz düzenleme ve akademik başarı arasındaki ilişkilerin daha bütüncül biçimde ele alınabileceği, metodolojik olarak güçlü ve kuramsal temellere dayanan yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

Bu Araştırmanın bulguları doğrultusunda, öğrencilerin öz düzenleme becerilerini geliştirerek akıllı telefon bağımlılığını azaltmak ve akademik başarılarını desteklemek amacıyla eğitim ortamlarında çeşitli psiko-eğitsel programların uygulanması önerilmektedir. Bu kapsamda, öncelikle öğrencilerin belirli, ölçülebilir, ulaşılabilir, anlamlı ve zamana bağlı hedefler koyma becerilerini kazanmalarını sağlayan S.M.A.R.T. Goals temelli çalışmalar önerilmektedir. S.M.A.R.T. Goals yaklaşımı, akademik planlama ve zaman yönetimi becerilerini artırmakta etkili bulunmuş olup (Rubin, 2002), atölye çalışmaları veya bireysel danışmanlık oturumlarında uygulanarak öğrencilerin motivasyonlarını ve dikkatlerini akademik görevlere yoğunlaştırmaları desteklenebilir.

Bunun yanı sıra, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini fark etmelerini ve öğrenmeyi düzenlemelerini sağlayan metabilîşsel strateji eğitimleri, öz düzenleme

gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. Zimmerman'ın öz düzenlemeli öğrenme modeline (Zimmerman, 2002) dayalı olarak geliştirilen bu eğitimler; planlama, izleme ve değerlendirme bileşenlerini içererek öğrencilerin öğrenme süreçleri üzerinde daha fazla kontrol kurmalarını sağlamaktadır. Teknolojinin yaygın kullanımı da göz önünde bulundurularak, dijital içeriklerle desteklenen öz düzenleme gelişim programları önerilmektedir. Örneğin, “SRL Online” gibi dijital platformlar, interaktif videolar, yansıma soruları ve uygulama görevleri aracılığıyla öğrencilerin öz düzenleme becerilerini geliştirmekte etkili bulunmuştur (Kizilcec, Pérez-Sanagustín & Maldonado, 2017). Bu tür programlar, özellikle dijital ortamda öğrenen üniversite öğrencilerine esnek ve erişilebilir destek sunmaktadır.

Ayrıca, öğrencilerin akıllı telefon kullanımını düzenlemeleri ve duygusal dengeyi sağlamaları açısından dikkat ve öz farkındalık temelli müdahaleler önem taşımaktadır. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programları, bireylerin dikkatlerini anlık olarak yönlendirme ve dürtüsel davranışları fark etme becerilerini artırarak dijital bağımlılığın önlenmesine katkı sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Headspace, Calm gibi uygulamalara dayalı kısa mindfulness egzersizleri de bu süreçte destekleyici rol oynayabilir.

Bu doğrultuda, üniversitelerde zaman yönetimi, hedef belirleme, dikkat kontrolü ve motivasyon gibi alanları kapsayan seminerler, atölyeler ve seçmeli dersler gibi yapılandırılmış programların sunulması önerilmektedir. Ayrıca, dijital dikkat dağıtıcılarla başa çıkma becerilerini destekleyen farkındalık çalışmaları ve akıllı telefon kullanımının akademik performans üzerindeki etkilerine yönelik bilgilendirme oturumları öğrencilerin kendi dijital davranışlarını gözden geçirmelerini teşvik edebilir. Ders sırasında telefon kullanımını sınırlayan sınıf içi kuralların oluşturulması gibi politika ve uygulamalar da öğrenme sürecini destekleyecektir.

Bireylerin dijital bağımlılık düzeylerini azaltmada günlük yaşam temelli davranışsal stratejiler etkili bir rol oynamaktadır. Bu stratejilerden biri olan telefon kullanım günlüğü tutma, bireyin gün içinde telefonu ne zaman, ne amaçla ve ne kadar süreyle kullandığını kayıt altına almasını sağlayarak dijital alışkanlıklarına yönelik

farkındalık geliştirmesine katkı sunar. Bu tür farkındalık temelli müdahalelerin, bireyin içsel kontrolünü artırdığı ve öz düzenleme becerilerini güçlendirdiğı gösterilmiştir (Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015). Forest, Stay Focused veya Freedom gibi zaman sınırlayıcı dijital uygulamalar, bireyin telefon kullanımını belirli uygulamalarda sınırlandırarak dikkat dağınlıklığını azaltmakta ve problemlili kullanımın önüne geçebilmektedir (Young, 2016).

Öz düzenleme güçlüğü yaşıyan veya dijital bağımlılık belirtileri gösteren öğrencilere yönelik bireysel danışmanlık hizmetlerinin verilmesi, psikoeğitim temelli müdahalelerle içsel motivasyon ve öz farkındalığın artırılması açısından önemlidir. Üniversitelerin psikoloji, eğitim ve bilişim alanlarından uzmanlarla iş birliği yaparak dijital davranışları izleyip düzenleyebilecek mobil uygulama ve benzeri araçlar geliştirmesi de önerilmektedir. Böylece, öğrenci davranışlarının objektif takibi ve kişiye özel geri bildirimlerle öz düzenleme süreçleri desteklenmiş olacaktır.

Tüm bu öneriler ışığında, dijital bağımlılığın giderek arttığı günümüz yükseköğrenim ortamında, öğrencilerin akademik gelişimlerinin sürdürülebilir biçimde desteklenebilmesi için öz düzenleme becerilerinin sistemli ve çok düzeyli müdahalelerle güçlendirilmesi gerekmektedir. Eğitim kurumlarının rehberlik servisleri aracılığıyla bu tür programları yaygınlaştırmaları, hem akademik performansı artıracak hem de dijital bağımlılıkla başa çıkma becerilerini geliştirecektir.

KAYNAKÇA

- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Prodhan, M. S., Muktarul, M., Griffiths, M. D., Muhit, M. ve Sikder, M. T. (2023). Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon*, 9(3), s. 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14284>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. baskı). American Psychiatric Publishing.
- Bahçekapılı, E. ve Karaman, S. (2015). Uzaktan eğitimde kişilik özellikleri ve akademik başarı: Bir literatür incelemesi. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 4(3), s.26-34.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall
- Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. R. A. Dienstbier (Ed.) Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation (ss.69-164). University of Nebraska Press
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. L. Pervin ve O. John (Ed.) *Handbook of personality*, (ss.154-196). New York: Guilford Publications.
- Bembenutty, H. ve Zimmerman, B. J. (2003). The Relation of Motivational Beliefs and Self-Regulatory Processes to Homework Completion and Academic Achievement. *ERIC - U.S. Department of Education*.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., J. Kuss, D. ve Griffiths, M. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Technology and Addiction*, 2, s.156-162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Büyüköztürk, Ş. (2023). Sosyal Bilimler İçin İstatistik (27. Baskı). Pegem Akademi.
- Cabı, E. (2015). Öğretmen adaylarının öz-düzenleme stratejileri ve akademik başarıları: Boylamsal bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(3).
- Chen, J., Liang, Y., Mai, C., Zhong, X. ve Qu, C. (2016). General Deficit In Inhibitory Control Of Excessive Smartphone Users: Evidence From An Event-Related Potential Study. *Frontiers in Psychology*, 7, s. 511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00511>

- Ching, K. H. ve Tak, L. M. (2017). The Structural Model In Parenting Style, Attachment Style, Self-Regulation And Self-Esteem For Smartphone Addiction. *IAFOR Journal of Psychology & The Behavioral Sciences*, 3(1), s.85-103.
- Cook, R. D. ve Weisberg, S. (1982). Residuals and Influence in Regression (Monographs on Statistics and Applied Probability, Chapman & Hall.
- Creswell, J. W. ve Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpınar, A. (2015). Relationship of Smartphone Use Severity With Sleep Quality, Depression, And Anxiety In University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), s.85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Duru, E., Duru, S. ve Balkis, M. (2014). Analysis of Relationships Among Burnout, Academic Achievement, And Self-Regulation. *Educational sciences: Theory and Practice*, 14(4). DOI: 10.12738/estp.2014.4.2050
- Eissa, M. A. ve Khalifa, A. G. (2020). Modeling Self-Regulated Learning: The Mediating Role In The Relationship Between Academic Procrastination And Problematic Smartphone Use Among Third Year–Middle School Learning Disabled Students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18(52), s.507–522. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v18i52.2987>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. ve Hall, B. J. (2017). Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview And Systematic Review Of Relations With Anxiety And Depression Psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, s.251-259. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Feng, S., Wong, Y. K., Wong, L. Y., ve Hossain, L. (2019). The Internet and Facebook Usage On Academic Distraction of College Students. *Computers & Education*, 134, s.41-49. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.02.005>
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., ve Zhang, R. (2021). Smartphone Addiction and Depression, Anxiety: The Role of Bedtime Procrastination and Self-Control. *Journal of Affective Disorders*, 293, s.415-421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E. ve Bison, I. (2018). Mobile Social Media Usage and Academic Performance. *Computers in Human Behavior*, 82, s.177-185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T. ve Çevik, Y. D. (2016). Modelling Smartphone Addiction: The Role of Smartphone Usage, Self-Regulation, General Self-Efficacy and Cyberloafing In University Students. *Computers in Human Behavior*, 63, s.639-649. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>

- Griffiths, M. (2005). A 'Components' Model of Addiction Within A Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), s.191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2016). To Excel or Not To Excel: Strong Evidence On The Adverse Effect of Smartphone Addiction on Academic Performance. *Computers & Education*, 98, s.81-89. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007>
- Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2017). Relationships Among Smartphone Addiction, Anxiety, and Family Relations. *Behaviour & Information Technology*, 36(10), s.1046-1052. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2017.1336254>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Hayes, A. F. (2022). *PROCESS macro for SPSS and SAS* (sürüm 4.2) [Bilgisayar yazılımı]. <https://www.processmacro.org>
- Hong, S. B., Zalesky, A., Cocchi, L., Fornito, A., Choi, E. J., Kim, H. H., Suh, J. E., Kim, C.D., Kim, C.D., Kim, J.W. ve Yi, S. H. (2013). Decreased Functional Brain Connectivity In Adolescents with Internet Addiction. *PloS one*, 8(2) <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057831>
- Jacobsen, W. C., ve Forste, R. (2011). The Wired Generation: Academic and Social Outcomes of Electronic Media Use Among University Students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), s.275-280. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0135>
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y. ve Hwang, Y. (2016). What Type Of Content Are Smartphone Users Addicted To?: SNS Vs. Games. *Computers in Human Behavior*, 54, s.10-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.035>
- Junco, R. (2012). Too Much Face And Not Enough Books: The Relationship Between Multiple Indices of Facebook Use And Academic Performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), s.187-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness: The heart of rehabilitation*. Complementary and alternative medicine in rehabilitation, Churchill Livingstone.
- Kanfer, F. H. (1970). Self-monitoring: Methodological limitations and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(2), s.148 152. <https://doi.org/10.1037/h0029874>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (23. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

- Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A. ve Ochwo, P. (2013). An Exploration of Social Networking Site Use, Multitasking, and Academic Performance Among United States And European University Students. *Computers in Human Behavior*, 29 (3), s.1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.011>
- Kim, H., Kim, G. J., Park, H. W. ve Rice, R. E. (2007). Configurations of Relationships In Different Media: Ftf, Email, İstant Messenger, Mobile Phone, and SMS. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), s.1183-1207. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00369.x>
- Kizilcec, R. F., Pérez-Sanagustín, M. ve Maldonado, J. J. (2017). Self-Regulated Learning Strategies Predict Learner Behavior and Goal Attainment In Massive Open Online Courses. *Computers & Education*, 104, s.18-33. <http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2016.10.001>
- Kokoç, M. ve Göktaş, Y. (2025). How Smartphone Addiction Disrupts The Positive Relationship Between Self-Regulation, Self-Efficacy And Student Engagement In Distance Education. *Revista de Psicodidáctica*, 30(1), <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2024.500151>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.H. ve Kim, D.J. (2013). Development And Validation Of A Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One*, 8(2), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S. ve Choi, W. (2014). The SAMS: Smartphone Addiction Management System And Verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1), s.1-10. <https://doi.org/10.1007/s10916-013-0001-1>
- Lepp, A., Barkley, J. E. ve Karpinski, A. C. (2014). The Relationship Between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life In College Students. *Computers in Human Behavior*, 31, s.343-350. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Lin, Y.H., Pan, Y.C., Lin, S. H. ve Chen, S. H. (2017). Development of Short-Form And Screening Cutoff Point Of The Smartphone Addiction Inventory (SPAİ-SF). *Internatioal Journal of Methods in Psychiatric Research*, 26(2), DOI: 10.1002/mpr.1525
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone Addiction and Associated Consequences: Role of Loneliness and Self-Regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), s.833-844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- Mascia, M. L., Agus, M. ve Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: which relationship with student well-being and quality of life?. *Frontiers in Psychology*, 11, s.375. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00375

- Miller, W. R. ve Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. *Self-control and the Addictive Behaviours*, s.3-79.
- Montag, C., Sindermann, C., Becker, B., ve Panksepp, J. (2016). An affective neuroscience framework for the molecular study of internet addiction. *Frontiers in Psychology*, 7, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01906>
- Nayak, J. K. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. *Computers & Education*, 123, s.164-173. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.05.007>
- Nota, L., Soresi, S. ve Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation and academic achievement and resilience: A longitudinal study. *International Journal of Educational Research*, 41(3), s.198-215. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2005.07.001>
- Noyan, C. O., Darçın, A. E., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, s.73-81. DOI: 10.5455/apd.176101
- Oxford Bibliographies. *Academic Achievement*. Erişim adresi: [\[https://www.oxfordbibliographies.com\]](https://www.oxfordbibliographies.com), (Son erişim tarihi:10.04.2025)
- Pintrich, P. R. ve Garcia, T. (2012). Self-Regulated Learning In College Students: Knowledge, Strategies, and Motivation. *Student motivation, cognition, and learning*, s.113-134.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M. ve Cheever, N. A. (2011). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies to enhance learning. *Psicología Educativa*. 17(2), s.163-177. <http://dx.doi.org/10.5093/ed2011v17n2a4>
- Rubin, R. S. (2002). Will the real SMART goals please stand up. *The Industrial-Organizational Psychologist*, 39(4), s.26-27.
- Samaha, M. ve Hawi, N. S. (2016). Relationships among Smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>.
- Sapci, O., Elhai, J. D., Amialchuk, A. ve Montag, C. (2021). The relationship between smartphone use and student academic performance. *Learning and Individual Differences*, 89, <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102035>

- Zimmerman, B.J. ve Schunk, D.H. (2001). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives (2.Baskı). Routledge.
- Shaffer, H.J. (1996). Understanding the means and objects of addiction: Technology, the internet, and gambling. *J Gambling Stud* 12, s.461-469 <https://doi.org/10.1007/BF01539189>
- Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Macmillan.
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J. ve Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- Soror, A. A., Hammer, B. I., Steelman, Z. R., Davis, F. D. ve Limayem, M. M. (2015). Good habits gone bad: Explaining negative consequences associated with the use of mobile phones from a dual-systems perspective. *Information Systems Journal*, 25(4), s.403-427. <https://doi.org/10.1111/isj.12065>
- Swanson, H. L., Kehler, P. ve Jerman, O. (2010). Working memory, strategy knowledge, and strategy instruction in children with reading disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 43(1), s.24-47. DOI: 10.1177/0022219409338743
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6. Baskı). Pearson.
- Tang, C. S. K., Koh, Y. W. ve Gan, Y. (2017). Addiction to internet use, online gaming, and online social networking among young adults in China, Singapore, and the United States. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 29(8), s.673-682.
- Ting, C. H. ve Chen, Y. Y. (2020). Smartphone addiction (2.Baskı). *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment, and treatment*. Academic Press.
- Tuckman, B. W. (2002). Evaluating A Self-Regulated Learning Program: A Pilot Study. *Psychological Reports*, 91(1), s.379-389.
- Tuckman, B. W. ve Sexton, T. L. (1989). The relation between beliefs and self-regulated Performance. *American Educational Research Association*. s.27-31.
- Turan, S. ve Demirel, Ö. (2010). Öz-düzenleyici öğrenme becerilerinin akademik başarı ile ilişkisi: Hacettepe üniversitesi tıp fakültesi örneği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s.279-291.
- Turel, O. ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), s.512-528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>

- Uzun, A. M. ve Kilis, S. (2019). Does persistent involvement in media and technology lead to lower academic performance? Evaluating media and technology use in relation to multitasking, self-regulation and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 90, s.196-203. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.045>
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., ve Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, s.411-420. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Vohs, K. D. ve Baumeister, R. (2004). Ego depletion, self-control and choice. *Handbook of Experimental Existential Psychology*, s.398-410
- We Are Social ve Meltwater. (2025). *Digital 2025 Türkiye raporu*. Erişim adresi: [<https://wearesocial.com>], (Son erişim tarihi: 17.05.2025)
- Wentworth, D. K. ve Middleton, J. H. (2014). Technology use and academic performance. *Computers & Education*, 78, s.306-311. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.06.012>
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., ve Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, s.605. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Wolters, C. A., Iaconelli, R., Peri, J., Hensley, L. C. ve Kim, M. (2023). Improving self-regulated learning and academic engagement: Evaluating a college learning to learn course. *Learning and Individual Differences*, 103, <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102282>
- Yang, Z., Asbury, K. ve Griffiths, M. D. (2019). An Exploration of Problematic Smartphone Use Among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, s.596-614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- Ak, N. Y. ve Yıldırım, S. (2024). An investigation into smartphone use of undergraduate students in the academic environment and its predictors. *Technology, Knowledge and Learning*, 29, s.963-995. <https://doi.org/10.1007/s10758-023-09723-0>

York, T. T., Gibson, C. ve Rankin, S. (2015). Defining and Measuring Academic Success. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 20(5). DOI:10.7275/HZ5X-TX03

Zhang, J. ve Zeng, Y. (2024). Effect of college students' smartphone addiction on academic achievement: the mediating role of academic anxiety and moderating role of sense of academic control. *Psychology Research and Behavior Management*, s.933-944. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S442924>

Zimmerman, B. J. (1995). Self-regulation involves more than metacognition: A social cognitive perspective. *Educational Psychologist*, 30(4), s.217-221. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3004_8

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

EKLER

A. Demografik Bilgi Formu

1) Yaşınız kaç?

- ☐ 18
- ☐ 19
- ☐ 20
- ☐ 21
- ☐ 22
- ☐ 23
- ☐ 24

2) Cinsiyetiniz?

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek

3) Kaçınıcı sınıftasınız?

- ☐ 1. sınıf 2. dönem
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6

4) Okuduğunuz fakülte nedir?

- ☐ Eğitim Fakültesi
- ☐ Fen Fakültesi
- ☐ Hukuk Fakültesi
- ☐ İletişim Fakültesi
- ☐ Mimarlık ve Tasarım Fakültesi
- ☐ Siyasal Bilgiler Fakültesi
- ☐ Teknoloji Fakültesi
- ☐ Diş Hekimliği Fakültesi
- ☐ Finansal Bilimler Fakültesi
- ☐ İktisat Fakültesi
- ☐ İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
- ☐ İlahiyat Fakültesi
- ☐ İşletme Fakültesi
- ☐ Sağlık Bilimleri Fakültesi

- ☐ Teknik Eğitim Fakültesi
- ☐ Uygulamalı Bilimler Fakültesi
- ☐ Diğer

5) Akıllı telefonunuzu günde ne kadar süre kullanıyorsunuz?

- ☐ 1-2 saat
- ☐ 3-4 saat
- ☐ 5-6 saat
- ☐ 7 saat ve üzeri

6) Akıllı telefonunuzu hangi saat dilimlerinde daha yoğun kullanıyorsunuz?

- ☐ Sabah
- ☐ Öğle
- ☐ Akşam
- ☐ Gece

7) Akıllı telefonunuzu genellikle hangi amaçlarla kullanıyorsunuz?

- ☐ Sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, vb.)
- ☐ Haber okuma
- ☐ Video izleme (YouTube, Netflix, vb.)
- ☐ Oyun oynama
- ☐ İş veya okul için
- ☐ Alışveriş yapma
- ☐ Mesajlaşma (WhatsApp, Telegram, vb.)
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

8) Akıllı telefonunuzu her gün kaç defa kontrol ediyorsunuz?

- ☐ 1-5 kez
- ☐ 6-10 kez
- ☐ 11-20 kez
- ☐ 20 ve daha fazla

9) Akıllı telefonunuzdaki sosyal medya uygulamalarını ne sıklıkla kontrol ediyorsunuz?

- ☐ Sürekli
- ☐ Gün içerisinde birkaç kez
- ☐ Günlük bir kez
- ☐ Haftada birkaç kez

B. Akademik Not Ortalaması Formu

1. Aşağıdaki seçeneklerden akademik not ortalamanızın bulunduğu aralığı işaretleyiniz:

- ☐ 4.00 - 3.50
- ☐ 3.49 - 3.00
- ☐ 2.99 - 2.50
- ☐ 1.99 - 1.50
- ☐ 1.49 ve altında



C. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Form

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği işaretleyiniz.

- 1 - Kesinlikle katılmıyorum
- 2 - Katılmıyorum
- 3 - Kısmen katılmıyorum
- 4 - Kısmen katılıyorum
- 5 - Katılıyorum
- 6 - Kesinlikle katılıyorum

Madde	1	2	3	4	5	6
1) Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.						
2) Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.						
3) Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissedirim.						
4) Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.						
5) Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.						
6)Kullanamamam da, akıllı telefonum aklımdadır.						
7) Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.						
8) İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.						
9) Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.						
10) Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylerler.						

D. Öz Düzenleme Ölçeği

Aşağıda verilen maddelerin her birini dikkatlice okuduktan sonra her bir maddenin size ne ölçüde uygun olduğunu ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

Madde	1	2	3	4	5
1) Okulda verilen ödevler konusunda sorumluluk sahibiyim.					
2) Okul çalışmalarımı tamamlamak için yeterli zamana sahibim.					
3) Önemli bir çalışmam olduğu zaman, onu teslim tarihinin birkaç gün öncesine kadar ertelerim.					
4) Ödevlerimi zamanında teslim ederim.					
5) Amaçlarımı belirler ve onlara ulaşırım.					
6) Zamanımı değerlendirme biçimimden memnunum.					
7) Ödevlerimi yapmadığım zaman bahane bulurum.					
8) Zamanımı düzenlerim.					
9) Kafamı sürekli meşgul eden bir şeyler olduğunu biliyorum ama bununla başa çıkmak için yeterli zamanım yok.					