



T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

SOSYOTELİZM (PHUBBING), ÖZ KONTROL VE AKADEMİK
ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emre KIZILTAN

Malatya- 2023

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

SOSYOTELİZM (PHUBBING), ÖZ KONTROL VE AKADEMİK
ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emre KIZILTAN

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ

Malatya- 2023

 İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ	KABUL ONAY FORMU	Doküman No	İNÜ-KYS-FRM-142
		Yayın Tarihi	19.08.2019
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

SOYOTELİZM (PHUBBING), ÖZ KONTROL VE AKADEMİK
ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr. Öğretim Üyesi Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ

HAZIRLAYAN
Emre KIZILTAN

Jürimiz tarafından 01/08/2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda bu tez **oybirliği /oyçokluğu** ile başarılı bulunarak Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyelerinin Unvanı Adı Soyadı

İmza

1. Doç. Dr. Abdullah ATLI

.....

2. Doç. Dr. Suat KILIÇARSLAN

.....

3. Dr. Öğretim Üyesi Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ

.....

ONAY

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun .../.../20... tarih ve 20.../..... sayılı Kararıyla da uygun görülmüştür.

Doç. Dr. Eyüp İZCİ

Enstitü Müdürü

ONUR SÖZÜ

Dr. Öğretim Üyesi Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak hazırladığım ***“Sosyotelizm (Phubbing), Öz Kontrol ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin incelenmesi”*** başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün yapıtların hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Emre KIZILTAN

ÖN SÖZ

Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide sosyotelizmin aracılık rolünü incelediğim bu araştırmayı “alanyazın için küçük kendim için büyük bir adım” olarak değerlendiriyor ve bilime katkıda bulunmuş olmayı umuyorum.

Çalışmamın başından sonuna kadar bilgisini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, aklıma takılan her soruyu zaman fark etmeksizin daima içtenlikle cevaplayan danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden ders aldığım, bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım kıymetli hocalarım Prof. Dr. Özcan SEZER, Prof. Dr. Mustafa KUTLU, Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM, Doç. Dr. Abdullah ATLI, Dr. Öğr. Üyesi Yüksel ÇIRAK'a teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca tez jürimde yer alarak kıymetli eleştirileri ile tezimin gelişmesine katkı sunan kıymetli jüri üyeleri Doç. Dr. Abdullah ATLI ve Doç. Dr. Suat KILIÇARSLAN'a teşekkür ederim.

Beni yetiştiren, attığım her adımda bana güvenen, hayatımın her aşamasında maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen başta babam Sait KIZILTAN'a tecrübesini ve bana olan desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ablam Gurbet KIZILTAN'a ve kıymetli aileme teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecinde desteğini ve motivasyonunu hiçbir zaman eksik etmeyen bana benden daha çok inanan ve hayatımı değiştiren sevgilim Elif SARI'ya sonsuz teşekkür ederim.

Emre Kızıltan

Malatya,

2023

ÖZET

SOSYOTELİZM (PHUBBING), ÖZ KONTROL VE AKADEMİK ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

KIZILTAN, Emre

Yüksek Lisans, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri
Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Yağmur

ULUSOY DOĞMUŞ Ağustos-2023, x+104 sayfa

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini İnönü Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 539 (388 kadın, 151 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemden veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği ve Genel Sosyotelist Olma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin Doğrulayıcı Faktör Analizleri için AMOS programından; modeldeki değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Sosyotelizm ve akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolünü incelemek amacıyla bootstrapping tekniği ile Process Makro uygulaması kullanılarak aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda sosyotelizm ile akademik erteleme arasında pozitif yönde, sosyotelizm ile öz kontrol arasında negatif yönde, öz kontrol ile akademik erteleme arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu bulgusu elde edilmiştir. Sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolü incelendiğinde ise dolaylı etkinin anlamlı olduğu ve öz kontrolün kısmi aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular tartışılarak araştırmacılara ve uygulayıcılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Öz kontrol, Akademik erteleme, Sosyotelizm, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PHUBBING, SELF CONTROL, AND
ACADEMIC PROCRASTINATION****KIZILTAN, Emre****Master, Inonu University, Institute of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling****Thesis advisor: Asst. Prof. Yağmur****ULUSOY DOĞMUŞ August-2023,****x+104 page**

In this study, it was aimed to examine the mediating role of self-control in the relationship between phubbing and academic procrastination in university students. The sample of the study consists of 539 (388 female, 151 male) students studying at Inonu University. In order to collect data from the sample, Personal Information Form, Brief Self-Control Scale, Academic Procrastination Scale, and General Phubbing Scale were used. From the AMOS program for the confirmatory factor analysis of the scales; Pearson correlation analysis was used to examine the relationships between the variables in the model. In order to examine the mediating role of self-control in the relationship between phubbing and academic procrastination, a mediation analysis was performed using the bootstrapping technique and the Process Macro application. As a result of the analyzes carried out, it was found that there is a positive relationship between phubbing and academic procrastination, a negative relationship between phubbing and self-control, and a negative relationship between self-control and academic procrastination. When the mediating role of self-control in the relationship between phubbing and academic procrastination was examined, it was concluded that the indirect effect was significant and that self-control had a partial mediator role. By discussing the findings, various suggestions were made to researchers and practitioners.

Keywords: Self-control, Academic procrastination, Phubbing, University students

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
1. GİRİŞ.....	11
1.1. Problem Durumu	11
1.2. Araştırmanın Amacı	15
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	16
1.4. Araştırmanın Önemi	16
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	20
1.6. Araştırmanın Varsayımları	20
1.7. Tanımlar	20
2.KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	22
2.1. Sosyotelizm	22
2.2. Sosyotelist Olmak.....	23
2.2. Sosyotelizme Maruz Kalma	25
2.3. Sosyotelizm Kuramsal Temeli	26
2.3.1. Dikkat çatışma teorisi	26
2.3.2. Beklenti ihlali kuramı	26
2.4. Sosyotelizm Türleri	27
2.4.1. Yönetici Sosyotelizmi (Boss Phubbing).....	27
2.4.2. Partner Sosyotelizmi (Partner Phubbing).....	27
2.4.3. Ebeveyn Sosyotelizmi (Parent Phubbing/Parental Phubbing)	28
3.1. Akademik Erteleme.....	28
3.2. Akademik Ertelemeyi Açıklayan Kuramlar	29
3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	29
3.2.2. Davranışçı Yaklaşım	29
3.3.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	30
3.3. Akademik Ertelemenin Nedenleri	30
4.1. Öz Kontrol.....	32
4.2. Öz Kontrolü Açıklayan Kuramlar	34
4.2.1. Suç Kuramı.....	34
4.2.2. Öz-kontrol ikili Sistem Yaklaşımı.....	34
4.2.3. Öz kontrol Güç Kuramı (Ego Tükenmesi).....	34

5.1. Öz Kontrol, Akademik Erteleme, Sosyotelizm ve Üniversite Gençliği	35
6.1. İlgili Araştırmalar	37
6.1.1. Sosyotelizm ile İlgili Yurt içinde ve Yurt dışında Yapılan Araştırmalar	37
6.1.2. Akademik Erteleme ile İlgili Yurt içinde ve Yurt dışında Yapılan Araştırmalar	40
6.1.3. Öz Kontrol ile İlgili Yurt içinde ve Yurt dışında Yapılan Araştırmalar	43
6.1.4. Sosyotelizm, Öz Kontrol, Akademik Erteleme ile İlgili Araştırmalar	44
3.YÖNTEM	46
3.1. Araştırmanın Modeli	46
3.2.Çalışma Grubu	47
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları	48
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	49
3.3.2. Akademik Erteleme Ölçeği	49
3.3.3. Kısa Öz Kontrol Ölçeği	50
3.3.4. Genel Sosyotelist Olma Ölçeği	50
3.4. Verilerin Analizi	51
4. BULGULAR	53
4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkiler ve Betimsel İstatistikler	53
4.2. Öz Kontrol, Akademik Erteleme ve Sosyotelizm Ölçeklerinin DFA Sonuçları	54
4.2.1. Kısa Öz Kontrol Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi	54
4.2.2. Akademik Erteleme Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi	55
4.2.3. Genel Sosyotelist Olma Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi	56
4.3. Sosyotelizmin Akademik Erteleme Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular	57
4.3. Sosyotelizm ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkide Öz Kontrolün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	58
5.TARTIŞMA ve YORUM	60
5.1. Sosyotelizm ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	60
5.2. Sosyotelizm ile Öz Kontrol Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	61
5.3. Öz Kontrol ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	62
5.4. Sosyotelizm ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkide Öz Kontrolün Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	63
6.SONUÇ ve ÖNERİLER	66
6.1.Sonuçlar	66
6.2. Öneriler	66
6.2.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler	66
6.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	67
KAYNAKÇA	69

EKLER.....	92
-------------------	-----------



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcılara ait bilgiler	48
Tablo 2 Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları	52
Tablo 3 Betimsel istatistikler ve değişkenler arasındaki ilişkiler.....	53
Tablo 4 Kısa öz kontrol ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları.....	54
Tablo 5 Akademik erteleme ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları	55
Tablo 6 Genel sosyotelist olma ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları	57
Tablo 7 Bootstrapping analiz sonuçları.....	59



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Hipotetik model.....	16
Şekil 2. Yordayıcı değişkenin sonuç değişken üzerindeki toplam etkisini öngören basit etki modeli	46
Şekil 3. Aracı değişken analize dâhil edildiğinde yordayıcı, sonuç ve aracı değişken arasındaki ilişkiyi öngören hipotetik model	47
Şekil 4. Kısa Öz Kontrol Ölçeği'ne ilişki DFA modeli	55
Şekil 5. Akademik Erteleme Ölçeği'ne ilişki DFA modeli	56
Şekil 6. Genel Sosyotelist Olma Ölçeği'ne ilişki DFA modeli	57
Şekil 7. Sosyotelizm ve akademik erteleme arasındaki ilişkide toplam etki.....	58
Şekil 8. Aracı değişkenin dâhil olduğu analiz modeli	58

KISALTMALAR LİSTESİ

AMOS: Analysis of Moment Structures

CFI: Comparative Fit Indices

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

GFI: Goodness of Fit Indices

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

SPSS: Statistical Package For Social Sciences

SRMR: Standardized Root Mean Square Residual

YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi

GSO: Genel Sosyotelist Olma

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

FOMO: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, cevap aradığı sorular, hipotezler, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmaya başlarken kabul edilen sayıtlara ve temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Teknolojideki gelişmeler, takip etmeyi zorlaştıracak hızda ilerlemektedir. Bugün iletişim ihtiyacımızı karşılamak için kullandığımız basit cep telefonları teknolojiye bu gelişmelerden etkilenerek iletişim ihtiyacını karşılamada çok daha ötesine geçmiştir. Bireylerin iletişim kurmak ve haberleşmek için kullandıkları basit telefonlar, internet kullanımının yaygınlık kazanması ile birlikte yerini akıllı telefonlara bırakmıştır (Akbağ ve Sayiner, 2021). Öncelikli işlevi bireyler arasındaki iletişimi sağlamak olan telefonlar; zamanla fotoğraf çekme, bankacılık işlemleri, alışveriş yapma, boş zamanı değerlendirme, bilgi edinme vb. gibi birçok işlevi yerine getiren bir cihaza dönüşmüştür (Bauer, 2018; Orhan Göksün, 2019). Mobil cihazların internet teknolojisi ile birleşmesi ise bireylerin internete erişim sağlayabilmek için birincil yol olarak akıllı telefonlara yönelmesine ve bu cihazların kullanımının yaygınlaşmasına neden olmuştur (Bauer, 2018).

Dünya nüfusunun yaklaşık %67,1'i cep telefonu kullanmakta ve her geçen yıl bu orana milyonlarca yeni kullanıcı eklenmektedir (Hannahcurrey, 2023). Küresel istatistik raporuna göre tipik bir mobil kullanıcı günde yaklaşık olarak 5 saatini cep telefonunda geçirmektedir (Hannahcurrey, 2023). Bu oranı artıran grupların başında ise üniversite öğrencileri gelmektedir. Çünkü bir üniversite öğrencisinin gün içerisinde cep telefonunda harcadığı saatler 4.5 ile 6 arasında değişmektedir (Kumcağız vd., 2020; Saadeh vd., 2021). Yani 18-24 yaş aralığındaki bireyler, günün önemli bir kısmını akıllı telefonlarıyla vakit geçirmektedirler. Mevcut veriler tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de akıllı telefonların özellikle üniversite çağındaki bireyler arasında oldukça yaygın bir kullanıma sahip olduğunu ve her geçen yıl bu oranın arttığını göstermektedir (Dahlstrom ve Bichsel, 2014; Poll, 2015). Sürekli akıllı telefonlarıyla vakit geçiren üniversite öğrencilerinin sayısındaki artış akıllı telefonların problemlili kullanımının yanı sıra birçok fiziksel ve psikolojik sorunu da beraberinde getirmektedir

(Demirci vd., 2014; Reese Bomhold, 2013; Tamura vd., 2017). Alan yazın incelendiğinde problemlili akıllı telefon kullanımının üniversite öğrencilerinin düşük uyku kalitesi ve gündüz yorgunluğu (Carter vd., 2016; Matar Boumosleh ve Jaalouk, 2017; Özen vd., 2002) depresyon (Matar Boumosleh ve Jaalouk, 2017; Seo vd., 2016; Toda vd., 2015), sosyal fobi, sosyal iletişim kaygısı (Lee, 2015), baş ağrısı, işitme problemleri (Özen vd., 2002) vb. birçok soruna neden olduğu görülmektedir. Son yıllarda bu sorunlara bir yenisi daha eklenmiştir: *Sosyotelizm* (Phubbing) (Karadağ vd., 2016).

Sosyotelizm (phubbing) ilk olarak 2012 yılında bir grup sözlük bilimci, yazar ve şair tarafından "telefon" ve "küçümseme" sözcüklerinin birleşimi ile oluşturulan ve “karşıdaki insanı görmezden gelerek dikkati telefona verme” olgusunu tanımlamak için kullanılmış ve McCann tarafından oluşturulan Stop Phubbing kampanyası ile popüler hale gelmiştir (Chatfield, 2013; Macquarie, 2012; Pathak, 2013). Türkiye’de ise phubbing "sosyal" ve "telefon" sözcüklerinin bir araya getirilmesi ile sosyotelizm olarak kavramsallaştırılmıştır (Karadağ vd., 2015). Sosyotelizm, karşılıklı yüz yüze iletişim halindeki bireylerden birinin kişiler arası ilişkiye odaklanmak yerine akıllı cep telefonu ile ilgilenmesi ve karşısındaki bireyi görmezden gelmesi anlamına gelmektedir (Chatfield, 2013; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Karadağ vd., 2016; Macquarie, 2012; Nazir, 2020; Roberts ve David, 2020). Sosyal bir ortamda akıllı telefonuna dikkat ederek karşısındaki bireyi küçümseyerek görmezden gelen kişi “phubber” olarak tanımlanırken; görmezden gelinen ve bu davranışa maruz kalan kişi “phubbee” olarak tanımlanmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Phubber Türkçe’ye “sosyotelist”; phubbee ise “sosyotelizm maruz kalan kişi” olarak çevrilmiştir (Orhan Göksün, 2019).

Yapılan araştırmalar günde 5 saat ve daha fazla akıllı telefon kullanan bireylerde sosyotelizm sıklığının 3.44 kat daha fazla olduğunu; bu davranışın %49.3 oranıyla üniversite dönemindeki bireyler arasında yaygın bir şekilde görüldüğünü ortaya koymaktadır (Lo vd., 2022). Sosyotelizmin, gençler arasında yaygın bir şekilde görülmesi aynı zamanda onları bazı risklerle de karşı karşıya bırakmaktadır (Guazzini vd., 2019; Lai vd., 2022) Çünkü sosyotelizm, hem sosyotelist davranışa maruz kalan bireyi hem de sosyotelist bireyi etkilemektedir.

Sosyotelizme maruz kalan gençler; ilişki ve iletişim doyumsuzluğu, sosyal dışlanma (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b) olumsuz ruh hali, dışlanmışlık hissi (Knausenberger vd., 2022); kızgınlık, değersizlik (Karadağ vd., 2016) düşük öznel iyi oluş (Roberts ve David, 2017); düşük yaşam doyumu (Liu vd., 2021; Rachman vd., 2020) vb. gibi birçok sorunla karşılaşmaktadır. Sosyotelist bireyin ise iletişim becerisi açısından yetersizlik yaşadığı, göz teması kuramadığı, anlatılanları eksik anladığı ve bazılarının kendilerini çevrelerinde olup bitene tamamen kapattığı görülmektedir (Karadağ vd., 2016; Nazir ve Pişkin, 2016). Gençler arasında sosyotelist davranışlar arttıkça problemli akıllı telefon kullanımı (Geng vd., 2021), yalnızlık (Błachnio ve Przepiorka, 2019; Wang vd., 2022) ve depresyon, anksiyete, stres düzeyi (Parmaksız, 2021b; Roberts ve David, 2016; González-Rivera vd., 2018), akademik erteleme davranışı (Parmaksız, 2022b) artmakta benlik saygısı ve yaşam doyumu (Błachnio ve Przepiorka, 2019) ise azalmaktadır. Ayrıca sosyotelist gençler, cep telefonlarıyla uzun süre vakit geçirdikleri için (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Ivanova vd., 2020); akademik faaliyetlerine daha az zaman ayırmak durumunda kalmaktadırlar. Yani daha fazla akademik erteleme davranışı göstermektedirler (Rachman vd., 2020; Rozgonjuk vd., 2018; Yang vd., 2019).

Akademik erteleme, öğrencilerin akademik görevlerini son ana kadar ertelemesi ve bu sorumluluklarını yerine getirmemesi olarak tanımlanmaktadır (Senécal vd., 1995). Bireylerin zamanı etkili yönetememesi akademik erteleme davranışına neden olmaktadır (McCown vd., 1987). Öğrenciler erteleme davranışının yaratacağı olumsuzlukları bilmesine rağmen bilinçli olarak ve isteyerek akademik görevlerini yerine getirmemektedirler (Steel, 2007). Akademik erteleme davranışı gençler arasında da oldukça yaygın bir şekilde görülmektedir (Çakıcı, 2003). Gençler arasında akademik erteleme davranışının yaygın görülmesinde problemli akıllı telefon kullanımının, zayıf öz kontrol becerisinin, başarısız zaman yönetimi, sosyotelizmin rol oynadığı bilinmektedir (Balkis vd., 2006; Parmaksız, 2022b; Im ve Jang, 2017; Yang vd., 2019). Ancak yapılan araştırmalar akademik ertelemenin sadece zayıf zaman yönetimi veya sürekli tembellikten daha fazlasını içeren bir sorun olduğu fikrini desteklemektedir (Senécal vd., 1995). Solomon ve Rothblum (1984), erteleme davranışının davranışsal, bilişsel ve duygusal bileşenlerin karmaşık bir etkileşimini içerdiğini ifade etmektedir. Bu nedenle akademik erteleme davranışının birçok değişkenle ilişkisi olduğu sonucuna varılabilir.

Yapılan araştırmalar düşük benlik saygısının (Aydoğan ve Özbay, 2012), akılcı olmayan inançların (Ariöz, 2022), umutsuzluğun ve zayıf problem çözme becerisinin (Yılmaz, 2016), düşük öz yeterliliğin ve düşük duygusal zekânın (Chow, 2011), akademik öz yeterlilik ve akademik güdülenmenin (Akday ve Gizir, 2010), öğrenmeye karşı olumsuz tutumun ve başarısız zaman yönetiminin (Balkis vd. , 2006), öz kontrol kapasitesinin (Ceyhan ve Çetin, 2017) ve sosyotelizmin (Parmaksız, 2022b), akademik erteleme davranışını yordayan değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu değişkenler arasında yer alan öz kontrol becerisi ise akademik ertelemeyi yordayan güçlü değişkenlerin biridir (Klassen vd., 2008; Senécal vd., 1995; Uzun vd., 2020). Çünkü başarılı olunamayacağına dair irrasyonel düşünceler ve düşük öz yeterlilik algısı, akademik erteleme davranışına neden olmaktadır (Boyalı, 2020; Kuhnle vd., 2011.; Solomon ve Rothblum, 1984; Steel, 2007; Wolters, 2003).

Öz- kontrol, bireyin çevresi ile arasındaki uyumu sağlamak amacıyla duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesinin yanı sıra istenmeyen davranışsal eğilimlerini engellenme, önüne geçebilme ve bireyin istenmeyen davranışlardan kendini alıkoyabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Tangney vd., 2004). Kanfer, (1986), yüksek öz kontrol becerisine sahip olmanın istenmeyen davranışların önlenmesinde önemli rol oynadığını ifade etmektedir. Yüksek öz kontrol becerisi ile akademik erteleme davranışı arasında ise negatif yönde ilişki olması (Boyalı 2020; Ferrari ve Emmons, 1995; Wolter, 2003), yüksek öz kontrol becerisinin akademik erteleme davranışlarının panzehiri olabileceğini ortaya koymaktadır (Tangney vd., 2004). Bununla birlikte düşük öz kontrol becerisinin, cep telefonunun aşırı kullanımından sorumlu olabileceğine (Jiang ve Zhao, 2016; Khang vd., 2012; Kim vd., 2016; Lee ve Cho, 2015) ve sosyotelizm ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar (Davey vd., 2018; Latifa vd., 2019; Rachman vd., 2020), yüksek öz kontrolün sosyotelizme karşı da koruyucu bir işleve sahip olabileceğini akla getirmektedir.

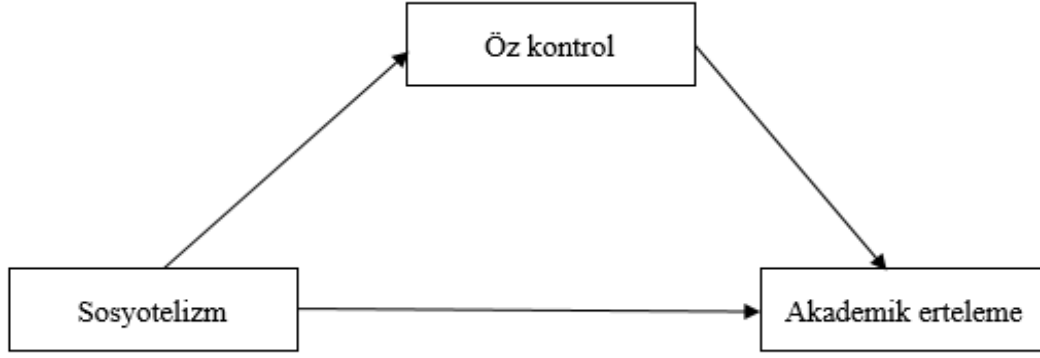
Yüksek öz kontrole sahip bireylerin düşük öz kontrole sahip olan bireylere kıyasla daha az sosyotelist davranışlar sergilediğı ve sosyotelist davranışları yordayan en güçlü değişkenin öz kontrol eksikliği olduğu bulguları (Davey vd., 2018; Latifa vd., 2019); bu düşüncelyi doğrular niteliktedir. Buradan yola çıkarak öz kontrol becerisinin hem akademik erteleme hem de sosyotelist davranışlara karşı koruyucu bir faktör

olacağı söylenebilir. Bununla birlikte sosyotelist davranışların, akademik erteleme davranışlar için bir risk faktörü olabileceğini doğrulayan araştırmalar da mevcuttur (Parmaksız, 2022b; Rachman vd., 2020). Ancak sosyotelizmin, öz kontrol ve akademik erteleme davranışı ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar olmasına rağmen (Boyalı, 2020; Ceyhan ve Çetin, 2017; Davey vd., 2018; Ferrari ve Emmons, 1995; Latifa vd., 2019; Parmaksız, 2022b; Rachman vd., 2020); sosyotelizm ile akademik erteleme davranışları arasında öz kontrolün aracı rolünün olup olmadığını ortaya koyan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dahası güncel bir konu olan sosyotelizm ile ilgili araştırmaların son on yıllık bir geçmişe sahip olması; bu konuda araştırmaların yaygınlaşmasına ihtiyaç duyulduğunu da göstermektedir.

Türkiye’de üniversite öğrencilerinin %99,7’sinin cep telefonu kullanıcısı olduğu (TÜİK, 2022); 30 ülkenin katılımı ile gerçekleştirilen Global Mobil Kullanıcı Anketi sonuçlarına göre İngiltere, Almanya ve Fransa gibi birçok Avrupa ülkesinde üniversite öğrencilerinin günde ortalama 30 defa; Türkiye’deki öğrencilerin ise 71,7 defa akıllı telefonlarını kontrol ederek, bu ortalamanın oldukça üstünde olup birinci sırada yer alması (Deloitte, 2016); Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin sosyotelist davranışlar açısından incelenmeye değer bir grup olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencileri arasında akademik erteleme davranışlarının yüksek oranda görüldüğü (Uzun Özer, 2005; Yıldız, 2015); öz kontrolün sosyotelist davranışları yordayan güçlü bir değişken olduğu (Davey vd., 2018; Isrofin ve Munawaroh, 2021) ve sosyotelizmin akademik erteleme davranışları ile pozitif yönde ilişkisi (Parmaksız, 2022b; Rachman vd., 2020) olduğu göz önünde bulundurulduğunda; sosyotelizm ile akademik erteleme davranışı arasında öz kontrolün aracı rolünün incelemesine ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada öz kontrol, sosyotelizm, akademik erteleme arasındaki ilişkiyi ve sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Test edilmek üzere önerilen hipotetik model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Hipotetik model

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

1. H_1 : Üniversite öğrencilerinde sosyotelizm, akademik ertelemeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.
2. H_2 : Üniversite öğrencilerinde sosyotelizm, öz kontrolü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır.
3. H_3 : Üniversite öğrencilerinde öz kontrol, akademik ertelemeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır.
4. H_4 : Üniversite öğrencilerinde öz kontrol, sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Basit telefonların yerini alan akıllı telefonlar, birçok özelliğin yanı sıra internet teknolojisine kolay erişimi sağlaması nedeniyle bu cihazların kullanımı giderek artmaktadır (Bauer, 2018). Akıllı telefon kullanımının yaygınlık kazanması bireylerin alışkanlıklarında, davranışlarında, değer yargılarında köklü değişikliklere neden olmakta ve bu cihazların sağlamış olduğu pozitif etkilerin yanı sıra aşırı kullanımı insan hayatında bağımlılık, davranış bozukluğu, uykusuzluk, depresyon vb. sorunlara neden olmaktadır (Carter vd., 2016; Karadağ vd., 2016; Matar Boumosleh ve Jaalouk, 2017; Toda vd., 2015). TÜİK (2022) verilerine bakıldığında üniversite çağındaki bireylerin akıllı telefon kullanım oranı en yüksek yaş grubu olduğu görülmekte ve akıllı telefonların aşırı kullanımından doğan olumsuzluklardan en fazla etkilenecek yaş grubunun üniversite öğrencileri olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla akıllı telefonların kontrolsüz kullanımından doğacak risklere en açık gruplardan biri olan üniversite öğrencilerini bu risklerden korumak için önlemlerin alınması hayati bir

öneme sahip olabilir (Kumcağız vd., 2020; Üstündağ Öcal ve Öztürk, 2022). Çünkü üniversite dönemine geçiş, bir gencin tüm hayatını etkileyen kararların alındığı, ebeveynlerinden bağımsız olma ve gelecekleri için iş ve seçimlerin yapıldığı bir dönemdir (Arnett, 2000; Burns vd., 2020).

Akıllı telefonların kontrolsüz kullanımından ortaya çıkan ve üniversite öğrencileri için risk oluşturan unsurlardan biri sosyotelizm (phubbing)'dir. Mevcut bulgular üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlar ile çok fazla vakit geçirdikleri için (Deloitte, 2016; TUİK, 2022; Hannahcurrey, 2023), problemli telefon kullanımının bir sonucu olarak sosyotelizm ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Geng vd., 2021; Niu vd., 2020; Zhang vd., 2021). Henüz yeni araştırılan bir konu olan sosyotelizm üzerine Türkiye’de sınırlı sayıda çalışma yer almaktadır (Akbağ ve Sayiner, 2021; Aydoğdu ve Çevik, 2020; Çaka, 2021; Koca, 2019; Mert, 2023; Parmaksız 2021a; Parmaksız 2021b; Parmaksız 2021c; H. F. Özdemir vd., 2021; S. Özdemir ve Erdem, 2021; Ünal ve Yıldırım, 2020). Birçok bağımlılık türü (akıllı telefon, internet, sosyal medya, oyun vb.) ile iç içe geçmiş ve karmaşık bir yapısı olan sosyotelizmin (Karadağ vd., 2015) özellikle bu cihazları en fazla kullanan üniversite öğrencileri üzerinde araştırmaların yapılmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü sosyotelizm, bu davranışı sergileyen ve maruz kalan bireylerin hayatlarını olumsuz etkilemenin yanı sıra birçok problemi de beraberinde getirmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a; Geng vd., 2021; Knausenberger vd., 2022; Roberts ve David, 2017; Wang vd., 2022). Yapılan araştırmalar sosyotelizmin, gençlerin iletişim kalitesini ve ilişki memnuniyetlerini önemli ölçüde ve olumsuz yönde etkilediğini (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b) ve yaşam doyumunu azalttığını (Rachman vd., 2020) göstermektedir. Dahası üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın görülen akademik erteleme davranışını arttırdığı yönünde bulgular mevcuttur (Rachman vd., 2020; Rozgonjuk vd., 2018; Solomon ve Rothblum, 1984; Parmaksız, 2022b). Bu bulgular bizlere sosyotelizm davranışındaki artışın gençlerin akademik sorumluluklarında aksamalara neden olabileceğini ve erteleme davranışları için bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir (Parmaksız, 2022b; Rachman vd., 2020).

Üniversite dönemindeki bireylerin cep telefonları ile gereğinden fazla zaman geçirmelerinin, bireylerin akademik başarıları ile kariyer hedefleri üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir (Akkuş, 2020; Felisoni ve Godoi, 2018; Seo vd., 2016;

Yen vd., 2009). Hayatlarının geri kalan dönemleri için hazırlık aşamasında olan ve hayati kararlar alan üniversite öğrencilerinin (Arnett, 2000; Kanfer, 1986) gelecekte yaşayabilecekleri pişmanlıklarda akademik erteleme davranışlarının önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu davranışlar üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının azalması (Balkıs vd., 2006; Beswick vd., 1988; Fritzsche vd., 2003), yaşam doyumunun düşmesi (Özer ve Saçkes, 2011), stres (Sirois ve Tosti, 2012) ve kaygı düzeyinin yükselmesi (Scher ve Osterman, 2002) vb. birçok olumsuzluğa neden olmaktadır. Örneğin akademik erteleme davranışındaki artış üniversite öğrencilerinin akademik başarısının ve akademik performansının düşmesine yol açmaktadır (Balkıs vd., 2006; Fritzsche vd., 2003). Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının düşmesi de bu bireylerin yaşam doyumlarının düşmesine (Güler ve Emeç, 2006), yaşam doyumu düşmesi de bireylerin kendini gerçekleştirme seviyesini düşürmektedir (Toplanır, 2018). Akademik erteleme davranışının üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirmesi yolunda önemli ve aşılması gereken bir engel olduğu bu nedenle akademik erteleme davranışını azaltmada koruyucu faktörler kadar risk faktörlerinin de belirlenmesinin, gelecekte yapılacak önleyici çalışmalara yön vereceği düşünülmektedir.

Özellikle sosyotelist davranan gençlerin cep telefonlarında fazla zaman geçirdikleri için derslerine ayırmaları gereken zamandan feragat ettikleri ve kariyer hedeflerine ulaşmak için ders çalışmaya ayırmaları gereken vakti azaltmak durumunda kalacakları söylenebilir. Ancak telefonda fazla zaman geçirmenin ve problemli cep telefonu kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkan (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Geng vd., 2021; Niu vd., 2020; Zhang vd., 2021), sosyotelizmin, akademik erteleme tek nedeni olduğu söylenemez. Hem sosyotelizmi hem de akademik erteleme açıklayan birçok değişkenin var olduğu bilinmektedir (Al-Saggaf vd., 2019b; Błachnio ve Przepiorka, 2019; Latifa vd., 2019; McCown vd., 1987; Parmaksız, 2022b), bu değişkenlerden biri olan öz kontrol, akademik erteleme ve sosyotelist davranışlarla negatif yönde ilişkilidir (Ebadi ve Shakoorzadeh, 2015; Ferrari ve Emmons, 1995; Latifa vd., 2019; Parmaksız, 2022b; Rachman vd., 2020). Yani öz kontrol, sosyotelizm (phubbing) ve akademik erteleme davranışına karşı koruyucu ve önleyici bir işleve sahiptir (Latifa vd., 2019; Parmaksız, 2022b).

Yüksek öz kontrol becerisi, istenmeyen davranışların önlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Çünkü yüksek öz kontrol becerisine sahip bireyler duygu, düşünce ve

davranışlarını kontrol edebilmekte bunun yanı sıra istenmeyen davranışların engelleyebilmekte, istenmeyen davranışlardan ve eğilimlerden kendisini alıkoyabilmektedir. Bu beceriye yüksek oranda sahip olan bireyler akademik hayatlarında daha yüksek notlar almakta, daha iyi uyum göstermekte, daha az davranış bozukluğu sergilemekte, daha iyi kişilerarası ilişkilere ve becerilere sahip olmaktadır (Kanfer, 1986; Rothbaum vd., 1982a; Tangney vd., 2004). Bu bağlamda yüksek öz kontrol becerisinin üniversite çağındaki bireylerin hayatını olumsuz etkileyecek sosyotelizm ve akademik ertelemeye karşı koruyucu bir faktör olduğu ve bu iki kavramla yakından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Yüksek öz kontrol becerisine sahip olmak, hem akademik erteleme davranışlarının hem de sosyotelist davranışların daha az sergilenmesinde belirleyici olmaktadır (Davey vd., 2018; Ferrari ve Emmons, 1995; Wijaya ve Tori, 2018). Öz kontrol becerisini artırmada bireylerin kendisi kadar dışarıdan alınan psikolojik yardımların da önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Durar, 2022.; Zeidi vd., 2020). Özellikle üniversite döneminde yer alan gençlere sağlanacak profesyonel psikolojik yardımların, öz kontrol becerisini zaman içerisinde kademeli olarak geliştirilebildiğini göstermektedir (Muraven vd., 1999). Ancak bireylere sağlanacak psikolojik yardım müdahaleleri ile koruyucu ve önleyici ruh sağlığı müdahalelerinin etkili olabilmesi için öncelikle bireylerin mevcut durumlarının, ihtiyaçlarının belirlenmesi önemli görülmekte ve bu şekilde sağlanacak profesyonel müdahalenin etkili olacağı düşünülmektedir (Fossey vd., 2012; Gözen ve Buz, 2020). Buradan hareketle üniversite öğrencilerinin mevcut durumlarının tespit edilmesi ve özellikle akademik erteleme davranışları nedeniyle yardıma ihtiyaç duyan gençlere sağlanacak psikolojik müdahale yaklaşımlarının içeriğinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Akademik erteleme davranışları sergileyen gençler için koruyucu ve önleyici olduğu düşünülen öz kontrol becerisinin (Davey vd., 2018; Ferrari ve Emmons, 1995) sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki aracı rolünün incelenmesinin alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Birincisi bu araştırmadan elde edilecek bulgular sosyotelizm ile akademik erteleme davranışları arasında öz kontrolün aracı rolünün önemi hakkında bilgi verici nitelikte olacaktır. İkincisi, akademik erteleme davranışlarını azaltmak için uygulamacıları, yapacakları müdahalelerde hem öz kontrole hem sosyotelizme ne ölçüde yer vermeleri gerektiği konusunda aydınlatılacağına inanılmaktadır. Son olarak bu bulguların gelecekte yapılacak yeni

araştırmaların şekillenmesine rehberlik edeceği umulmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bunlar aşağıda belirtilmektedir.

1. Araştırmadan elde edilen veriler İnönü Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır. Çalışma grubu tek bir üniversite örneklemi ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklemi çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerle sınırlıdır.
3. Katılımcılardan toplanan veriler Kişisel Bilgi Formu, Genel Sosyotelist Olma Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği ve Kısa Öz Kontrol ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya başlarken kabul edilen varsayım aşağıda belirtilmiştir.

1. Veri toplama sürecinde kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Genel Sosyotelist Olma Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği sorularına öğrencilerin içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

1. **Öz Kontrol:** Öz- kontrol, bireyin çevresi ile arasındaki uyumu sağlamak amacıyla duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesinin yanı sıra istenmeyen davranışsal eğilimlerini engellenme, önüne geçebilme ve bireyin istenmeyen davranışlardan kendini alıkoyabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Tangney vd., 2004).
2. **Sosyotelizm:** Sosyotelizm, karşılıklı iletişim halinde olan bireyden birinin akıllı telefonuna odaklanarak algısını kişiler arası ilişkilerden kaçırması ve karşısındaki bireyi görmezden gelmesidir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Karadağ ve diğerler 2016; Nazir, 2020; Roberts ve David, 2020).
3. **Akademik Erteleme:** Akademik erteleme, bireylerin akademik görevlerini (sınav hazırlıkları, ödevler vb.) son zamana kadar ertelemesi ve bu

sorumluluklarını yerine getirmemesi olarak tanımlanmıştır (Senécal vd., 1995).



BÖLÜM II

2.KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan öz kontrol, sosyotelizm ve akademik erteleme kavramları hakkında kuramsal bilgilere, değişkenler arası ilişkilere ve yapılmış ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Sosyotelizm

Akıllı telefonlar sahip olduğu özellikleri sayesinde insanların hayatlarını kolaylaştırır da, bu cihazların problemlili kullanımı birçok olumsuzluğu beraberinde getirmektedir. En fazla baş ağrısı olmak sinirlilik/öfke, bağımlılık, davranış bozukluğu, uykusuzluk, konsantrasyon bozukluğu ve zayıf akademik performans, vücut ağrıları, göz yorgunluğu, dijital parmak vb. birçok soruna neden olabilmektedir (Acharya, 2013; Carter vd., 2016; Lee, 2015; Matar Boumosleh ve Jaalouk, 2017; Seo vd., 2016; Toda vd., 2015) Bu sorunlara son yıllarda bir yenisi daha eklenmiştir: Sosyotelizm (phubbing) (Karadağ vd., 2016).

Sosyotelizm (phubbing), ilk olarak 2012 yılında bir grup sözlük bilimci, yazar ve şair tarafından "telefon" ve "küçümseme" sözcüklerinin birleşimi ile oluşturulan ve “karşıdaki insanı görmezden gelerek dikkati telefona verme” olgusunu tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Sosyotelizm McCann tarafından oluşturulan Stop Phubbing kampanyası ile popüler hale gelmiştir (Chatfield, 2013; Macquarie, 2012; Ugur ve Koc, 2015; Pathak, 2013). Türkiye’de ise phubbing "sosyal" ve "telefon" sözcüklerinin bir araya getirilmesi ile sosyotelizm olarak kavramsallaştırılmış ve bireyin başka bireylerle iletişim halindeyken dikkatini akıllı telefona vermesi, akıllı telefonla ilgilenmesi ve dikkatini kişilerarası iletişimden kaçırmaması olarak alan yazında kavramsallaştırılmıştır (Karadağ vd., 2015). Chotpitayasunondh ve Douglas, (2016) sosyotelizmi iki veya daha fazla kişinin bulunduğu sosyal bir ortamda mevcut kişi veya kişilerden ziyade akıllı telefonla etkileşim kurularak kişilerarası ilişkilerin göz ardı edilmesi olarak tanımlamaktadır. Roberts ve David (2016), sosyotelizmi, sosyal bir ortamda bireyin cep telefonu ile ilgilenmesi sonucunda bireyi görmezden gelmesi ve iletişimin kesilmesi olarak tanımlamaktadır. Mevcut tanımlardan anlaşıldığı üzere birey akıllı telefonuna bakmaktan geri duramayabilir ancak bu davranışın sosyotelizm (phubbing) olarak değerlendirilmesi için kişinin sosyal ortamda aynı davranışı

sergilemesi ve karşıdaki bireyi görmezden gelmesi gerekmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Karadağ vd., 2016; Nazir ve Bulut, 2019).

Sosyotelist davranışların akıllı telefon, oyun, internet vb. bağımlılıklarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Karadağ vd., 2016). Bu bağımlılıkların tam olarak ne olduğuna bakıldığında internet bağımlılığı olan bireyler interneti aşırı düzeyde kullanırken bu isteğin önüne geçememekte ve yoksunluk durumunda sinirlilik, huzursuzluk gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Young, 2004). Akıllı telefon bağımlılığına sahip olan bireyler telefonu aşırı düzeyde anormal sürelerde kullanmakta yani hayatlarının diğer alanlarını ihmal edecek kadar bu cihazları yoğun kullanmaktadırlar (Al-Barashdi vd., 2015). Ancak sosyotelizm bu davranışlarla ilişkili olmasına karşın bu davranışın bütün özelliklerini taşıdığı düşünülmemelidir. Çünkü sosyotelist birey bağımlı olmayabilir, sadece iletişim kurmaktan kaçınmanın bir yolu olarak bu davranışları sergiliyor olabilir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016).

Sosyotelizm günün neredeyse hemen her anında karşımıza çıkabilmektedir. İnsanların günlük aktiviteleri sırasında, sosyal ortamlarda, herhangi bir yerde örneğin: yemekler, toplantılar, dersler veya arkadaş ile aile toplantıları sırasında veya eşler, patron, arkadaşlar arasındaki ilişkilerde görülebilmektedir. (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Karadağ vd., 2016; Nazir ve Pişkin, 2016; Roberts ve David, 2016;). Sosyotelistler, bu davranışlarını en çok aile üyelerine ardından arkadaşları ve yakın çevresindeki insanlara göstermektedir. Yabancılar karşı bu davranışlar daha az sergilenmektedir (Al Saggaf ve O'Donnell, 2019). Bu davranış, maruz kalan bireyler tarafından nezaketsizlik olarak algılanırken bireyler arasındaki ilişki, iletişim, güven ve yakınlık hissini de baltalamaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018; Stathatos, 2020).

2.2. Sosyotelist Olmak

İngilizce dilince "phubber" kelimesi, sosyotelist davranışları sergileyen bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır Türkçe dilinde sosyotelist davranışları sergileyen kişiye sosyotelist birey denilmektedir (Karadağ vd., 2016). Sosyotelist bireyler, akıllı telefonuna odaklanarak karşısındaki bireyi görmezden gelir ve başkalarıyla iletişimi sürdürmenin veya geliştirmenin önemini ya ihmal ederler ya da

görmezden gelirler (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Karadağ vd., 2016; Nazir ve Pişkin 2016). Sosyotelist bireyler, her ne kadar sosyotelist davranışları saygısızca ve sinir bozucu olarak nitelendirseler de diğerlerine karşı sosyotelist davranışlarda bulunmayı sürdürmektedirler (Aagaard, 2020; Karadağ vd., 2016). Yani sosyotelist bireyler, bu davranışlarda bulunmaya karşı koyamamaktadırlar.

Sosyotelist bireyler sosyal ortamlarda yetersiz iletişim becerileri sergilemektedirler. Sağlıklı göz teması kuramayan ve kendilerine anlatılanları eksik anlayan bazı sosyotelist bireyler, kimi zaman kendilerini çevrenlerinde olup bitenlere tamamen kapatmaktadırlar (Karadağ vd., 2016). Sosyotelist davranışlar, bireylerin sadece sağlıklı iletişim kurma becerilerini olumsuz etkilememektedir. Ayrıca yalnızlık (Błachnio ve Przepiorka, 2019; Wang vd., 2022) depresyon, anksiyete, stres (Parmaksız, 2021; Roberts ve David, 2016; González-Rivera vd., 2018), düşük benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti (Błachnio ve Przepiorka, 2019) akademik erteleme (Parmaksız, 2022b) vb. gibi birçok olumsuz etkiye neden olmaktadır.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018a), sosyotelizm davranışını dört alt boyutta açıklamaktadır.

1. **Nomofobi (nomophobia):** Telefonsuz kalma korkusu olarak tanımlanan Nomofobi, sosyotelist bireylerin cep telefonlarına ulaşamamaktan kaynaklı yaşadıkları gerginlik, huzursuzluk durumu; cep telefonlarını sürekli göz önünde bir yere koyma ve sürekli cep telefonlarını yanında taşıma şeklinde ifade edilmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a).
2. **Kendini Yalnızlaştırma (self-isolation):** Sosyotelist bireyin kendini diğer insanlardan izole etmesi ve sosyal faaliyetlerden kaçınması durumudur. Bu bireyler cep telefonları ile ilgilendiklerinde mutlu ve rahatlamış hissetmektedirler (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a).
3. **Problemin Farkında Olma (problem acknowledgement):** Sosyotelist birey, sosyal ortamdaki ilişkilerde yoksun kaldığını ve cep telefonu ile düşündüğünden daha fazla vakit geçirdiğinin farkında olabilir ya da sosyal ortamdaki diğer insanları bilinçsizce görmezden gelebilir. Sosyotelist davranışının derecesi problemin farkında olma ile ilişkilidir

(Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a).

4. **Kişilerarası Çatışma (interpersonal conflict):** Sosyotelist birey sosyal ortamlarda problemlili telefon kullanımı sebebiyle diğer bireylerle sorunlar yaşamasına ve oluşan rahatsızlığın farkında olmasına rağmen kendi istek ve amaçlarını ön planda tutmakta, karşısındaki ait olma, sevgi ve saygı görme ihtiyaçlarını görmezden gelmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a).

2.2. Sosyotelizme Maruz Kalma

Sosyotelist birey sadece kendi yaşamını değil sosyotelist davranışları gösterdikleri kişileri de olumsuz etkilediği için alanyazında sosyotelizme maruz kalmaya ayrı bir yer verilmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Sosyotelist davranışlara maruz kalan kişiler, sosyotelist bireylerin eşleri, sevgilileri (Roberts ve David, 2016) olabileceği gibi ya da patronları, amirleri (Roberts & David, 2017) de olabilir. Sosyotelist davranışa maruz kalmak birçok sosyal sorunu da beraberinde getirmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a).

Sosyotelist davranışa maruz kalmak bireylerin temel ihtiyaçlarını özellikle de ait olma ihtiyacını tehdit etmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a). Bunun dışında bu davranışa maruz kalan bireyler sessiz kalabilir ya da tepkisel davranışlar sergileyebilirler (Karadağ vd., 2016). Sosyotelist davranışlara maruz kalmanın, düşük ilişki ve iletişim memnuniyeti (Vanden Abeele vd., 2016; McDaniel ve Coyne, 2016; Roberts ve David, 2016), düşük yaşam doyumu (Liu vd., 2021), kızgınlık, değersizlik duygularıyla (Karadağ vd., 2016) sonuçlanabilmektedir.

Chotpitayasunondh ve Douglas, (2018b) sosyotelizme maruz kalmayı algılanan sosyal normlar, ihmal edilmiş hissetme ve kişilerarası çatışma olmak üzere üç alt boyutta açıklamaktadır.

1. **Algılanan normlar (perceived norms):** Sosyotelist davranışa maruz kalan bireyin sosyotelist bireylerin telefonları ile ne yaptıkları hakkındaki gözlem ve düşünceleridir.
2. **İhmal edilmiş hissetme (feeling ignored):** Sosyotelist bireyin telefon kullanımı sebebiyle yaşanan görmezden gelme ve dışlanmış hissetme

durumudur.

3. **Kişilerarası çatışma (interpersonal conflict):** Sosyotelist davranış sebebiyle kişilerarası ilişkilerde yaşanan gerginlik ve dinlenilmeme sonucunda yaşanan çatışma durumudur.

2.3. Sosyotelizm Kuramsal Temeli

2.3.1. Dikkat çatışma teorisi

Bu teori çevredeki birçok uyarıcının kişilerin dikkat odağına görmeye çalıştığı ya da kişilerin çevredeki birçok uyarıcıdan hangisine odaklanacağı konusunda yaşadığı bilişsel çatışma durumuna odaklanmakta ve bu durumu dikkat çatışması olarak ifade etmektedir (Sanders vd., 1978). Çoğu zaman kişi göz ardı edilmesi kolay olmayan veya ilginç uyarınlara karşı karşıya kalması sebebiyle dikkatini hangi uyarana vereceği konusunda çatışma yaşayabilir ya da görevi ile ilgili olmayan uyarana odaklanabilir (Baron, 1986; Sanders vd., 1978). Sosyotelizm açısından ele alındığında kişinin yapmış olduğu tercih sosyal ilişkilerine zarar verebilir çünkü sosyotelist bireyde sosyal ortamda karşısındaki bireye odaklanmak yerine onu görmezde gelmekte esas odaklanması gereken dışında telefondaki faaliyetlere odaklanması kişiler arası ilişkileri olumsuz etkilemekte ve sosyotelist birey dikkat çatışması yaşamaktadır (Vanden Abeele, 2020).

2.3.2. Beklenti ihlali kuramı

Burgoon ve Jones (1976) tarafından ileri sürülen beklenti ihlali kuramı kişiler arası ilişkilerde ne yapılması gerektiği ile ilgilenmektedir. Burgoon (1993) bireylerin kişiler arası ilişkilerde neyin doğru ya da neyin yanlış olduğuna yönelik bilişsel şemalara sahip olduklarını ve bu şemaların kişiler arası ilişkilerde bireylerin nasıl davranacağını ya da kendisine nasıl davranılması gerektiği konusunda beklentiler oluşturduğunu ifade etmektedir. Burgoon (1993) diğer insanların mevcut beklentilerden farklı davranması durumunda davranış beklentilerinin ihlal edildiğini ve buna bağlı olarak beklenti ihlalinin yaşandığını ifade etmektedir. Örneğin Burgoon ve Hale (1988) bireylerin kişiler arası ilişkilerde dikkat, göz temasını sürdürme vb. davranışlar beklediği ancak bu yakınlık davranışlarının gösterilmemesi mevcut ilişkiden beklentilerin olumsuz etkilenmesine neden olduğunu ve bu durumda beklenti ihlali

olarak yorumlanabileceğini ifade etmektedir. Bu durum sosyotelizm açısından ele alındığında sosyotelist davranışa maruz kalanların sosyotelist bireyleri daha az kibar, ilişkilere daha az özenli ve etkileşim kalitelerini daha olumsuz değerlendirmektedirler (Vanden Abeele vd., 2016). Sosyotelist bireylerin kişiler arası ilişkilerde beklenen davranışları ve gerekli özeni göstermemesi kişiler arası ilişkileri olumsuz etkilemekte ve beklenti ihlali oluşturmaktadır (Vanden Abeele vd., 2020).

2.4. Sosyotelizm Türleri

2.4.1. Yönetici Sosyotelizmi (Boss Phubbing)

"Boss phubbing" Yönetici sosyotelizmi iş ortamında yönetici, amir veya süpervizörün cep telefonuna odaklanması dikkati cep telefonuna vermesi sonucu çalışanını görmezden gelmesi, yok sayması ve bu durumun çalışan tarafından algılanması olarak tanımlanmaktadır (Roberts ve David, 2017). Ayrıca yönetici sosyotelizmini bir ihmal eylemi olarak ifade edilmektedir (Roberts ve David, 2020). İş ortamında amirler ve çalışanları arasındaki güven, çalışanların tutum ve davranışlarını belirleyen kritik bir değişkendir (Vogel vd., 2015). Yönetici sosyotelizmi, çalışan ile patron veya amir arasındaki güveni zedelediğinden sosyotelizme maruz kalan çalışan, kendisinin değerli olmadığı hissine kapılmaktadır. Bunun sonucunda da yönetici sosyotelizmi gerçek performansın önemli bir öncüsü olan çalışan bağlılığını baltalamakta, çalışanların iş tatminine ve nihayetinde düşük iş performansına yol açmaktadır (Roberts ve David, 2017; Robert ve David, 2020). Bununla birlikte amirlerinin kendileriyle etkileşimleri esnasında daha sık telefon kullandığını algılayan çalışanlarda, bu durum daha yüksek sosyal dışlanma ve daha düşük benlik saygısına neden olmaktadır (Yasin vd., 2020).

2.4.2. Partner Sosyotelizmi (Partner Phubbing)

Romantik ilişki yaşayan çiftlerin birlikte oldukları zamanlarda cep telefonlarına yoğunlaşmaları, dikkatlerinin dağılarak partnerlerine odaklanamamaları ve görmezden gelmeleri partner sosyotelizmi (Partner phubbing) olarak tanımlanmaktadır (Roberts ve David, 2016). Sosyotelist bireyler, bu davranışları uzak ilişkilerin aksine yakın ilişkilerinde daha fazla sergilemektedirler (Al Saggaf ve O'Donnell, 2019). Sosyotelist davranışın çiftler arasında anlamlı iletişim için bir engel oluşturduğu, çatışmaya neden olduğu, ilişki memnuniyetini düşürdüğü ve bireysel

refahı baltaladığı görülmüştür (Krasnova vd., 2016; Wang vd., 2017). Çünkü Sosyotelizme maruz kalan partner kendini değersiz, yetersiz, önemsenmemiş hissettiği için sosyotelizm çiftler arasında duygusal bağı, güveni, aidiyeti, ilişki doyumunu ve samimiyeti azaltarak kıskançlık hissinin artmasına neden olabilmektedir (Parmaksiz, 2022a). Partnerler birbirleri için var olduklarını hissetmek isterler ancak partner sosyotelizmi, ilişkide duyulan tatmini ve doyumu olumsuz etkilemektedir (Roberts ve David, 2016). Yani partner sosyotelizmi, partner ilişkisinden duyulan memnuniyeti düşürerek, partnerlerin aralarındaki duygusal bağı tehdit edebilmektedir.

2.4.3. Ebeveyn Sosyotelizmi (Parent Phubbing/Parental Phubbing)

Ebeveyn sosyotelizmi, ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşim halindeyken dikkatini, algısını çocukları yerine cep telefonuna vermesi, ebeveynin çocuğunu görmezden gelmesi, yok sayması, ihmal etmesi ve bunun sonucunda ebeveyn-çocuk iletişiminin kesintiye uğraması olarak tanımlanmaktadır (Xie vd., 2019). Alan yazın incelendiğinde ebeveyn sosyotelizminin oldukça yakın geçmişte olan bir kavram olduğu bu konuda yapılan çalışmaların ve bilgilerin yeterli olmadığı görülmektedir. Ancak toplumda çocukların, gençlerin ve benzer şekilde ebeveynlerinde akıllı telefonları oldukça yaygın kullandıkları (Niu vd., 2020; Xie vd., 2019) ve ebeveyn sosyotelizminin, ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi üzerinde olumsuz etkisini olduğu hatta ebeveyn-çocuk arasındaki çatışmaları arttırdığı bilinmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Çünkü çocuklar, ebeveynlerinin telefon kullanımına yönelik tutum ve davranışlarını farkında olup kendi tutum ve davranışlarını da ebeveynlerinkine göre planlamakta ve onlara göre hareket etmektedirler (Fu vd., 2020). Bu sonuçlar dikkate alındığında çocukların ebeveyn rol model aldıkları bu nedenle sosyotelizm konusunda sınırlı sayıda çalışma yer alsa da ebeveynlerin ve çocukların sosyotelizm riski ile karşı karşıya oldukları ve bu durumun ebeveyn çocuk ilişkisine zarar vereceği söylenebilir.

3.1. Akademik Erteleme

Erteleme, belirli bir zaman diliminde yerine getirilmesi gereken görevlerin yapılmayıp bunun yerine farklı işlerin yapılmasını tanımlayan davranıştır. Ertelemenin farklı bir türü olan akademik erteleme bireyin sınav hazırlıklarını, teslim etmesi gereken ödevlerini, akademik görevlerini vb. yerine getirmemesi, geciktirmesi veya

ötelemesi olarak tanımlanmaktadır (Solomon ve Rothblum, 1984; Steel, 2007). Akademik erteleme davranışında bulunan öğrenciler, akademik görevlerin yerine getirilmesi, sınav hazırlıklarının yapılması vb. kendileri için daha üretken olan görevler yerine akıllı telefonda vakit geçirmek gibi daha çekici ancak daha az üretken görevlere yoğun bir şekilde zaman harcamaktadırlar. Bu durum uzun vadeli, daha üretken görevlerin yerine getirilmesini geciktirmekte ve olumlu sonuçlar doğurmayaacağı bilirse de kasıtlı olarak akademik görevlerin geciktirilmesine yol açmaktadır (Klassen vd., 2008). Öğrenciler akademik erteleme davranışının ortaya çıkaracağı olumsuzlukları bilmesine rağmen akademik görevlerini bilerek ve isteyerek ertelemektedirler (Steel ve Klingsieck, 2016).

Bu davranış kronik erteleme ve durumsal erteleme olarak iki farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Bireyin yaşamının farklı alanlarında yerine getirmesi gereken görevleri geciktirmesi ve bu durumu alışkanlığa dönüştürmesi kronik erteleme olarak tanımlanırken durumsal erteleme ise bireyin yaşamının belli bir alanında yerine getirmesi gereken görevleri geciktirmesi ve bu durumu alışkanlığa dönüştürmesi durumsal erteleme olarak tanımlanmaktadır (Ferrari vd., 1995; Ferrari vd., 2005).

3.2. Akademik Ertelemeyi Açıklayan Kuramlar

3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Freud bireyin kaygı verici bir durumla karşılaşması durumunda çeşitli savunma mekanizmalarının devreye girdiğini ifade etmektedir. Bunlardan biri olan kaçınma davranışı kaygı verici bir durumla karşılaşıldığında kullanılan bir ego tepkisidir. Bu yaklaşıma göre böylesi bir durumda organizma erteleme davranışı sergilemektedir çünkü kaçınılan görevler ego için bir tehdit olarak algılanmaktadır (Ferrari vd., 1995).

3.2.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım erteleme davranışı sergileyen bireylerin bu davranışlarının bir şekilde pekiştirildiği bu sebeple erteleme davranışının ortaya çıktığını ifade etmektedir. Özellikle erteleme davranışını açıklamada ödül ve ceza sistemini kullanmaktadır. Bu yaklaşıma göre erteleme davranışı doğrudan ya da dolaylı olarak ödüllendirildiği ya da yeteri kadar cezalandırılmadığı için bu davranış ortaya çıkmaktadır (Ferrari vd., 1995). Kişi için yerine getirmesi gereken

sorumluluklar kızgınlık, huzursuzluk vb. gibi bir takım olumsuz duygulara neden olabilmektedir. Kişi bu olumsuz duygulardan kurtulmak ve iyi hissetmek için görevleri yerine getirmemekte dolayısı ile bu görevler ile karşı karşıya olmamak gerilimi ortadan kaldırmakta ve davranış bir nevi olumsuz pekiştirilmektedir (Timothy, 2022). Bu durumda erteleme davranışı kişinin iyi hissetmesini sağlayarak geçici olarak ödüllendirilmesini sağlamaktadır (Timothy, 2022). Erteleme, kaçınma veya kaçma davranışı olarak nitelendirilebilir. Kaçma koşullanmasında, kişi yapılması gereken işi yapma konusunda harekete geçip işte başarısızlığa uğradığında, işi yarım bırakmaktadır. Kaçınma durumunda ise kişi yapılması gereken işe hiçbir zaman başlamayarak işten kaçınmaktadır (Ferrari vd., 1995).

3.3.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Knaus (1998) erteleme davranışını bilişsel-davranışçı yaklaşım açısından açıklamaktadır. Knaus (1998) erteleme davranışının bireylerin sahip olduğu gerçekçi olmayan korkulardan ve kişinin kendisine yönelik gerçekleştirdiği eleştirilerden kaynaklandığını ifade etmektedir. Özellikle günlük hayatta duyguların ve davranışların yerine bireyin işi tamamlamaya yönelik olarak becerilerinden emin olamaması kendisine yönelik sahip oldukları katı inançlardan ve başarısız olma korkusundan dolayı işe başlamayı geciktirmektedirler (Ellis ve Knaus, 1977).

3.3. Akademik Ertelemenin Nedenleri

Akademik erteleme davranışını ortaya çıkaran ya da üzerinde etkisi bulunan birçok faktör veya değişkenin varlığından söz edilebilir. Solomon ve Rothblum (1984), öğrencinin akademik görevlerini yerine getiremeyeceğine ilişkin düşüncesi bireyin başarısızlık korkusu yaşamasına neden olmakta böylelikle öğrenciler başarısızlık yaşamamak adına akademik görevleri yerine getirmekten kaçınmakta ve ertelemektedir. Eleştirilmekten kaygı duyan öğrencilerin, akademik görevlerini yerine getirme veya çalışmaya başlama konusunda tereddüt yaşamaları da akademik erteleme davranışına neden olabilmektedir (Hussain ve Sultan, 2010; Saddler ve Buley, 1999).

Alan yazın incelendiğinde olumsuz değerlendirilme kaygısının akademik erteleme davranışının nedenlerinin sadece biri olduğu görülmektedir. Ayrıca sosyotelizm (Parmaksız, 2022b), akılcı olmayan inançların (Ariöz, 2022); düşük öz yeterlilik ve duygusal zekâ (Chow, 2011); zayıf akademik öz yeterlilik ve akademik

güdülenme (Akday ve Gizir, 2010), öğrenmeye karşı olumsuz tutum ve başarısız zaman yönetimi (Balkis vd. , 2006); öz kontrol kapasitesi (Ceyhan ve Çetin, 2017); koruyucu anne baba tutumu (Toprakyan, 2016); sorumluluk almaktan kaçınma, başarısızlık korkusu, tembellik (Özer ve Altun, 2011; Haghbin vd., 2012) ve uygun olmayan çalışma ortamının (Lay vd., 1992) akademik erteleme davranışının nedenleri arasındadır. Yapılan araştırmalar akademik erteleme davranışlarının, ilkokuldan üniversiteye kadar tüm öğrenciler arasında yaygın bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır (Başaran ve Vural, 2002; Damacela vd., 2000; Hill vd., 1978; Özer, 2009a; Özer vd., 2009b). Bu bulgular akademik ertelemeye muaf olan bir eğitim kademesinin olmadığını göstermektedir. Ancak üniversite öğrencileri arasında akademik ertelemenin giderek artması (Rachman vd., 2020; Rozgonjuk vd., 2018; Solomon ve Rothblum, 1984; Parmaksız, 2022b) bu popülasyondaki öğrencilerin daha yakından incelenmesine neden olduğu söylenebilir.

Schraw ve diğerleri (2007), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışına yönelmelerine neden olan altı faktöre vurgu yapmaktadır. Bunlar:

- *Asgari Zaman:* Öğrenciler sosyal hayatları, iş veya akademik sorumluluklarını yerine getirmek için sınırlı zamana sahiptirler. Üniversite öğrencileri, kişisel ve sosyal işlerine öncelik vermek ve bu önceliklerine ayırdıkları zamanı en üst düzeye çıkarmak için akademik görevlere ayırdıkları süreyi an aza indirmek durumunda kalabilirler. Bu zaman planlaması üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı sergilemelerine neden olabilmektedir.
- *Verimliliği arttırmak:* Üniversite öğrencileri akademik görevlerinin neredeyse çoğunu kısa bir zaman diliminde genellikle dönem sonunda tamamlama eğilimindedirler. Çünkü öğrenciler dönem sonunda yoğunlaşan çabanın yaratıcılığı ve iş kalitesinin arttırdığı aynı zamanda çalışmanın ilk zamanlarında boşa harcanan zamanı azalttığını düşünmektedirler.
- *Duygusal deneyimlerin doruğa ulaşması:* Akademik görevlerin bitirilmesi gereken son teslim tarih yaklaştıkça öğrenciler çalışma motivasyonlarının arttığını ve akademik görevlerini yerine getirmelerini engelleyecek dikkat dağınık unsurların kendileri için cazibesini kaybettiğini düşünmektedirler. Normalde sıkıcı olan akademik görevler bu şekilde daha ilginç hale gelmektedir.

- *Öğretmen tutumu:* Erteleyiciler akademik görevlerin sıkı takibini yapan öğretmenlerin aksine kendilerine kolaylık sağlayıp esnek davranan öğretmenlerine karşı daha fazla erteleme davranışı sergilemektedir. Bu nedenle öğretmen tutumları erteleme davranışında etkili olmaktadır.
- *Ertelemeyi Pekiştiren Stratejiler:* Akademik erteleme davranışı sergileyenler erteleme davranışının yaratacağı suçluluk duygusu, fiziksel yorgunluğu ve olumsuz psikolojik etkilere karşı korunmak için psikolojik stratejiler geliştirmektedir. Akademik erteleme davranışı birey tarafından kötü bir davranış olarak kabul edildiği için birey performans beklentilerini düşürür. Akademik erteleme davranışı, sınırlı bir çalışma zamanı sunduğundan akademik görevlerin önemli noktalarına odaklanmaktan kaçınılır ve görece önemsiz noktaları göz ardı edilir.
- *Ödüllendirilme:* Akademik erteleme davranışı sergileyen öğrenciler, akademik görevlerinde ödüllendirildikçe erteleme davranışı artmaktadır. Yani verilen akademik görevleri yerine getirdiklerinde, öğretmenlerinden olumlu dönüt almaları erteleme davranışını pekiştirmektedir.

4.1. Öz Kontrol

Öz-kontrol, bireyin çevresi ile arasındaki dengeyi sağlamak amacıyla duygu, düşünce, davranışlarını ve içsel tepkilerini bastırarak değiştirmesi ve bunun yanı sıra istenmeyen davranışsal eğilimlerini engelleyerek, istenmeyen davranışlardan kendini alıkoyabilmesidir (Tangney vd., 2004). Öz kontrol, bireylerin kendisi ile çevresi arasındaki ideal uyumu sağlayabilmesi için davranışlarını kontrol etme ve değiştirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Rothbaum vd., 1982). Bir başka tanıma göre öz kontrol; kişinin davranışlarını, idealleri, değerleri ve sosyal beklentileri gibi standartlara uyumlu hale getirme ve uzun vadeli hedeflerin peşinden koşmayı destekleme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Baumeister vd., 2007).

Rosenbaum (1993), öz kontrolü bireylerin bilinçli olarak kendi davranışlarının sorumluluğunu almaya karar verme süreci olarak tanımlarken onarıcı, yineleyici ve yaşantısal olmak üzere üç tür öz kontrolden bahsetmektedir. *Onarıcı öz kontrol:* Bireyin normal gündelik yaşantısını aksatan stres gibi tepkileri kontrol etmeye yöneliktir. *Yineleyici öz kontrol:* anlık hazlara, etkisiz ve zararlı alışkanlıklara karşı

konulması olarak tanımlanmaktadır. Gelecekteki stresin azaltılması ve muhtemel yeni davranışların benimsenmesinde kolaylaştırıcı etkisi bulunmaktadır. Özellikle sağlıkla ilgili davranışlarda bu öz kontrol türü ön plana çıkmaktadır. *Yaşantısal öz kontrol*: Sadece stresle başa çıkmanın aksine bireysel büyüme ve gelişmeye odaklanmaktadır. Bu, bilişsel kontrolün ötesinde kişinin zevkli aktiviteleri (müzik dinlemek gibi) tam olarak deneyimlemesini sağlayan bir dizi kontrollü davranışlardan oluşmaktadır.

Öz kontrol becerisinin, çeşitli değişkenlerle ilişkisi olduğu bilinmektedir. Bu değişkenler arasında sosyotelizm ve akademik erteleme davranışı da yer almaktadır. Öz kontrol ile akademik erteleme ve sosyotelizm davranışları arasındaki negatif yönlü ilişki öz kontrol düzeyi arttıkça, sosyotelizm ve akademik erteleme davranışlarının azaldığını göstermektedir. Öz kontrolün, akademik erteleme ve sosyotelizme karşı koruyucu bir rolü ve akademik erteleme ile sosyotelizmi yordamada güçlü bir değişken olduğu belirtilmektedir (Boyalı 2020; Davey vd., 2018; Ferrari ve Emmons, 1995; Latifa vd., 2019; Wolter, 2003). Dahası öz kontrol becerisi zayıf olan bireylerin genel erteleme davranışını daha fazla sergiledikleri (Ekşi vd., 2019; Steel, 2007), akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu (Boyalı, 2020) ve olumsuz duygular ve stresle başa etme becerilerinin zayıfladığı (Kaçar, 2022) bulguları literatürde mevcuttur. Güçlü öz kontrol becerisine sahip olan bireyler öz kontrol düzeyi düşük olanlara kıyasla dürtülerini kontrol etmede daha başarılı olmaktadır (Baumeister vd., 1994). Dürtülerin bastırılmaması birçok istenmeyen davranışa (yeme bozuklukları, alkol ve diğer zararlı madde kullanımı) yol açtığından, yüksek öz kontrol becerisine sahip olan bireyler dürtü kontrolü problemleri ile baş etmede daha başarılı olmaktadır (Frieze ve Hofmann, 2009). Yüksek öz kontrolün yaşamın birçok alanında yaşanacak olumsuzlukları hafifleten hatta ortadan kaldıran bir beceri olduğu söylenebilir. Çünkü yüksek öz kontrol becerisinin; istenmeyen davranışların azalması, akademik başarı ve performansı artırdığı, psikolojik sağlığı koruyucu rol oynadığı bilinmektedir (Frieze ve Hofmann, 2009).

Nasıl yüksek öz kontrol beceri bireylerin ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahipse; düşük öz kontrol becerisinin ruh sağlığı için bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Delisi ve diğerleri'nin (2010), çalışmasına göre düşük öz kontrole sahip bireyler, belirli bir tutum ve davranış kümesi sergilerler. Bu bireyler gecikmiş doyum yerine istediklerini hemen elde etme; çalışkanlık, sorumluluk gerektiren faaliyetler yerine kolay faaliyetleri tercih etme; daha kontrollü olmaksızın riskli davranışları

tercih etme; daha az beceri ve planlama gerektiren faaliyetlere ilgi duyma; benmerkezci ve başkalarına karşı anlayışsız olmak gibi tutum ve davranışlar sergilemektedirler.

4.2. Öz Kontrolü Açıklayan Kuramlar

4.2.1. Suç Kuramı

Gottfredson ve Hirschi (1990) Öz Kontrol Suç Kuramı'nda; suç davranışlarında, kişinin anlık hazlarına yenik düşüp dürtüsel bir şekilde kendisini hemen ödüllendirmesi ve zayıf öz kontrol becerisinin dayandığını ileri sürmektedir. Yani öz kontrol becerisi ile suç davranışı birbirleriyle bağlantılıdır (Hirschi,2004). Bireylerin suç işleme ihtimalleri arasındaki farklılığın temel sebebi öz kontrol düzeyindeki farklılıktır. Suç davranışları bireylerin isteklerini kolay bir şekilde tatmin etmesini sağlamaktadır. Bu davranışta bulunan öz kontrol becerisi zayıf kişiler bir eylemde bulunma sürecinde azim, sebat ve gayretten yoksun olma eğilimindedirler (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Bireylerdeki öz kontrolün düşük olması onların suç işleme olasılığını arttıran bir durum olmasına rağmen suç işleyen herkesin düşük öz kontrole sahip olduğu düşüncesi doğru değildir. Farklı bir ifade ile yüksek öz kontrole sahip olan bireylerin de suç işleme ihtimalleri söz konusudur. Buradan suçun çok yönlü bir kavram olduğu anlaşılmaktadır (Gottfredson ve Hirschi, 1990).

4.2.2. Öz-kontrol İkili Sistem Yaklaşımı

Metcalf ve Mischel (1999); tarafında ortaya atılan sıcak/soğuk sistem modeline göre bireylerin arzularına karşı koyabilmeleri için duygusal ve bilişsel sistemlerini dengede tutmaları gerekmektedir. Modelde sıcak ve soğuk olmak üzere iki karşılık sistem bulunmaktadır. Model duygusal boyutu sıcak sistem olarak adlandırırken bilişsel boyutu ise soğuk sistem olarak adlandırmaktadır. Sıcak sistem; düşünmeyen, hızlı ve anlık tepkileri içeren hazzın devrede olduğu sistemdir. Soğuk sistem ise; öz kontrol devrededir birey düşünerek mantıklı hareket eder ve yanıt geç veriler. Bireylerin istedik davranışlarda bulunabilmesi ve bilinç, kontrollü olabilmesi için bu iki sistemin dengeli olarak aktive edilmesi gerekmektedir (Metcalf ve Mischel, 1999).

4.2.3. Öz kontrol Güç Kuramı (Ego Tükenmesi)

Baumeister ve diğerleri, (1998) tarafından oluşturulan öz kontrol güç kuramının (ego tükenmesi) arkasındaki temel fikir benliğin irade eylemlerinin, güç veya enerji gibi sınırlı bir kaynaktan yararlandığı ve bu nedenle, bir irade eyleminde kullanılan bu sınırlı gücün bir sonraki irade üzerinde zararlı bir etkiye sahip olacağıdır. Kurama göre bu ego gücü belirli bir alanda kullanıldığında diğer alanlar için öz kontrol gücü tükenmektedir. Örneğin çikolata yeme davranışından kendini alıkoyan bir birey öz kontrol sergilemesi gereken farklı bir durumla karşılaştığında daha önce öz kontrol gücünü farklı bir durumda harcamamış bireylere göre daha hızlı pes etmekte ve daha zayıf öz kontrol davranışı sergilemektedir. Diğer bir ifade ile güç modelinde, birey sahip olduğu bu öz kontrol gücünün bir kısmını karşılaştığı herhangi bir durumda kullandığında aynı bireyin karşılayacağı ikinci bir durumda göstereceği öz kontrol gücü ilk durum kadar etkili olmayacaktır (Baumeister, 2002).

5.1. Öz Kontrol, Akademik Erteleme, Sosyotelizm ve Üniversite Gençliği

Üniversite çağı, gelişim dönemi olarak bireylerin enerjilerinin, karşılaşacakları fırsatların yoğun olduğu bir dönem olarak görülmektedir. Çünkü bu dönemde arkadaşlık, dostluk, flört edinme, mesleğe hazırlanma vb. gibi gelişimsel görevlerin yerine getirildiği ve bir sonraki gelişim görevlerinin yerine getirilmesinde kritik öneme sahiptir (Levinson, 1986). Bu gelişim dönemi sahip olduğu ve bireylere sağlayacağı birçok fırsatın yanı sıra birçok risk unsurunu da bünyesinde barındıran bir dönemdir (Levinson, 1986). Teknoloji ile oldukça ilgili olan üniversite gençliği arasında gittikçe yaygınlaşan problemli akıllı telefon kullanımı ve buna bağlı olarak ortaya çıkan sosyotelizm gençler için bu risk faktörlerinden biridir (Dahlstrom ve Bichsel, 2014; Demirci vd., 2014; Karadağ, 2016; Kumcağız vd., 2020; Poll, 2015; Reese Bomhold, 2013). Alanyazında oldukça yeni olan sosyotelizmin üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerine bakıldığında ilk sırada ilişki ve iletişim doyumu üzerindeki olumsuz etkisi gelmektedir. Chotpitayasunondh ve Douglas'ın, (2018b) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada sosyotelizmin ilişki ve iletişim doyumunu azalttığı ve bireyler arasındaki aidiyet hissinin tehdit ederek sosyal dışlanmaya neden olduğu saptanmıştır. Karadağ ve diğerleri (2016), tarafından yapılan araştırmada da benzer şekilde sosyotelizmin ilişki ve iletişim kalitesini etkilediği sosyotelist bireylerin iletişim becerisi noktasında yetersizlik yaşadıkları, karşılarındaki bireylerle göz temasından kaçındıkları çoğu zaman anlatılanları eksi ya da hatalı anladıkları hatta bir

kısım sosyotelist bireyin kendilerini çevresinde olup bitenlere kapattığını ortaya koymaktadır. Rachman ve diğerleri (2020), benzer şekilde sosyotelizmin ilişki ve yaşam doyumunu azalttığı ve bu durumun akademik erteleme davranışı ile sonuçlanabileceğini ifade etmektedir. Sonuç olarak mevcut çalışmalar incelendiğinde sosyotelizmin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu, ilişki ve iletişim kalitelerinin etkilediği ve bu davranışın üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Akademik erteleme davranışı üniversite öğrencilerinin hayatlarının birçok alanında kısa ve uzun vadede olumsuzluklara sebep olmaktadır (Tice ve Baumeister, 1997). Akademik erteleme davranışı ile akademik başarı arasında negatif ilişkinin olduğu bu sebeple erteleme davranışının akademik başarıyı düşürdüğü görülmektedir (Balkis vd., 2006; Fritzsche vd., 2003; Owens ve Newbegin, 2000). Ancak üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışının akademik başarı üzerinde olduğu kadar doğrudan psikolojik sağlıkları üzerinde etkileri olduğu görülmektedir. Akademik erteleme davranışındaki artış öğrencilerin görevlerinin eksik kalması nedeniyle geçen zamanda yetersizlik algısı, stres, kaygı ve suçluluk gibi hoş olmayan durumlara yol açabileceği belirtilmektedir. (Durgun vd., 2021; Peixoto vd., 2021; Sirois vd., 2003) Yapılan araştırmalar üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı arttıkça, stres düzeylerinin de arttığını ve akademik erteleme davranışının daha düşük ruh sağlığı ile ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Stead vd., 2010; Akdoğan, 2013; Durgun vd., 2021). Bu olumsuz düşünce ve duygular, öğrencilerin öğrenmelerini ve akademik performanslarını olumsuz etkilemektedir (Sampaio ve Bariani, 2011).

Akademik erteleme davranışına sahip olan üniversite öğrencileri dönemin başında akademik sorumluluklarını ertelemeyen öğrencilere göre daha düşük stres ve sağlık problemi belirtirken dönem sonlarında erteleme davranışına sahip olan öğrencilerin ise stres, sağlık sorunu bildirme oranı artış göstermekte ve erteleme davranışını sergilemeyen bireylerden daha düşük notlar almaktadırlar (Akinsola vd., 2007; Tice ve Baumeister, 1997). Üniversite öğrencilerinin akademik performansları ve başarılarındaki bu düşüş öğrencilerin akademik yaşamdan memnuniyet eksikliğine, düşük benlik saygısına ve depresyona yol açan sonuçları etkiler (Aslan, 2022; Ergür, 2021). Mevcut bulgular değerlendirildiğinde akademik erteleme davranışının üniversite öğrencilerini birçok alanda olumsuz etkilediği ve bu etkileri arttırdığı

görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde birbirleri ile negatif yönde ilişkili olması sebebiyle (Boyalı 2020; Ferrari ve Emmons, 1995; Wolter, 2003), yüksek öz kontrol becerisinin üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yaratacağı olumsuzluklardan korunmasında önemli rol oynayacağı söylenebilir (Tangney vd., 2004). Üniversite öğrencilerinin bu olumsuzluklara karşı savunmasız kalmasın da en büyük etkenin öğrencilerin zayıf öz kontrol becerisinin olduğu söylenebilir. Çünkü üniversite öğrencilerindeki öz kontrol yetersizliği, stres, sağlıksız yeme davranışı, akıllı telefon bağımlılığını ve akademik erteleme davranışını tetiklemektedir (Luo vd., 2022; Özer vd., 2020; Peng vd., 2022). Akademik erteleme davranışı, öğrencilerin akademik görevlerini yerine getirmek için son teslim tarihine kadar beklemelerine neden olmaktadır. Ancak bu tarihler görevlerin zamanında yerine getirilmesini sağlasa da akademik görevleri yerine getirmenin sağlayacağı yararları, akademik başarıyı ve bu görevlerin niteliğini baltalamaktadır (Ariely ve Wertenbroch, 2002). Devamında öğrencilerin depresyon, stres, kaygı yaşamlarına ve yaşam doyumunun düşmesine yol açmaktadır (Akdoğan, 2013; Durgun vd., 2021; Peixoto vd., 2021; Sirois vd., 2003; Stead vd., 2010).

Tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinin öz kontrol becerilerinin artması öğrencilerin azimlerini ve yaşam doyumlarını arttıracak böylelikle daha huzurlu yaşamlarını sağlayacaktır. Çünkü öz kontrol bireylerin hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıran huzur, mutluluk ve yaşam doyumunun artmasını sağlayan bir özellik olarak görülmektedir (Şimşir Gökalep, 2020). Öz kontrol ile ilgili yapılan araştırmalar yüksek öz kontrol becerisinin istenmeyen davranışların önlenmesinde etkili olduğu bunun yanı sıra istenen davranışların gerçekleştirilmesini desteklediği görülmektedir (Ridder vd., 2012). Bu durumda öz kontrol becerisinin üniversite öğrencilerinin hayatlarında oldukça önemli faktör olduğu söylenebilir.

6.1. İlgili Araştırmalar

6.1.1. Sosyotelizm ile İlgili Yurt içinde ve Yurt dışında Yapılan Araştırmalar

Bitar ve diğerleri (2021), tarafından yaşları 18-29 arasında değişen 461 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada depresif mizaca ve düşük benlik saygısına

sahip olan bireylerin daha fazla sosyotelizm davranışında bulundukları ayrıca depresif mizaç ile sosyotelizm arasındaki ilişkide benlik saygısının kısmi aracı rolünün bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bai ve diğerleri (2020), tarafından 3322 ergen katılımcı ile gerçekleştirilen ebeveyn sosyotelizminin ergenler üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada ebeveyn sosyotelizmi ile ergen sosyotelizminin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu ve ebeveyn sosyotelizmindeki artışın ergen sosyotelizmini de arttırdığı bulgularına ulaşılmıştır.

Al-Saggaf ve diğerleri (2019a) tarafından 352 katılımcı ile can sıkıntısı ve sosyotelizm arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada sürekli can sıkıntısına sahip olan bireylerin sosyotelist davranış gösterme eğiliminin daha yüksek olduğu ayrıca daha fazla sosyotelist davranış sergilediği bulgularına ulaşılmıştır.

Blachnio ve Przepiorka (2019), tarafından 596 katılımcı ile gerçekleştirilen sosyotelizm, benlik saygısı, yalnızlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada sosyotelizm davranışı ile Facebook kullanımının pozitif yönlü ilişkili olduğu ayrıca benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti düzeyi düşük; yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin daha fazla sosyotelist davranışta bulundukları bulgularına ulaşılmıştır.

T'ng ve diğerleri (2018), tarafından 405 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen sosyotelizm ile beş faktör kişilik özellikleri ve internet bağımlılığının incelendiği çalışmada, internet bağımlılığının sosyotelizmin en güçlü yordayıcısı olduğu ayrıca nevroz düzeyi ile internet bağımlılığı yüksek olan bireyler ve deneyimlere açıklık düzeyi düşük olan bireylerin daha fazla sosyotelist davranışa sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2016), tarafından yaşları 18-66 arasında değişen 364 katılımcı ile gerçekleştirilen sosyotelizm davranışının nedenleri ve sonuçlarının incelendiği çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile sosyotelizmin pozitif yönde ilişki olduğu ayrıca hem sosyotelizm hemde sosyotelizme maruz kalma davranışı sosyotelizmi normatif olarak algılama derecesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Mert (2023), tarafından 451 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen

gelişmeleri kaçırma korkusu olarak ifade edilen FoMO, problemleri sosyal medya kullanımı ve sosyotelizm davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada FoMO'nun problemleri sosyal medya kullanımı ve sosyotelizm davranışı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Kahraman (2023), tarafından 1050 üniversite öğrencisini katılımı ile gerçekleştirilen sosyotelizm davranışının dijital tükenmişlik ile olan ilişkisinin incelendiği çalışmada sosyotelizm ile dijital tükenmişliğin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Kılıçarslan ve Parmaksız (2023), tarafından 712 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada iletişim becerilerinin alt boyutları (ego geliştirici dil, etkili dinleme, kendinin açma, empati ve ben dili) ile sosyotelizmin negatif yönde evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Sepetçi ve diğerleri (2021), tarafından 309 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen can sıkıntısı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyotelizm arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada can sıkıntısı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyotelizm arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ayrıca can sıkıntısı eğiliminin gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyotelizm arasında aracılı rolünün olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Parmaksız ve Kılıçarslan (2021), tarafından yaşları 22-57 arasında değişen 768 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada sosyotelizm ile duygusal zekâ arasında negatif yönde, sosyotelizm ile saldırganlık arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu ayrıca duygusal zekâ ve saldırganlığın sosyotelizmi yordadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Parmaksız (2021a), tarafından yaşları 15-70 arasında değişen 1186 katılımcı ile gerçekleştirilen sosyotelizm ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada sosyotelizm ile dışadönüklük arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, nevrozizm ile deneyime açıklık arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunurken sosyotelizm ile vicdanlılık ve uyumluluk arasında negatif ilişkinin olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Parmaksız (2021b), tarafından yaşları 25-68 arasında değişen 756 katılımcı ile gerçekleştirilen sosyotelizm ve yaşam doyumunun bireyin depresyon belirti düzeyi

üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, sosyotelizm ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, yaşam doyumu ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki ve sosyotelizm ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Parmaksız (2021c), tarafından yaşları 25-65 arasında değişen 1067 katılımcı ile gerçekleştirilen bilinçli farkındalık ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolünün incelendiği çalışmada sosyal kaygının bu ilişkiye tam aracılık ettiği ayrıca sosyotelizm ile sosyal kaygı arasında anlamlı pozitif yönde ilişkinin olduğu sosyotelizm ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı negatif bir ilişkinin olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Özdemir (2021), tarafından 260 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal dışlanma aracındaki ilişkide sosyotelizmin aracılı rolünün incelendiği çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal dışlanma ve sosyotelizm değişkenleri birbirleri ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyol dışlanma arasında sosyotelizmin aracı rolünün olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Aydoğdu ve Çevik (2020), tarafından 115 katılımcı ile gerçekleştirilen okul psikolojik danışmanlarının sosyotelist davranışlarının, sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, sosyotelizm ile yalnızlık ve sosyotelizme maruz kalma davranışlarının birbiri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Karadağ ve diğerleri (2015), tarafından 409 üniversite öğrencisi ile sosyotelizmin belirleyicilerine yönelik gerçekleştirilen çalışmaya göre sosyotelizm davranışının en önemli belirleyicilerinin cep telefonu, SMS, sosyal medya ve internet bağımlılığı olduğunu ve sosyotelizmin bu değişkenler ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

6.1.2. Akademik Erteleme ile İlgili Yurt içinde ve Yurt dışında Yapılan Araştırmalar

Wieland ve diğerleri (2022), tarafından 88 katılımcı ile öğrencilerin sınav hazırlıkları sırasında yaşadıkları belirsizlik algısı ve duruma özgü erteleme

davranışlarının değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin belirsizlik algılarındaki artışın akademik erteleme davranışında da artışa yol açtığı ve belirsizlik algısı ile akademik erteleme davranışının negatif yönde ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Ocansey ve diğerleri (2022), tarafından 200 katılımcı ile gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerinin akademik erteleme davranışına etkisinin incelendiği çalışmada beş faktör kişilik tiplerinden deneyimlere açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük ve uyumluluk ile negatif; nevrozizm ile pozitif ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Amelia ve Usman (2020), tarafından 200 üniversite öğrencisinin katılımcı ile gerçekleştirilen öz yeterlik, akran onayı, ebeveyn tarzı ve akademik erteleme davranışının, kopya çekme davranışı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada akran onayı ile kopya çekme pozitif, öz yeterlik ile kopya çekme davranışı negatif ve akademik erteleme ile kopya çekme davranışı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Khan ve diğerleri (2019), tarafından 400 katılımcı ile gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin endişe, sınav kaygısı ve akademik erteleme davranışının akademik başarı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, öğrenciler arasında sınav kaygı düzeyinin çok yüksek olduğu; endişe, sınav kaygısı ve akademik erteleme değişkenleri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunduğu; akademik erteleme ve sınav kaygısının, akademik başarı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Gök ve diğerleri (2023), tarafından 91 katılımcı ile doktora öğrencilerinin akademik erteleme eğilimini ve etkileyen faktörleri belirlemek için gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin medeni durumu, süpervizörünü seçememesi, süpervizörüyle zayıf ilişkisinin olması, zamanı yönetmekte güçlük çekmesi, sürekli kaygı ve mükemmeliyetçilik faktörlerinin akademik erteleme davranışında etkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Akdamar ve Kızılkaya (2022) tarafından 231 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen akademik erteleme, umutsuzluk ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada akademik erteleme davranışı ile umutsuzluğun pozitif,

akademik erteleme ile akademik başarının ise negatif yönde ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Yağan (2022), tarafından 375 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen öğrencilerin üst bilişsel farkındalık düzeyleri ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada katılımcıların düşük düzeyde akademik erteleme davranışına ve orta ile yüksek düzeyde bilişsel farkındalığa sahip olduğunu bulgulanmıştır. Ayrıca bilişsel farkındalık düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışının azaldığını ve bu ilişkide cinsiyet ve sınıf düzeyinin moderatör rollerinin olmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Özdemir ve diğerleri (2021), tarafından 774 katılımcı ile gerçekleştirilen tıp fakültesi öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve akademik erteleme davranışlarının incelendiği çalışmada cinsiyet ile akademik başarı, akademik erteleme ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Ayrıca sınav kaygısının akademik başarının anlamlı negatif bir yordayıcısı olduğu bununla birlikte akademik ertelemenin akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun akademik başarının pozitif anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Engin ve Genç (2020), tarafında 172 katılımcı ile gerçekleştirilen öğretmen adaylarının akıllı telefon kullanım süresi ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada öğretmen adaylarının ders çalışırken sıklıkla telefonlarını kontrol ettikleri ve telefonunu kontrol edenlerin önemli bir kısmının bu davranışın akademik verimi düşürdüğünü ve bu durumun farkında olmalarına rağmen yapmaya devam ettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Yurdakoş ve Biçer (2019), tarafından 222 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada üniversite öğrencilerinin yaklaşık %45'inin internet bağımlılığında riskli grupta yer alırken yaklaşık %3'ünün internet bağımlısı olduğu ayrıca internet bağımlılığının akademik erteleme üzerinde negatif yönlü düşük düzeyde ilişkisinin olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Birol ve Günal (2019), tarafından 426 üniversite öğrencisinin katılımı ile

gerçekleştirilen akademik erteleme, başarı hedefleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada akademik erteleme davranışı ile benlik saygısı arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki, akademik erteleme davranışı ile öğrenme yaklaşımları arasında da orta düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Gür ve diğerleri (2018), tarafından 453 katılımcı ile gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranışı sergilediği ayrıca sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme davranışının diğer gruplardan daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Yurtseven ve Akpur (2018), tarafından 522 katılımcı ile gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, kaygı, akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada mükemmeliyetçilik, kaygı ve erteleme varyansın %54'ünü açıklarken akademik başarı ile yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca nitel veriler ile gerçekleştirdiği çalışmada kaygının akademik başarıyı etkileyen en güçlü değişken olduğu sonucu nicel veriler ile paralellik göstermiştir.

6.1.3. Öz Kontrol ile İlgili Yurt içinde ve Yurt dışında Yapılan Araştırmalar

Zheng ve diğerleri (2021), tarafından 595 katılımcı ile gerçekleştirilen üniversite öğrencileri arasında çevrimiçi şiddet içeren video oyunlarında ve çevrimiçi saldırgan davranışlarda öz kontrolün aracı rolünün incelendiği çalışmada çevrim içi şiddet içeren video oyunlarında öz kontrolün çevrim içi saldırgan davranışlar ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Ancak çevrim içi saldırgan davranışlarda öz kontrol düzeyi düşük olan bireylerin öfke ruminasyonunun daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Khotimah ve diğerleri (2020), tarafından 141 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen öz kontrol ve sigara içme davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, öz kontrol ile sigara içme davranışı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Li ve diğerleri (2019), tarafından 549 ergen katılımcı ile gerçekleştirilen öz

kontrol, anlam arayışı ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada bütün örneklemelerde öz kontrol, anlam arayışı varlığı ve psikolojik sıkıntı ile negatif, anlam arayışı psikolojik sıkıntı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Bingöl (2023), tarafından 685 katılımcı ile gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin problemi internet kullanımının algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz kontrol değişkenleri arasındaki ilişkisinin incelendiği çalışmada, öz kontrol ile problemlili internet kullanımının negatif yönde; algılanan duygusal istismar ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Eroğlu ve diğerleri (2023), tarafından 453 katılımcı ile gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinde öz kontrolün, problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcılığının incelendiği çalışmada öz kontrolün problemlili internet kullanımını negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı ve varyansın % 48'ini açıkladığı bulguları elde edilmiştir.

Yıldırım (2022), tarafından 261 katılımcı ile gerçekleştirilen üniversite dönemindeki öğrencilerin öz kontrol, gönüllü faaliyetlere katılma ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada cinsiyete göre kadınların nevrotiklik ve öz kontrol puanlarının daha yüksek olduğu bulunurken öz kontrol ile gönüllülük arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Beş faktör kişilik özellikleri değerlendirildiğinde sorumluluk ve uyumluluk, dışa dönüklük ve gelişime açıklık ile öz kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; nevrotiklik ile negatif yönde ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Kaşıkcı ve diğerleri (2021), tarafından 426 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen sosyal medya bağımlılığı ve sosyal dışlanma arasında öz kontrol becerisinin aracı rolünün incelendiği çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve sosyal dışlanma ile öz kontrol arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu sosyal dışlanma ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde öz kontrolün kısmi aracı role sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

6.1.4. Sosyotelizm, Öz Kontrol, Akademik Erteleme ile İlgili Araştırmalar

Rachman ve diğerleri (2021) tarafından 278 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen sosyotelizmin akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisinin

incelendiği çalışmada sosyotelizmin akademik erteleme ile pozitif olarak ilişkili olduğu ayrıca bu durumun ilişki ve yaşam doyumunu düşürdüğü bulgularına ulaşılmıştır.

Latifa ve diğerleri (2019) tarafından 246 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada öz kontrol seviyesi düşük, telefon bağımlılığı seviyesi yüksek bireylerde sosyotelizm düzeyinin daha yüksek görüldüğü ayrıca sosyotelizm davranışı göstermede cinsiyete göre anlamlı farklılığın olmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Davey ve diğerleri (2018) tarafından 400 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada sosyotelizm ile ilişkilendirilen en önemli yordayıcıların internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve öz kontrol eksikliği olduğu bulunmuştur.

Parmaksız (2022b) tarafından 518 katılımcı ile gerçekleştirilen sosyotelizm ve akademik erteleme arasındaki ilişkide akademik öz yeterliğin aracı rolünün incelendiği çalışmada akademik öz yeterliğin kısmi aracı rolünün olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Boyalı (2020) tarafından 418 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenildiği çalışmada öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının kısmi aracı rolünün bulunduğu ayrıca öz kontrol, akademik erteleme ve akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre kadınlar lehine farklılaştığı ve algılanan sosyo ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Uzun ve diğerleri (2020) tarafından 426 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen öz kontrol ve akademik erteleme arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün incelendiği çalışmada hem benlik saygısının hemde öz kontrolün akademik ertelemeyi negatif yönde anlamlı olarak yordadığını ve benlik saygısının akademik erteleme ile öz kontrol arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

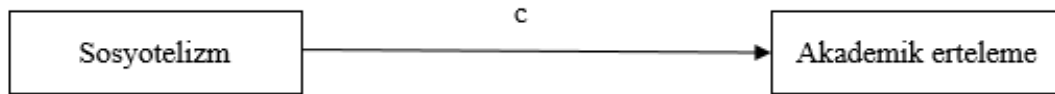
3.YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, çalışma gurubu, kullanılan ölçme araçları, veri toplanma süreci ve analizi hakkında bilgiler sunulmuştur.

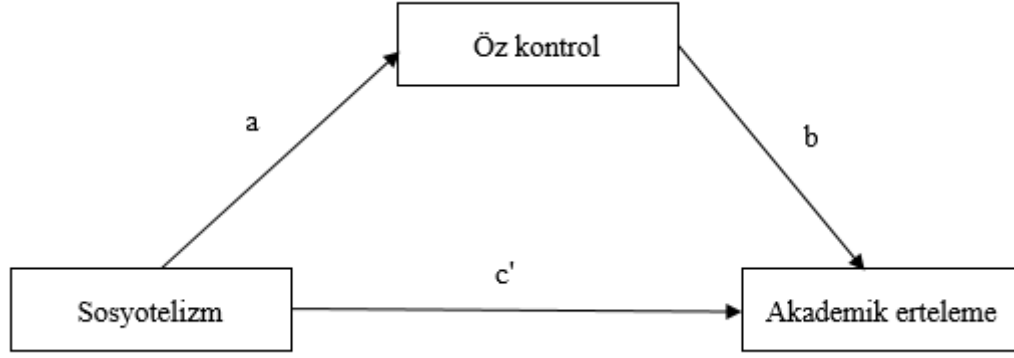
3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma deseninde yer alan ilişkisel araştırma yöntemlerinden yordayıcı korelasyonel bir araştırmadır. Korelasyonel araştırma iki ya da daha fazla değişken arasındaki doğrudan veya dolaylı/aracılı ilişkiler ile bu değişkenler arasındaki ilişkinin, değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisini ve birlikte değişiminin incelendiği bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2012). Bu yöntemde aralarında ilişki olan bağımlı, bağımsız, aracı değişken nicel değişkenlerdir ve bağımsız değişkene herhangi bir müdahalede bulunulmamaktadır (Johnson ve Christensen, 2014).

Aracılık analizi kapsamında öncelikle Şekil 2’de de görüldüğü gibi yordayıcı (bağımsız) değişken olan sosyotelizmden sonuç (bağımlı) değişkeni olan akademik ertelemeye giden c yolu oluşturulmuştur. Bu yol sosyotelizmin akademik erteleme üzerindeki toplam etkisini temsil etmektedir. Şekil 3’te de görüldüğü gibi incelenen modelde aracı değişken dâhil edilerek bağımsız değişken sosyotelizmden aracı değişken olan öz kontrole a yolu, aracı değişken olan öz kontrolden bağımlı değişken olan akademik ertelemeye giden b yolu oluşturulmuştur.



Şekil 2. Yordayıcı değişkenin sonuç değişken üzerindeki toplam etkisini öngören basit etki modeli



Şekil 3. Aracı değişken analize dâhil edildiğinde yordayıcı, sonuç ve aracı değişken arasındaki ilişkiyi öngören hipotetik model

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları İnönü Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde eğitimlerine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Bu yöntemin tercih edilmesinde akıllı telefon kullanımını üniversite öğrencileri arasında yaygınlık kazanması ve bu durumun üniversite öğrencilerini daha fazla etkileyeceği düşüncesinin yanı sıra veri toplama sürecinde Covid-19 pandemisinin devam etmesi ve pandemi koşullarında üniversite öğrencilerinin araştırmaya katılma konusunda gönüllüklerinin yüksek olması etkili olmuştur. Uygun örnekleme yönteminde örnekleme ulaşmanın daha kolay olduğu ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyenlerin araştırmaya dâhil edildiği örnekleme yöntemidir (Johnson ve Christensen, 2014). Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.36'dır. Katılımcılara ait cinsiyet, bölüm ve sınıf düzeyine ilişkin veriler Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara ait bilgiler

Değişkenler		Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	388	72
	Erkek	151	28
Bölüm	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	169	31.4
	Okul Öncesi Öğretmenliği	98	18.2
	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	94	17.4
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	47	8.7
	Müzik Öğretmenliği	30	5.6
	Özel Eğitim Öğretmenliği	24	4.5
	İlköğretim Matematik Öğretmenliği	18	3.3
	İngilizce Öğretmenliği	18	3.3
	Türkçe Öğretmenliği	17	3.2
	Sınıf Öğretmenliği	16	3
	Resim-İş Öğretmenliği	5	0.9
	Bilgisayar Öğretmenliği	2	0.4
	TIP	1	0.2
Sınıf	1.Sınıf	90	16.7
	2.Sınıf	72	13.4
	3.Sınıf	166	30.8
	4.Sınıf	211	39.1

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları kullanılmadan önce ölçekleri geliştiren ya da uyarlayan yazarlarla iletişime geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. İzinler alındıktan sonra İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kuruluna başvurulmuş ve E.119023 evrak sayılı ve 2021/24-15 karar sayılı Etik Kurulu izni alınmıştır. Araştırma izninin de alınmasının ardından İnönü Üniversitesinde okuyan öğrencilerle belirlen gün ve ders saatlerinde yüz yüze görüşülmüş ve araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılım sağlayan

bireylere çalışmanın gönüllülük gerektirdiği ayrıca katılımcıların araştırmadan ayrılma hakkına sahip oldukları konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak için Kişisel Bilgi Formu, akademik erteleme davranışını belirlemek amacıyla Akademik Erteleme ölçeği, sosyotelizm düzeyini belirlemek amacıyla Genel Sosyotelist Olma ölçeği ve öz kontrol düzeyini belirlemek amacıyla Kısa Öz Kontrol ölçeği uygulanmıştır. Ölçekler öğrencilere toplu bir şekilde uygulanarak veriler toplanmıştır. Veri toplama araçları hakkında detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Formun başında katılımcılara, araştırmanın amacı, katılım koşulları, gönüllülük ve gizlilik esasları, ölçekleri nasıl doldurmaları gerektiği, ayrılma hakkına sahip oluşları ile ilgili bilgiler verilmiştir. Kişisel Bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf düzeylerine ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2. Akademik Erteleme Ölçeği

Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen akademik erteleme ölçeği 12'si olumsuz, 7'si olumlu olmak üzere toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beni hiç yansıtmıyor (1) ve beni tamamen yansıtıyor (5) arasında 5'li likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekten maximum 95 minimum 19 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması öğrencilerin akademik erteleme davranışının yüksek olduğu; düşük puanlar ise akademik erteleme davranışının düşük olduğunu göstermektedir. Çakıcı (2003) tarafından yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda 19 maddelik, erteleme ve düzenli ders çalışma olmak üzere iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu iki boyutun toplam öz değeri 9.32' dir ve bu boyutlar toplam varyansın %46.06'sını açıklamaktadır. Ancak ilk boyutun varyansın %41,88'ni açıkladığı için ölçeğin tek boyutlu olarak kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçek Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Spearman Brown iki yarı test güvenirliği, 10 maddelik birinci yarı test için .87, 9 maddelik ikinci yarı test için .86 ve toplam puan için .85 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenirliği kapsamında 65 lise öğrencisi ile on yedi gün ara ile uygulanan ölçümler sonucunda test-tekrar test korelasyon kat sayısı .89 olarak bulunmuştur. Gerçekleştirilen bu araştırma içinde

Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğuna karar verilmiştir.

3.3.3. Kısa Öz Kontrol Ölçeği

Tangney ve diğerleri (2004) tarafından geliştirilen, Nebioğlu ve diğerleri, (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan 13 maddede ve iki boyuttan oluşan kısa öz kontrol ölçeğinde her bir madde 1 (bana hiç uymuyor) ve 5 (benim için tamamen uygun) arasında puanlanmaktadır. Bu ölçekten yüksek puan almak öz kontrol düzeyinin yüksek olduğu; düşük puan almak öz kontrol düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Kısa öz kontrol ölçeğinin faktörlerinin belirlenmesi için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %41,65'ini açıklayan iki faktörlü yapı elde edilmiştir. Dürtüsel davranışları ölçen boyut dürtüsellik olarak adlandırılmış ve toplam varyansın %22,95'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu ölçeğin 1., 2., 7. ve 8. maddeler öz disiplin alt boyutunda yer almaktadır. Kontrol etme davranışlarını ölçen boyut öz disiplin olarak adlandırılmış ve toplam varyansın %18,70'ini açıkladığı görülmüştür. Bu ölçeğin 5., 9., 10. 12. ve 13. maddeleri dürtüsellik alt boyutunda yer almaktadır. Kısa öz kontrol ölçeğinin iç tutarlılık katsayısını hesaplamak için Cronbach's α katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam Cronbach α katsayıları ile öz disiplin ve dürtüsellik alt ölçeklerinin sırasıyla 0.83, 0.81 ve 0.87 olarak hesaplanmış ayrıca gerçekleştirilen bu araştırma içinde Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .79 olarak hesaplanmış ve ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğuna karar verilmiştir.

3.3.4. Genel Sosyotelist Olma Ölçeği

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018a) tarafından geliştirilen ve Orhan Göksün (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Genel Sosyotelist Olma (GSO) Ölçeği kullanılmıştır. GSO, "Asla (1), Nadiren (2), Ara Sıra (3), Bazen (4), Sık Sık (5), Genellikle (6), Daima (7)" şeklinde yanıtlanmaktadır. Ayrıca ölçek, 15 madde ve "nomofobi, kişiler arası çatışma, kendini yalnızlaştırma, problemin farkındalığı" olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Genel sosyotelist olma ölçeği toplam puan vermektedir ve ölçekten yüksek puan alınması bireyde sosyotelizm davranışının arttığını göstermektedir.

Orijinal ölçek için çizilen madde faktör yolları mevcut ölçek için de geçerli

olup Türkçe maddelerin yüklerini (R^2) ve anlamlılığını gösteren t değerleri incelendiğinde ölçek maddelerinin herhangi bir uyum sorunu oluşturmadığı tespit edilmiştir. Ölçeğin 1., 2., 3., ve 4., maddeleri Nomofobi, 5., 6., 7. ve 8. maddeleri kişisel çatışma, 9., 10., 11., ve 12., maddeleri kendini yalnızlaştırma, 13., 14., ve 15., maddeleri problemin farkındalığı alt boyutlarını oluşturmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğine Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayısı ile bakılmış ve ölçeğin toplam puanı için $\alpha=0,86$; Nomofobi için $\alpha=0,78$; Kişiler arası çatışma için $\alpha= 0.74$, Kendini yalnızlaştırma için $\alpha=0.84$, Problemin farkındalığı için $\alpha= 0.73$ olarak hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen bu araştırma içinde Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğuna karar verilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler, betimsel istatistik, uç değer, değişkenlerarası ilişkiler, normallik analizleri için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Daha sonra sosyotelizm ve akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı etkisini saptamak amacıyla 5000 yeniden örnekleme ile bootstrapping tekniği kullanılarak %95 güven aralığında alt ve üst sınırlar Hayes (2018), tarafından geliştirilen Process Makro ile model 4 seçilerek incelenmiştir. Toplanan veriler, veri setindeki uç değerler ve kayıp değerler gözden geçirilmiştir. Ardından verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenlere dair normal dağılım varsayımını incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarına Tablo 2’de yer verilmiştir. Bütün değişkenlere ilişkin olarak sunulan çarpıklık ve basıklık katsayılarının kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim George ve Mallery (2016) çarpıklık ve basıklık katsayısına dair kabul edilebilir sınırların ± 2 olduğundan, Çokluk ve diğerleri (2020) bu değerlerin ± 1 aralığında olması gerektiğinden söz etmektedir. Buradan hareketle değişkenlerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmış olup araştırma kapsamında parametrik istatistiksel tekniklerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 2

Araştırmada yer alan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Öz kontrol	.06	-.20
Akademik Erteleme	.25	-.27
Sosyotelizm	.80	.57

Mevcut veriler üzerinde çarpıklık ve basıklık kat sayılarının yanı sıra uç değer analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda değişkenlerin her birinde yer alan ham puanlar Z puanına dönüştürülmüştür. Veri setlerinde uç değerın söz konusu olabilmesi için -3 ile +3 aralığı dışında puanın bulunması gerekmektedir. Normal bir dağılımda verilerin %99'nun ortalamanın ± 3 standart sapma içerisinde bulunması gerekmekte ancak verilerin toplandığı örneklem yeterinde büyükse ($n > 400$) birkaç verinin bu sınırlar dışında olması normal kabul edilebilir ve mevcut aralık ± 3.29 olarak genişletilebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013; Stevens, 2002). Bu doğrultuda örneklemin yeterince büyük olduğu ve kabul edilebilir sınırlar dışından uç değerın bulunmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Mevcut verilerin incelenmesi ile birlikte araştırmada kullanılan ölçme araçlarının uyum indekslerini belirlemek amacıyla DFA yapılarak ölçüm modelleri test edilmiştir. Bu kapsamda model uyum indekslerinin kabul edilebilir değer aralıklarında olup olmadığını belirlemek amacıyla χ^2/sd , CFI, GFI, SRMR ve RMSEA uyum indekslerinden yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolüne ilişkin oluşturulan hipotetik model test edilerek ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca elde edilen betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkilere dair bulgular da sunulmuştur.

4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkiler ve Betimsel İstatistikler

Bu araştırmanın hipotezinde yer alan öz kontrol, akademik erteleme ve sosyotelizm değişkenlerine dair toplam puanlar kullanılarak analizler yürütülmüştür. Sözü edilen değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılan öz kontrol, akademik erteleme ve genel sosyotelist olma ölçeklerinin alt boyutları bulunmaktadır. Ancak araştırmanın hipotezi ve araştırma sorusunda bu alt boyutlara ilişkin bir hipotez yer almadığı için toplam puanlar kullanılmıştır. Bu nedenle öz kontrol, akademik erteleme ile sosyotelizmin alt boyutlarına betimsel istatistik ve değişkenler arası ilişkiler kısmında yer verilmemiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

Betimsel istatistikler ve öz kontrol, akademik erteleme ve sosyotelizm arasındaki ilişkiler

Değişkenler	1	2	3	$\bar{X}$	SS
1.Öz Kontrol	-			24.27	3.67
2.Akademik Erteleme	-.38**	-		50.19	14.21
3.Sosyotelizm	-.22**	.46**	-	44.45	15.91

**p < .001, $\bar{X}$: Ortalama, SS: Standart sapma

Tablo 3'te görüldüğü gibi öz kontrol ölçeğinden elde edilen puanların aritmetik ortalaması 24.27 standart sapma değeri 3.67; akademik erteleme ölçeğinden elde edilen puanların aritmetik ortalaması 50.19 standart sapma değeri 14.21; sosyotelizm ölçeğinden elde edilen puanların aritmetik ortalaması 44.45, standart sapma değeri 15.91 olarak hesaplanmıştır. Öz kontrol ile akademik erteleme arasında orta düzeyde

negatif yönde ($r = -.38, p < .001$), öz kontrol ile sosyotelizm arasında düşük düzeyde negatif yönde ($r = -.22, p < .001$) ve akademik erteleme ile sosyotelizm arasında orta düzeyde pozitif yönde ($r = .46, p < .001$) anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

4.2. Öz Kontrol, Akademik Erteleme ve Sosyotelizm Ölçeklerinin DFA

Sonuçları

Araştırmanın hipotetik modelini test etmeden önce kullanılan Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği ve Genel Sosyotelist Olma Ölçeği'nin ölçüm modellerinin test edilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizleri yürütülmüştür ve bu sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

4.2.1. Kısa Öz Kontrol Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi

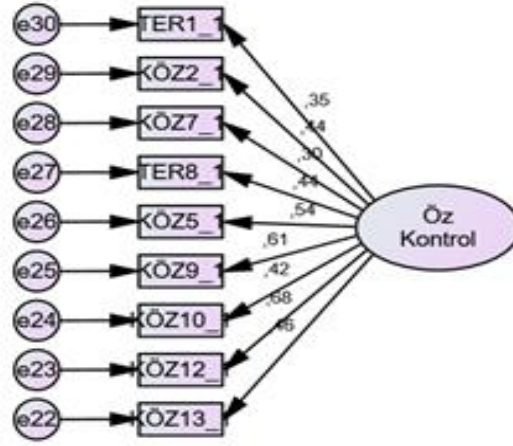
Kısa Öz Kontrol Ölçeği'nin tek faktörlü yapısını doğrulamak amacıyla yürütülen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Ki karenin serbestlik derecesine oranı 3.43 olarak hesaplanmıştır. Bu değer 5'ten küçük olduğu için kabul edilebilir seviyededir. Tablo 4'ten de takip edilebileceği gibi diğer uyum indeksi değerleri de GFI = .96, CFI = .90, RMSEA = .07, SRMR = .05 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre mevcut uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir (Browne ve Cudeck, 1992; Hu ve Bentler, 1999; Schermelleh-Engel vd., 2003). Bu durumda ölçeğin tek faktörlü yapıda kullanılabileceği ifade edilebilir. Test edilen ölçüm modeline ilişkin grafik Şekil 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Kısa Öz Kontrol Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

	χ^2	sd	p	CFI	GFI	SRMR	RMSEA
Tek							
Faktörlü	92.60	27	.001	.90	.96	0.05	0.07
Yapı							

Not. sd: serbestlik derecesi



Şekil 4. Kısa Öz Kontrol Ölçeği'ne ilişkin DFA

4.2.2. Akademik Erteleme Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi

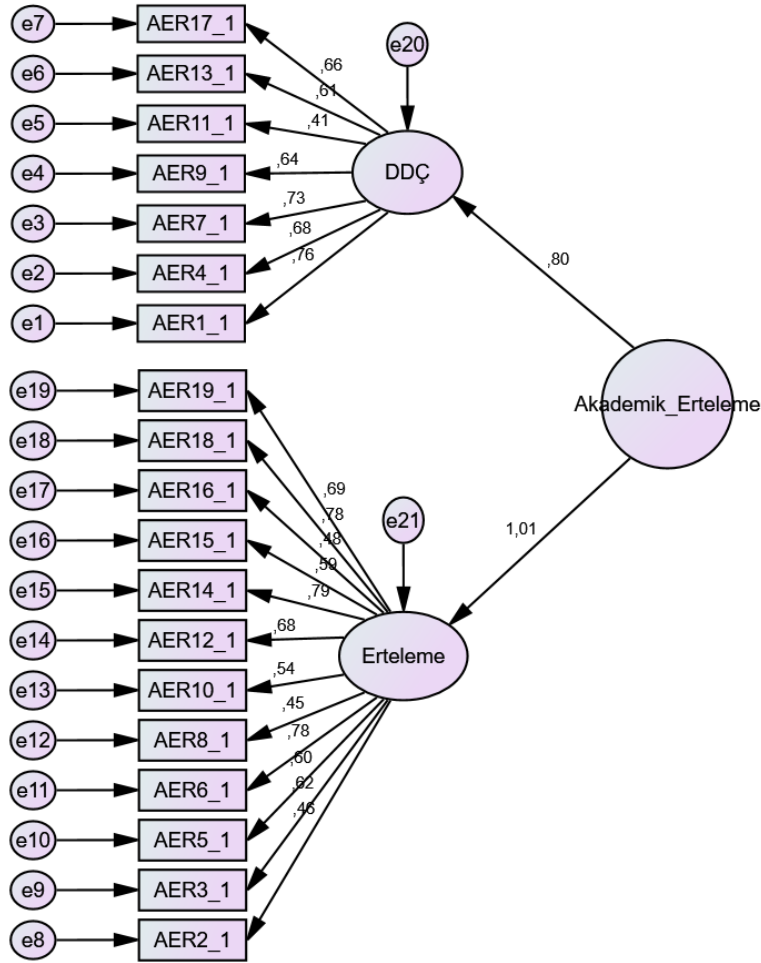
Akademik Erteleme Ölçeği'nin faktör yapısını doğrulamak amacıyla yürütülen ikincil düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur. Akademik Erteleme Ölçeği iki boyutludur ancak bu çalışmada toplam akademik erteleme skoru kullanılmıştır. Bu nedenle ikincil düzey doğrulayıcı faktör analizi yürütülmüştür. Ki karenin serbestlik derecesine oranı 3.99 olarak hesaplanmıştır. Bu değer 5'ten küçük olduğu için kabul edilebilir seviyededir. Tablo 5'ten de takip edilebileceği gibi diğer uyum indeksi değerleri de GFI = .90, CFI = .89, RMSEA = .07, SRMR = .05 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre mevcut uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir (Browne ve Cudeck, 1992; Hu ve Bentler, 1999; Schermelleh-Engel vd., 2003). Test edilen ölçüm modeline ilişkin grafik Şekil 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Akademik Erteleme Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

	χ^2	sd	p	CFI	GFI	SRMR	RMSEA
İkinci							
Düzen							
Faktör	603.33	151	.001	.89	.90	0.05	0.07
Analizi							

Not. sd: serbestlik derecesi



Şekil 5. Akademik Erteleme Ölçeği'ne ilişkin DFA

Not: ddç= düzenli ders çalışma

4.2.3. Genel Sosyotelist Olma Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi

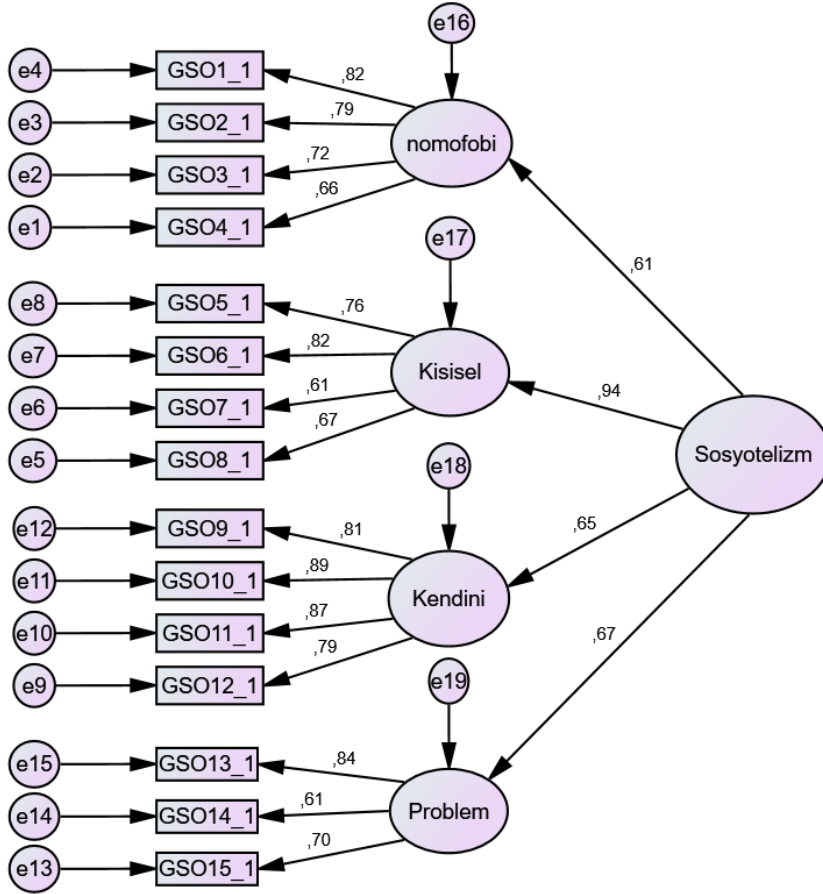
Genel Sosyotelist Olma Ölçeği'nin faktör yapısını doğrulamak amacıyla yürütülen ikincil düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur. Genel Sosyotelist Olma Ölçeği dört boyutludur ancak bu çalışmada toplam sosyotelizm skoru kullanılmıştır. Bu nedenle ikincil düzey doğrulayıcı faktör analizi yürütülmüştür. Ki karenin serbestlik derecesine oranı 4.33 olarak hesaplanmıştır. Bu değer 5'ten küçük olduğu için kabul edilebilir seviyededir. Tablo 6'dan da takip edilebileceği gibi diğer uyum iyiliği değerleri de GFI = .91, CFI = .93, RMSEA = .08, SRMR = .07 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre mevcut uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir (Browne ve Cudeck, 1992; Hu ve Bentler, 1999; Schermelleh-Engel vd., 2003). Test edilen ölçüm modeline ilişkin grafik Şekil 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Genel Sosyotelist Olma Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

	χ^2	sd	p	CFI	GFI	SRMR	RMSEA
İkinci							
Düzye	385.11	89	.001	.93	.91	0.07	0.08
Faktör							
Analizi							

Not. sd: serbestlik derecesi

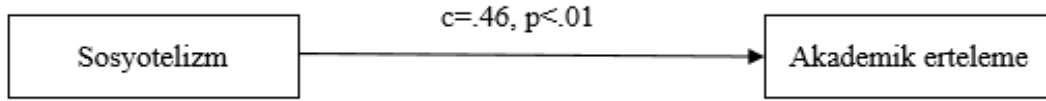


Şekil 6. Genel Sosyotelist Olma Ölçeği'ne ilişkin DFA

4.3. Sosyotelizmin Akademik Erteleme Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda sosyotelizm ile akademik erteleme arasında “c” yolu çizilerek sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki toplam etki

incelenmiş ve elde edilen bulgular şekil 7’de gösterilmiştir.

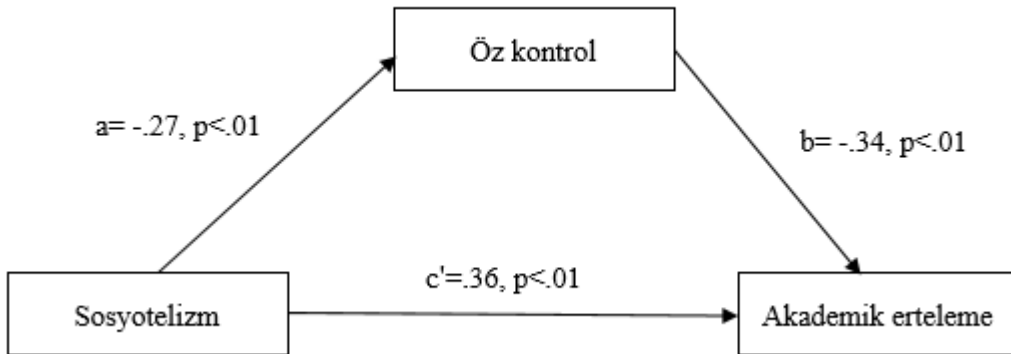


Şekil 7. Sosyotelizm ve akademik erteleme arasındaki toplam etki

Araştırma sonuçları göre sosyotelizm ve akademik erteleme arasındaki toplam etkinin (c yolu) pozitif yönde anlamlı olduğu ($\beta = .46$, SH = .034, %95 GA [.34, .48], $p < .001$) sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre sosyotelizm akademik ertelemeyi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

4.3. Sosyotelizm ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkide Öz Kontrolün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolü incelenmiş olup incelenen modele şekil 8’de yer verilmiştir.



Şekil 8. Aracı değişkenin dâhil olduğu analiz modeli

Analiz sonuçlarına göre sosyotelizmin aracı değişken olan öz kontrol üzerindeki doğrudan etkisinin (a yolu) negatif yönde anlamlı düzeyde olduğu ($\beta = -.27$, SH = .009, %95 GA [-.08, -.04], $p < .001$), aracı değişken olan öz kontrolün akademik erteleme üzerindeki doğrudan etkisinin (b yolu) negatif yönde anlamlı düzeyde ($\beta = -.34$, SH = .14, %95 GA [-1.61, -1.05], $p < .001$) olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aracı değişken olan öz kontrolün sosyotelizm ile akademik erteleme

arasındaki ilişkiye dâhil edildiğinde, toplam etki “c” yolunun ($\beta = .46$, SH = .034, %95 GA [.34, .48], $p < .001$) anlamını kaybetmediği ancak düşüş yaşandığı “c” ($\beta = .36$, SH = .03, %95 GA [.26, .39], $p < .001$) bu nedenle öz kontrolün mevcut ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolünü test etmek amacıyla Process Makro ile 5000 ön yüklemeli bootstrapping analizi kullanılmıştır. Bootstrapping analizi ile %95 güven aralığındaki düşük ve yüksek değerlerin sıfırı içerip içermediği incelenmiştir. Tablo 7’de tüm yol kat sayıları ve bootstrapping analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 7

Bootstrapping Analiz Sonuçları

Model yolları	β	%95 GA		p
		Alt sınır	Üst sınır	
Toplam etki yolu (c yolu)				
Sosyotelizm→Akademik erteleme	.46	0.3484	0.4822	< .001
Doğrudan etki (a, b, c' yolları)				
Sosyotelizm→ Öz kontrol	-.27	-0.0828	-0.0452	< .001
Öz kontrol →Akademik erteleme	-.34	-1.6115	-1.0510	< .001
Sosyotelizm→Akademik erteleme	.36	0.2652	0.3947	< .001
Dolaylı etki (a.b yolu)				
Sosyotelizm→ Öz kontrol→Akademik erteleme	.09	0.0574	0.1391	< .001

Not: Standardize edilmiş sonuçlar raporlanmıştır. $p < .001$

Tablo 7’de görüleceği üzere analiz sonucunda sosyotelizmin öz kontrol aracılığıyla akademik erteleme üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\beta = .09$, SH = .02, %95 GA [.05, .13], $p < .001$). Ayrıca Bootstrapping alt ve üst sınır güven aralığı değerlerinin sıfır (0) değerini içermediği bu sonuçlarla birlikte sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün kısmi aracı etkisinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM V

5.TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde, öz kontrol, akademik erteleme ve sosyotelizm değişkenleri arasındaki ilişkilere ve sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolüne ilişkin bulgulara yer verilerek elde edilen bulgular alanyazında yer alan araştırmalar çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Sosyotelizm ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu araştırmada öncelikle araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri olan sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinde sosyotelizm ile akademik ertelemenin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu araştırmada *"Üniversite öğrencilerinde sosyotelizm, akademik erteleme davranışını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır."* şeklinde ifade edilen birinci hipotezin doğrulandığını göstermektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin sosyotelizm düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışının da arttığı söylenebilir.

Alanyazında oldukça yeni bir kavram olan sosyotelizm hakkında sınırlı sayıda çalışmanın yer alması bu konuda elde edilen bulguların tartışılmasını güçleştirmektedir. Buna rağmen alanyazında mevcut araştırmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte araştırmalar yer almaktadır. Parmaksız (2022b), tarafından ergenler ile gerçekleştirilen araştırmada akademik erteleme davranışı ile sosyotelizmin ilişkili olduğu ve bu ilişkiye akademik öz yeterliliğin kısmi aracı etkisinin yanı sıra moderatör etkisinin olduğu bulgusunu elde etmiştir. Benzer şekilde Rachman ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da sosyotelizm ile akademik erteleme davranışının ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir. Elde edilen bu bulgular mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Sosyotelist davranışın artış göstermesinde, akıllı telefonların kullanımının yaygınlık kazanmasının önemli bir rolü vardır (Lo vd., 2022). Artan sosyotelizm davranışı ile birlikte ergenler ve üniversite öğrencileri bu cihazlar ile günün büyük bölümünde uzun sürelerde vakit geçirmekte ve neredeyse her yerde bu cihazları problemli düzeyde kullanmaktadırlar (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Geng

vd., 2021; Ivanova vd., 2020). Yapılan araştırmalar sosyotelizmin akıllı telefon, oyun, internet vb. bağımlılıklarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Karadağ vd., 2016). Bu bağımlılıklara sahip bireyler interneti, akıllı telefonları, vb. aşırı düzeyde anormal sürelerde kullanırken bu isteğin önüne geçememekte ve hayatlarının diğer alanlarını ihmal edecek kadar bu cihazları yoğun olarak kullanmaktadırlar (Al- Barashdi vd., 2015; Young, 2004). Özellikle sosyotelist davranışları sıklıkla sergileyen üniversite öğrencileri zamanlarını etkili bir şekilde yönetememekte ve akademik görevlerine daha az zaman ayırmak durumunda kalmakta ve bu durum kaçınılmaz olarak akademik erteleme davranışı ile sonuçlanmaktadır (Rachman vd., 2020; Rozgonjuk vd., 2018; McCown vd., 1987; Yang vd., 2019). Tüm bu bulgular sosyotelizmin akademik erteleme davranışını yordadığına yönelik elde edilen bulguları açıklar niteliktedir.

5.2. Sosyotelizm ile Öz Kontrol Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada sosyotelizm ile öz kontrol arasındaki ikili ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda sosyotelizm ile öz kontrol arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu araştırmanın "*Üniversite öğrencilerinde sosyotelizm öz kontrolü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde yordamaktadır.*" şeklinde ifade edilen ikinci hipotezin doğrulandığını göstermektedir. Bu durumda sosyotelizm düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeyinin düşük olduğu yorumu yapılabilir.

Araştırmadan elde edilen bu bulgu, alanyazında yer alan diğer araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Erdem (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada sosyotelizm ile öz kontrol negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Purwar ve diğerleri (2023) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada sosyotelizmin öğrenciler arasında oldukça yaygın olduğu ayrıca sosyotlizm düzeyi yüksek olan öğrencilerin öz kontrol eksikliği olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Latifa ve diğerleri (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada akıllı telefon bağımlılığı, sosyal normların ve öz kontrolün sosyotelizmin önemli yordayıcıları olduğu ayrıca öz kontrol seviyesi düşük olan bireylerde sosyotelizmin daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşmıştır. Davey ve diğerleri (2018) tarafından ergenler ile gerçekleştirilen araştırmada sosyotelizmin en

önemli yordayıcılarının internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve öz kontrol eksikliği olduğu sonucuna ulaşırken Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) farklı yaş gruplarının yanı sıra üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada öz kontrolün sosyotelizm ile anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgular mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Sosyotelizm henüz yeni araştırılan bir konu olduğu için alanyazında sınırlı sayıda çalışma yer almakta ve bu durum araştırma bulgularının tartışılmasını sınırlandırmaktadır. Ancak sınırlı sayıdaki çalışmaya rağmen bu araştırmada sosyotelizm ile öz kontrol arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin yanı sıra daha az sosyotelist davranış sergileyen öğrencilerin öz kontrol kapasitelerinin yüksek olduğuna yönelik bulgular (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Davey vd., 2018; Erdem, 2023; Purwar, 2023) sosyotelizmi azaltmaya yönelik önlemlerde öz kontrolün önemli bir rolü olacağını göstermektedir (Purwar, 2023). Çünkü öz kontrol becerisi, bireylerin istenmeyen davranışlardan kendini alıkoyabilmesi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesine olanak sağlamakta ve bu beceriye yüksek oranda sahip bireyler daha az davranış bozukluğu göstermekte, daha iyi kişiler arası ilişkilere ve becerilere sahip olmaktadır (Kanfer, 1986; Rothbaum vd., 1982a; Tangney vd., 2004). Bu bağlamda alanyazındaki araştırmalar ve mevcut araştırmanın bulguları incelendiğinde öz kontrol becerisinin sosyotelizm davranışı üzerinde önemli bir koruyucu etkisinin olduğu ve sosyotelizm ile öz kontrol arasındaki negatif yönlü ilişkiyi açıklar niteliktedir.

5.3. Öz Kontrol ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu araştırmada öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinde öz kontrol ile akademik erteleme arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu araştırmanın "*Üniversite öğrencilerinde öz kontrol akademik ertelemeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde yordamaktadır.*" şeklinde ifade edilen üçüncü hipotezin de doğrulandığını göstermektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışının azaldığı söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bu bulgu, alanyazında yer alan diğer araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Uzun ve diğerleri (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada öz kontrol ile akademik erteleme davranışı negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir. Boyalı (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda da benzer şekilde öz kontrol becerisi ile akademik erteleme davranışı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wijaya ve Tori (2018), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırma da öz kontrol becerisinin hem genel erteleme hem de akademik erteleme davranışı ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ferrari ve Emmons (1995), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada öz kontrol ile akademik erteleme davranışının negatif yönde ilişkili olduğu ayrıca öz kontrolün akademik ertelemenin en iyi yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ursia ve diğerleri (2013), de üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada öz kontrol ile akademik ertelemenin negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgular gerçekleştirilen araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Öz kontrol becerisinin üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri ile negatif yönde ve anlamlı bir etkiye sahip olması, öz kontrol becerisinin istenmeyen davranışların ve eğilimlerin engellenmesi; bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesinde etkili olması ile açıklanabilir (Kanfer, 1986; Rothbaum vd., 1982; Tangney vd., 2004). Bu becerinin sağlamış olduğu kontrol gücü, bireylerin akademik erteleme davranışı gibi istenmeyen davranışlardan sakınarak gelecek planları oluşturmalarına ve uzun vadeli hedeflere ulaşmalarına (Block vd., 2002; Ridder vd., 2012) ve daha yüksek notlar alarak akademik başarılarının artmasına olanak sağladığı (Tangney vd., 2004) bilinmektedir. Yani öz kontrol becerisindeki artışın akademik erteleme davranışını azalttığı buna bağlı olarak üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını ve gelecek hedeflerini pozitif yönde etkilediği söylenebilir. Bu durumda öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki negatif yönlü ilişkiyi açıklar niteliktedir.

5.4. Sosyotelizm ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkide Öz Kontrolün Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada son olarak sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen

bulgulara göre, sosyotelizmin akademik erteleme üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu; yani modele öz kontrol aracı değişken olarak dâhil edildikten sonra sosyotelizm ile akademik erteleme arasında var olan ilişkinin (toplam etki) ortadan kalkmadığı ancak öz kontrolün var olan ilişkiyi zayıflattığı görülmektedir. Bu nedenle öz kontrol, sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamaktadır. Bu bulgu araştırmanın "*Üniversite öğrencilerinde öz kontrol, sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir*" şeklinde ifade edilen dördüncü ve son hipotezin de doğrulandığını göstermektedir. Baron ve Kenny (1986) bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin aracı değişken modele dâhil edildiğinde tamamen ortadan kalkması durumunda tam aracı etkiden söz ederken, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin ortadan kalkmak yerine zayıflaması durumunda kısmi aracı etkiden söz etmektedir. Yani aracı değişken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin tamamını açıklaması durumunda tam aracı, bir kısmını yansıtması durumunda kısmi aracı etkiden söz etmektedir. Ancak çağdaş yaklaşımlarda tam veya kısmi aracı rolü vardır ya da yoktur şeklinde ifadeleri yerine sayısallaştırılmış ifadelerin kullanılması gerektiği ifade edilmektedir (Hayes, 2018).

Aracılık analizinden elde edilen sonuçlara göre öz kontrol değişkeni analiz sürecine dâhil edildiğinde sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide bir düşüşe neden olmakta ancak bu ilişkinin anlamlılığını yitirmediği görülmektedir. Yani sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin bir kısmını öz kontrol davranışı açıklanmakta ve bu durum öz kontrolün modelde önemli etkisinin olduğunu ayrıca sosyotelizm ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek farklı aracı değişkenlerin olabileceğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde akademik erteleme davranışındaki değişimin öz kontrol becerisindeki artış veya azalış ile daha çok ilgili olduğu yorumu yapılabilir. Çünkü öz kontrolün, duygu, düşünce ve davranışların kontrol edilebilmesinin yanı sıra istenmeyen davranışsal eğilimlerin önlenmesinde koruyucu rol oynamasının (Kanfer, 1986; Rothbaum vd., 1982a; Tangney vd., 2004) mevcut ilişkinin gücünü arttırdığı söylenebilir. Sosyotelizm ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin zayıflaması öz kontrolün akademik erteleme davranışlarını açıklamada daha güçlü bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Yani akademik erteleme davranışında, öz kontrol gibi kişiliğin şekillenmesinde rol oynayan özelliklerin daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Sosyotelizmin; kişiler arası

ilişkiler, dışlanmışlık, yalnızlık, ilişki ve iletişim doyumu vb. gibi sosyal ilişkilere yönelik değişkenleri yordama da güçlü bir değişken olduğu görülmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b; Karadağ 2016; Wang vd., 2022). Bu da sosyotelizmin, sosyal ilişkiler üzerinde daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Ayrıca akademik erteleme davranışı problemli akıllı telefon kullanımı, zayıf öz kontrol becerisi, başarısız zaman yönetimi vb. gibi faktörlerden etkilenmektedir (Balkis vd., 2006; Im ve Jang, 2017; Yang vd., 2019). Bu durumda elde edilen sonuçlara göre akademik erteleme davranışı üzerinde sosyotelizmden ziyade öz kontrolün etkili olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak öz kontrol, akademik erteleme ve sosyotelizm davranışları arasındaki ilişki düzeyi incelenmiş ve aralarındaki ilişki saptanmıştır. Sonrasında sosyotelizm ve akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolü incelenmiş ve öz kontrolün bu ilişkide kısmi aracı rolünün bulunduğu ve bu ilişkiyi açıklayabilecek farklı aracı değişkenlerin olabileceği görülmüştür. Alanyazında sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolünü inceleyen herhangi bir çalışma yer almazken sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akademik öz yeterliğin aracı rolünün olduğuna dair tek bir çalışma yer almaktadır (Parmaksız, 2022b). Bu araştırma bulgusu da sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi açıklayacak farklı değişkenlerin olabileceği düşüncesini doğrulamaktadır. Buradan hareketle mevcut bulguların yapılacak yeni araştırmalarla desteklenmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeylerini yüksek olmasının akademik erteleme ve sosyotelizm davranışlarının önüne geçilmesinde koruyucu bir faktör olabileceği söylenebilir.

BÖLÜM VI

6.SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilerek sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

6.1.Sonuçlar

Yapılan istatistiksel analizle sonucunda araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan sorular cevaplanmış ve hipotezler doğrulanmış ve bulgular tartışılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinde sosyotelizm akademik ertelemeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.
2. Üniversite öğrencilerinde sosyotelizm öz kontrolü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır.
3. Üniversite öğrencilerinde öz kontrol akademik ertelemeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır.
4. Üniversite öğrencilerinde sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrol kısmi aracılık etmektedir.

6.2. Öneriler

Mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar, öz kontrol, akademik erteleme ve sosyotelizmin birbirleriyle ilişkili olduğunu ve sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün kısmi aracı rolünün olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlara dayanılarak araştırmacılara ve uygulamacılara birtakım önerilerde bulunulmuştur.

6.2.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin öz kontrol becerilerindeki artış akademik erteleme davranışlarındaki azaltmayı ön görmektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine öz kontrol becerisini artıracak çalışmalar gerçekleştirilebilir. Çünkü alanyazında yer alan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin öz kontrol

kapasitesinin arttırılmasının akademik erteleme davranışını azalttığını göstermektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine yönelik olarak öz kontrol becerisini artıracak psiko eğitim ya da bireysel ya da grupla psikolojik danışma oturumları düzenlenebilir.

2. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre üniversite öğrencilerinin sosyotelizm davranışlarının da öz kontrol kapasitesindeki artış veya azalıştan etkilendiğini göstermektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin sosyotelist davranışlarıyla baş etmelerinde, öz kontrol becerisinden yararlanılabilir. Sosyotelist davranışları azaltmak için geliştirecek müdahalelerin hedeflerine öz kontrolü artırmak eklenebilir.
3. Sosyotelist davranışları ve akademik ertelemeyi azaltmada, zaman yönetimi ve problemlili akıllı telefon kullanımı gibi konularda bilgilendirilmesinin yanı sıra bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılabilir.
4. Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim döneminin önemi, gelişim görevleri ya da bu dönemde karşılaşılabilecek olası riskler ve bu riskler karşısında öz kontrol becerisini koruyucu rolü hakkında bilgilendirilmesinin bu bireylerin sonraki gelişim dönemlerinin sağlıklı atlatılmasında önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Öğrencilere bu kapsamda psikoeğitim ya da seminer vb. uygulamaları yapılabilir.

6.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırmada öz kontrol, akademik erteleme ve sosyotelizm değişkenleri nicel araştırma desenleri kullanılarak incelenmiş olup gelecekte yapılacak araştırmalarda bu üç değişkenin üniversite öğrencilerinin psikolojik, akademik ve sosyal hayatlarını nasıl etkilediğini keşfedebilmek amacıyla nitel araştırma yöntemleri kullanılabilir.
2. Mevcut araştırmada, akademik erteleme davranışının yordayıcıları olarak öz kontrol ve sosyotelizme yer verilmiştir. Gelecekteki araştırmalarda akademik erteleme davranışını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen farklı değişkenlerin ilişkisi incelenebilir.

3. Araştırmacıların üniversite öğrencileri için öz kontrol becerisini geliştirmeye yönelik olarak geliştirecekleri psikoeğitim programının, sosyotelizm ve akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisini deneysel olarak test etmeleri önerilebilir.
4. Bu araştırma üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme gerçekleştirilmiş olup, aynı araştırma gelecekteki farklı yaş gruplarından oluşan katılımcılar ile gerçekleştirilebilir.
5. Bu araştırma İnönü Üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirilmiş olup elde edilen bulguların kültürlerarası karşılaştırılabilmesi için farklı ülkelerden ya da Türkiye'nin farklı bölgelerinden katılımcılar ile gerçekleştirilebilir.



KAYNAKÇA

- Aagaard, J. (2020). Digital akasia: A qualitative study of phubbing. *AI & SOCIETY*, 35(1), 237-244. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>
- Acharya, J. P. (2013). A Study on some of the common health effects of cell-phones amongst college students. *Journal of Community Medicine & Health Education*, 3(4), 214. <https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000214>
- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 3(4), 363-370. <https://doi.org/10.12973/ejmste/75415>
- Akbay, S. & Gizir, C., (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (6), 60-78
- Akkuş, A. (2020). Akıllı telefon kullanımı ve kişisel zaman yönetimi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *IEDSR Association*, 7(7), 50-61. <https://doi.org/10.46872/pj.98>
- Akbağ, M., & Sayiner, B. (2021). Dijital teknolojinin yansımaları: ebeveyn teknoferansı ve sosyotelizmi (The Reflections of Digital Technology: Parental Technoference and Phubbing). *Humanistic Perspective*, 3(3), 753-778 <https://doi.org/10.47793/hp.996220>
- Akdamar, E., & Kızılkaya, Y. M. (2022). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri ile umutsuzluk seviyeleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 212–221. <https://doi.org/10.33437/ksusbd.844605>
- Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Al-Barashdi, H. S., Bouazza, A., & Jabur, N. H. (2015). Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(3), 210–225. <https://doi.org/10.9734/jsrr/2015/12245>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019a). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245-

252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019b). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Álvarez Menéndez, M., & Moral Jiménez, M. de la V. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(1), 113-125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Amelia, D., & Usman, O. (2020b). The influence of self efficacy, peer conformity, parenting style, and academic procrastination on student cheating behavior. *Social Science Research Network*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3512423>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13(3), 219-224. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00441>
- Ariöz, H., (2022). *Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve akılcı olmayan inançları ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Aslan, B. (2022), *Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2012). Explanation of academic procrastination from self-esteem, state anxiety, self-efficacy. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-10. <https://doi.org/10.14527/C2S3M1>
- Aydoğdu, F., & Çevik, Ö. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının sosyotelist davranışlarının, sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(3), 219-230. <https://doi.org/10.47793/hp.810850>
- Bai, Q., Lei, L., Hsueh, F.-H., Yu, X., Hu, H., Wang, X., & Wang, P. (2020). Parent-adolescent congruence in phubbing and adolescents' depressive symptoms: A moderated polynomial regression with response surface analyses. *Journal of Affective Disorders*, 275, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.156>

- Balkis, M., Duru, E., Bulu, M., & Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), 57-73.
- Balkis, M., & Duru, E. (2017). Gender Differences in the Relationship between Academic Procrastination, Satisfaction with Academic Life and Academic Performance. *Revista Electrónica De Investigación Psicoeducativa Y Psicopedagógica*, 15(1), 105–125. <https://doi.org/10.14204/ejrep.41.16042>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at self-regulation. *Academic Press*.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Baron, R.S. (1986). Distraction-conflict theory: Progress and problems. *Advances in Experimental Social Psychology*, 19, 1-40.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670-676. <https://doi.org/10.1086/338209>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bazzy, J. D., Woehr, D. J., & Borns, J. (2017). An examination of the role of Self-Control and impact of ego depletion on integrity testing. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(2), 101–111. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1283502>
- Bauer, N. S. (2018). Technoference over time and parenting. *Pediatric Research*, 84(2), 157-158. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0059-z>
- Basaran, M., & Vural, Ö. F. (2022). Uzaktan eğitim sürecinde ilköğrencilerinin ödevle ilgili durumlarının veli görüşleri açısından incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), 248–258. <https://doi.org/10.24315/tred.887203>
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of

- student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207-217.
<https://doi.org/10.1080/00050068808255605>
- Birol, Z. N., & Günal, Y. (2019) A study on the relationship between the behaviour of the academic procrastination of the psychological counseling and guidance students and their goal orientations and self- esteem. *Eğitim ve Öğretim*.
<https://doi.org/10.14527/pegegog.2019.014>
- Bitar, Z., Hallit, S., Khansa, W., & Obeid, S. (2021). Phubbing and temperaments among young Lebanese adults: the mediating effect of self-esteem and emotional intelligence. *BMC Psychology*, 9(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00594-7>
- Bingöl, E. (2023). *Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımının algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz kontrol açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi) . YÖK Tez Merkezi.
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2019). Be Aware! If You Start Using Facebook Problematically You Will Feel Lonely: Phubbing, Loneliness, Self-esteem, and Facebook Intrusion. A Cross-Sectional Study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270-278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- Block, J. A., Ana, E. S., Rodriguez, M. L., & Colsman, M. (2002). Delay of Gratification: Impulsive Choices and Problem Behaviors in Early and Late Adolescence. *Journal of Personality*, 70(4), 533–552.
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.05013>
- Boyalı, C. (2020). *Öz-Kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkise akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258.
- Burgoon, J. K., & Jones, S. E. (1976). Toward a theory of personal space expectations and their violations. *Human Communication Research*, 2(2), 131–146.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00706.x>
- Burgoon, J. K., & Hale, J. L. (1988b). Nonverbal expectancy violations: Model elaboration and application to immediacy behaviors. *Communication Monographs*, 55(1), 58–79. <https://doi.org/10.1080/03637758809376158>
- Burgoon, J. K., & Poire, B. a. L. (1993). Effects of communication expectancies, actual communication, and expectancy disconfirmation on evaluations of

- communicators and their communication behavior. *Human Communication Research*, 20(1), 67–96. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1993.tb00316.x>
- Burns, D., Dagnall, N., & Holt, M. (2020). Assessing the Impact of the COVID-19 pandemic on student wellbeing at universities in the united kingdom: A conceptual analysis. *Frontiers in Education*, 5, 582882. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.582882>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Ceyhan, E., & Çetin, N. (2017). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının sürekli kaygı, akılcı olmayan inanç, öz düzenleme ve akademik başarı ile ilişkisi. *Hacettepe University Journal of Education*, 1-20. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2017028261>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Chow, H. P. H. (2011). Procrastination among Undergraduate students: Effects of emotional intelligence, school life, Self-Evaluation, and Self-Efficacy. *Alberta Journal of Educational Research*, 57(2), 234–240. <https://doi.org/10.11575/ajer.v57i2.55479>
- Chatfield, T. (2013). The Rise Of Phubbing- Aka Phone Snubbing. <https://www.independent.co.uk/tech/the-rise-of-phubbing-aka-phone-snubbing-8747229.html>

- Çakıcı, D. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Çokluk, U., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel uygulamaları* (1. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Damacela-Orellana, L. E., Tindale, R. S. ve BalcazarSuarez, Y. (2000). Decisional and behavioral procrastination: How they relate to self-discrepancies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 225-238.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J., Singh, N., Błachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*, 25(1), 35–42. https://doi.org/10.4103/jfcm.jfcm_71_17
- Dahlstrom, E. ve Jacqueline, B. (2014, Ocak). *ECAR Study of Undergraduate Students and Information Technology 2014*. <http://www.educause.edu/ecar>.
- Delisi, M., Beaver, K. M., Vaughn, M. G., Trulson, C. R., Kosloski, A. E., Drury, A. J., & Wright, J. P. (2010). Personality, gender, and self-control theory revisited: Results from a sample of institutionalized juvenile delinquents. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 6(1), 31–46.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdağ, A., Akpınar, A., & Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni-bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226–234. <https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824>
- Deloitte (2016). *Global Mobil Kullanıcı Araştırması*. <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey.html>
- Durgun, H., Kalyoncuoğlu, B., & Avcı, A. B. (2021). Pandemi Sürecinde Hemşirelik Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları İle Stres Düzeylerine Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 9(1), 278-291. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.837511>
- Durar, E. (2022). *Sağlık Eğitimi alan üniversite öğrencilerinde bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılığı ve öz kontrol üzerine etkisi* (Doktora Tezi, Kafkas Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.

- Ebadi, S., & Shakoorzadeh, R. (2015). Investigation of academic procrastination prevalence and its relationship with academic self-regulation and achievement motivation among high-school students in Tehran city. *International Education Studies*, 8(10). <https://doi.org/10.5539/ies.v8n10p193>
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). The mediating role of general procrastination behaviors in the relationship between self-control and social media addiction in university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717–745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Engin, G., & Genç, S. Z. (2020). Öğretmen Adaylarının Akıllı Telefon Ekran Kullanım Süreleri ile Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 314–325. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.678739>
- Ergür, E. (2021) *Depresyon ve erteleme eğilimlerine göre akademik erteleme yordayıcıları; benlik algısı, zaman algısı ve bilişsel çarpıtmalar* (Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Eroğlu, Y., Sağar, M. E., & Kaya, F. (2023). Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün problemli internet kullanımını yordaması. *EKEV Akademi Dergisi*, 94, 345–359. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1246985>
- Erdem, D.(2023) *Ergenlerde öz-kontrol ve sosyotelizm arasındaki ilişki: sosyal medya bağımlılığının aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Felisoni, D. D., & Godoi, A. S. (2018). Cell phone usage and academic performance: An experiment. *Computers & Education*, 117, 175-187. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.10.006>
- Ferrari, J. R. & Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 135-142.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. A., & McCown, W. (1995). Procrastination and task avoidance. In *Springer eBooks*. 13(12), 1307-1313. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Fritzsche, B. A., Rapp Young, B., & Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and*

- Individual Differences*, 35(7), 1549-1557. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00369-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00369-0)
- Frieze, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795-805. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.004>
- Fossey, E., Harvey, C., Mokhtari, M. J., & Meadows, G. (2011). Self-Rated assessment of needs for mental health care: A qualitative analysis. *Community Mental Health Journal*, 48(4), 407–419. <https://doi.org/10.1007/s10597-011-9433-6>
- Fu, X., Liu, J., Liu, R.-D., Ding, Y., Hong, W., & Jiang, S. (2020). The impact of parental active mediation on adolescent mobile phone dependency: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 107, 106280. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106280>
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. (14th ed.). Routledge
- Geng, J., Lei, L., Ouyang, M., Nie, J., & Wang, P. (2021). The influence of perceived parental phubbing on adolescents' problematic smartphone use: A two-wave multiple mediation model. *Addictive Behaviors*, 121, 106995. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106995>
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- González-Rivera, J., Segura-Abreu, L., Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan, Puerto Rico, Urbistondo-Rodríguez, V., & Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan, Puerto Rico. (2018). Phubbing en las Relaciones Románticas: Uso del Celular, Satisfacción en la Pareja, Bienestar Psicológico y Salud Mental. *Interacciones: Revista de Avances en Psicología*, 4(2), 143-151. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>
- Gözen, Ö., & Buz, S. (2020). Türkiye’de koruyucu ve önleyici ruh sağlığı uygulamaları: sosyal hizmet uzmanları ve hastaların deneyimlerine dair nitel bir araştırma. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 12, 18-42. <https://doi.org/10.18863/pgy.662628>
- Gök, F., Deveci, Z., Kilinç, E., & Kartal, A. (2022). Hemşirelik doktora öğrencilerinde akademik erteleme davranışı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Pamukkale University Journal of Education*, 57, 204-224. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1084620>

- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., & Meringolo, P. (2019). An Explorative Model to Assess Individuals' Phubbing Risk. *Future Internet*, 11(1), 21. <https://doi.org/10.3390/fi11010021>
- Güler, B. K. & Emeç, H. (2006). Yaşam Memnuniyeti Ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi . *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* , 21 (2) , 129-149 .
- Gür, S. H., Bakirci, Ö., Karabaş, B., Bayoğlu, F., & Atli, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(10), 68–77. <https://doi.org/10.29129/inujgse.466534>
- Hagbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-emotive & Cognitive-behavior Therapy*, 30(4), 249–263. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9>
- Hannahcurrey. (2023). Digital 2022: another year of bumper growth. *We Are Social UK*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd edition). New York: The Guilford Press.
- Hill, M., Hill, D., Chabot, A. ve Barral, J. (1978). A survey of college faculty and student procrastination. *College Students Personal Journal*, 3(12), 256-262.
- Hirschi, T. (2004). Self-Control and Crime. R.F. Boumeister ve K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 537-552.
- Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., & Jiang, S. (2019). Parents' Phubbing and Problematic Mobile Phone Use: The Roles of the Parent–Child Relationship and Children's Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 779-786. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0179>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897–1904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>

- Im, I.-C., & Jang, K.-A. (2017). The Convergence Influence of excessive smartphone use on attention deficit, learning environment, and academic procrastination in health college students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(12), 129-137. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2017.8.12.129>
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). The effect of smartphone addiction and self-control on phubbing behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 15-23. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p015>
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91(3), 655-668. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: The mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry*, 16(1), 416. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1131-z>
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar* (4. baskıdan çeviri, Çev. Edt. S. B. Demir). Eğiten Kitap.
- Kaçar, T. (2022). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Kanfer, F. H. (1986). Implications of a Self-Regulation Model of therapy for Treatment of addictive Behaviors. In *Springer eBooks* . 29–47 https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2191-0_2
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2). <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kaşıkcı, F., Denli, Ö. S. ve Karaman, N. G. (2021). Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal dışlanma: Öz kontrolün aracılık rolünün değerlendirilmesi. *Başkent University Journal of Education*, 8(1), 147-159.
- Kahraman, N. (2023). *Sosyotelizm ile dijital tükenmişlik düzeylerl arasındaki ilişkinin*

incelenmesi: Anadolu üniversitesi örneği (Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.

- Khang, H., Woo, H. J., & Kim, J. K. (2012). Self As An Antecedent Of Mobile Phone Addiction. *International Journal of Mobile Communications*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.1504/IJMC.2012.044523>
- Khan, S., Shah, S. a. A., & Elahi, H. (2019). Effect of rumination and worry, test anxiety, and academic procrastination on academic achievement of pakistani university students. *Global Regional Review*.4(1), 420-426 [https://doi.org/10.31703/grr.2019\(iv-i\).45](https://doi.org/10.31703/grr.2019(iv-i).45)
- Khotimah, W. C., Gamayanti, W., & Kardinah, N. (2020). Health belief model, self-control, and smoking frequencies among students as an active smokers. *Acta Counseling and Humanities*. <https://doi.org/10.46637/ach.v1i1.8>
- Kim, Y., Jeong, J., Cho, H., Jung, D. W., Kwak, M., Rho, M. J., Yu, H., Kim, D., & Choi, I. H. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and Self-Control. *PLOS ONE*, 11(8), e0159788. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159788>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Knaus, W. J. (1998). Do it now! Break the procrastination habit (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Knausenberger, J., Giesen-Leuchter, A., & Echterhoff, G. (2022). Feeling ostracized by others' smartphone use: The effect of phubbing on fundamental needs, mood, and trust. *Frontiers in Psychology*, 13, 883901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883901>
- Koca, D. E. B. (2019). *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD) Eurasian Journal of Researches in Social and Economics (EJRSE) ISSN:2148-9963 www.asead.com*.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why Phubbing is Toxic for Your Relationship: Understanding the Role Of Smartphone Jealousy among.
- Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. (2011). The relationship of self-control,

- procrastination, motivational interference and regret with school grades and life balance. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung / Discourse. Journal of Childhood and Adolescence Research*, 6(1), 31-44.
- Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B., & Terzi, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.15869/itobiad.629737>
- Lay, C. H., Knish, S., & Zanna, R. (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation. *Journal of Research in Personality*, 26(3), 242-257. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(92\)90042-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(92)90042-3)
- Lai, X., Hu, C., Ying, L., Xu, H., Zhao, C., Yang, X., Yu, X., & Zhang, G. (2022). Risk and protective factors associated with smartphone addiction and phubbing behavior among college students in China. *Psychological Reports*,. <https://doi.org/10.1177/00332941221084905>
- Latifa, R., Mumtaz, E. F., & Subchi, I. (2019). Psychological explanation of phubbing behavior: Smartphone addiction, empathy and self control. *2019 7th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM)*, 1-5. <https://doi.org/10.1109/CITSM47753.2019.8965376>
- Levinson, D. M. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.41.1.3>
- Lemmens J.S., Valkenburg P.M. and Peter J. (2009). Development And Validation Of A Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychol*, 12(1), 77-95.
- Lee, E. B. (2015). Too much information: Heavy smartphone and facebook utilization by african american young adults. *Journal of Black Studies*, 46(1), 44-61. <https://doi.org/10.1177/0021934714557034>
- Li, J. B., Salcuni, S., & Delvecchio, E. (2019). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry Research*, 272, 122-129. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.033>
- Liu, K., Chen, W., Wang, H., Geng, J., & Lei, L. (2021). Parental Phubbing Linking to Adolescent Life Satisfaction: The Mediating Role Of Relationship Satisfaction And The Moderating Role Of Attachment Styles. *Child: Care, Health and Development*, 47(2), 281-289. <https://doi.org/10.1111/cch.12839>
- Lo, M., Malcom, D. R., & Cain, J. (2022). Prevalence of phubbing by student pharmacists at two colleges of pharmacy. *Currents in Pharmacy Teaching and*

- Learning*, 14(4), 425-431. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2022.03.008>
- Luo, Y., Zhang, Y., Sun, X., Dong, J., Wu, J., & Lin, X. (2022). Mediating effect of self-control in the relationship between psychological distress and food addiction among college students. *Appetite*, 179, 106278. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106278>
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- a cross sectional study. *PLOS ONE*, 12(8), e0182239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
- McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8(6), 781-786. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(87\)90130-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(87)90130-9)
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3–19. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.106.1.3>
- Mert, M. (2023). Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyotelizm davranışına olan etkisinde problemlili sosyal medya kullanımının aracı rolü: İsveç örneği. *Akademik Hassasiyetler*, 10(21), 143-167. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1258779>
- Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 446-457. <https://doi.org/10.1080/00224549909598404>
- Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing and what could be its determinants: a dugout of literature. *Psychology*, 10(06), 819–829. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053>
- Nazir, T. (2020). Impact of classroom phubbing on teachers who face phubbing during lectures. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(1), 41-47
- Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroğlu, Y. (2012b). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the Brief Self-Control Scale.

- Klinik Psikofarmakoloji Bulteni-bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340–351. <https://doi.org/10.5455/bcp.20120911042732>
- Newcomb, T. M. (1953). An approach to the study of communicative acts. *Psychological Review*, 60(6), 393–404. <https://doi.org/10.1037/h0063098>
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116, 105247. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105247>
- Ocansey, G., Addo, C., Onyeaka, H. K., Andoh-Arthur, J., & Asante, K. P. (2020). The influence of personality types on academic procrastination among undergraduate students. *International Journal of School and Educational Psychology*, 10(3), 360–367. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1841051>
- Oliva, A., Antolín-Suárez, L., & Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Uncovering the link between self-control, age, and psychological maladjustment among spanish adolescents and young adults. *Psychosocial Intervention*, 28(1), 49-55. <https://doi.org/10.5093/pi2019a1>
- Orhan Göksün, D. (2019). Sosyotelist olma ve sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinin türkçeye uyarlanması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 657-671. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.505642>
- Owens, A. M., & Newbegin, I. (2000). Academic procrastination of adolescents in English and Mathematics: Gender and Personality Variations. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 111-124.
- Özer Uzun, B. (2009a). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 12-19.
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009b). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Özen, Ş. , Uskun, E. & Çerezci, O. (2002). Üniversite öğrencileri arasında cep telefonu kullanımı ve elektromanyetik kirlilik üzerine bir çalışma. *Sakarya University Journal of Science* , 6 (2) , 153-159
- Özer, B. U., & Saçkes, M. (2011). International conference on education and educational psychology (ICEEPSY 2010) Effects of academic procrastination

- on college students' life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 12, 512–519. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.02.063>
- Özer, A. & Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (21), 45-72.
- Özdemir, S. (2021). Sosyal ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal dışlanmayı etkiler mi? Sosyotelizmin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (1), 64-77.
- Özdemir, H. H., Korkmaz, G., & Toraman, Ç. (2021). Tıp fakültesi öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri, akademik erteleme davranışları, akademik başarılarının incelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.26466/opus.923836>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic procrastination and self-control in thesis writing students of faculty of psychology, universitas surabaya. *Makara Hubs-Asia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Parmaksız, İ., & Kılıçarslan, S. (2023). The mediator role of effective communication skills on the relationship between phubbing tendencies and marriage satisfaction in married individuals. *Computers in Human Behavior*, 147, 107863. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107863>
- Parmaksız, İ., & Kılıçarslan, S. (2021). Aggression and emotional intelligence as predictors of phubbing. *Psycho-Educational Research Reviewers*. 10 (3), 189-203. https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V10.N3.12
- Parmaksız, İ. (2021a). Phubbing (Sosyotelizm) ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.795620>
- Parmaksız, İ. (2021b). Predictive effect of phubbing and life satisfaction on depression symptoms in adults. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 236-247. <https://doi.org/10.51982/bagimli.888038>
- Parmaksız, İ. (2021c). Sosyotelizm (Phubbing) ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolü. *inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 1387-1420. <https://doi.org/10.17679/inuefd.904379>
- Parmaksız, İ. (2022a). The modern barrier in romantic relationships: A review on partner phubbing. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1077277>

- Parmaksız, İ. (2022b). The effect of phubbing, a behavioral problem, on academic procrastination: The mediating and moderating role of academic self-efficacy. *Psychology in the Schools*, 60(1), 105-121. <https://doi.org/10.1002/pits.22765>
- Pathak, S. (2013). *McCann Melbourne made up a word to sell a print dictionary*. <https://adage.com/article/news/mccann-melbournemade-a-word-sell-a-dictionary/244595>
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877-893. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09636-9>
- Peng, Y., Zhou, H., Zhang, B., Mao, H., Hu, R., & Jiang, H. (2022). perceived stress and mobile phone addiction among college students during the 2019 coronavirus disease: The mediating roles of rumination and the moderating role of self-control. *Personality and Individual Differences*, 185, 111222. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111222>
- Pilarska, A. (2018). Big-Five personality and aspects of the self-concept: Variable- and person-centered approaches. *Personality and Individual Differences*, 127, 107–113. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.049>
- Poll, H. (2015, Haziran). *Pearson Student Mobile Device Survey 2015*. <https://www.pearson.com/content/dam/one-dot-com/one-dot-com/ped-blogs/wp-content/pdfs/2015-Pearson-Student-Mobile-Device-Survey-College.pdf>
- Purwar, N., Chauhan, A., Pawaiya, A. S., Tyagi, N., Mahajan, H., & Srivastava, S. (2023). Phubbing Phenomenon and its Determinants among Medical College Students in Greater Noida: A Cross-sectional Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2023/60424.17919>
- Rachman, A., Rusandi, M. A., & Setiawan, M. A. (2020). Effect of phubbing behavior on student academic procrastination. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i1.17895>
- Reese Bomhold, C. (2013). Educational Use Of Smart Phone Technology: A Survey Of Mobile Phone Application Use By Undergraduate University Students. *Program*, 47(4), 424-436. <https://doi.org/10.1108/PROG-01-2013-0003>
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109-121. <https://doi.org/10.1016/S0005->

[7894\(80\)80040-2](#)

- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformative and experiential. *Work & Stress*, 7(1), 33-46. <https://doi.org/10.1080/02678379308257048>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How Boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206-217. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 155, 109702. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109702>
- Roberts, J. (2020). *Starting a relationship is difficult: Phubbing creates bad impressins and prevents the creation of relationship*. (Doktoral Dissertation, Baylor University).
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5-37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5>
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- Roberts, J. (2020). *Starting a Relationship is Difficult: Phubbing Creates Bad Impressins and Prevents the Creation of Relationship*. [Doktoral Dissertation] Baylor University.
- Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G. J. L. M., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2011). Taking stock of Self-Control. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Sanders, G.S., Baron, R.S., & Moore, D.L. (1978). Distraction and social comparison as mediators of social facilitation effects. *Journal of Experimental Social Psychology*, 14(3), 291-303.

- Sampaio, R. K. N., & Bariani, I. C. D. (2011). Procrastinação acadêmica: Um estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 2(2), 242. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2011v2n2p242>
- Saadeh, H., Al Fayez, R. Q., Al Refaei, A., Shewaikani, N., Khawaldah, H., Abu-Shanab, S., & Al-Hussaini, M. (2021). Smartphone use among university students during COVID-19 quarantine: An ethical trigger. *Frontiers in Public Health*, 9, 600134. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.600134>
- Scher, S. J., & Osterman, N. M. (2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*, 39(4), 385-398. <https://doi.org/10.1002/pits.10045>
- Schermelleh-Engel K., Moonsbrugger H., Müller H., (2003), Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research-Online*, 8(2), 23-74.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Seo, D. G., Park, Y., Kim, M. K., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282-292. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.026>
- Sepetçi, P., Özdemir, S., & Sever, M. (2021). Canım sıkılıyor! Can sıkıntısı, Sosyotelizm ve gelişmeleri kaçırma korkusu. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü E-dergisi*, 5(1), 26–36. <https://doi.org/10.55044/meusbd.962572>
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). “I’ll Look After My Health, Later”: An Investigation Of Procrastination And Health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167-1184. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00326-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4)
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237-248. <https://doi.org/10.1007/s10942->

[012-0151-y](#)

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The Nature Of Procrastination: A Meta-Analytic And Theoretical Review Of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Stead, R., Shanahan, M. A., & Neufeld, R. W. J. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175–180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Stevens, J. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (4. edition). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Şimşir Gökalp, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplin: Azim, yaşam doyumu ve huzur bağlamında karma bir araştırma* (Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Edition). Pearson Education.
- Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A., & Sakakibara, H. (2017). Association between excessive use of mobile phone and insomnia and depression among japanese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 701. <https://doi.org/10.3390/ijerph14070701>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Taylor, H. (2019, December 19). *Self-control: the key to successful time management - Taylor in Time*. Taylor in Time. <https://www.taylorintime.com/self-control-the-key-to-successful-time-management/>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling.

- Psychological Science*, 8(6), 454-458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Timothy, P. A. (2022). Prokrastineyşın (Çev. Öztürk, O.). Motropolis Yayınları. (Eserin orijinali 2016'da yayınlandı)
- T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7(2), 159. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>
- Toda, M., Nishio, N., & Takeshita, T. (2015). Predictive Factors for Smartphone Dependence: Relationship to Demographic Characteristics, Chronotype, and Depressive State of University Students. *Open Journal of Preventive Medicine*, 05(12), 456-462. <https://doi.org/10.4236/ojpm.2015.512051>
- Toplanır, E. (2018) *Yaşam doyumu, kendini gerçekleştirme ve ölüm korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2022). *Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması* [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- Uzun, B., Sera, L., Ferrari, J., (2020). Relationship between academic procrastination and self-control: The mediational role of self-esteem. *College Student Journal*, 3(54), 309-316.
- Üstündağ Öcal, N., & Öztürk, A. (2022). The risk of smartphone addiction in university students and its affecting factors. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 5(4), 989-995. <https://doi.org/10.32322/jhsm.1080669>
- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562-569.
- Vanden Abeele, M. V. (2020). The Social Consequences of Phubbing: A Framework and a Research Agenda. İçinde R. Ling, L. Fortunati, G. Goggin, S. S. Lim, & Y. Li (Ed.), *The Oxford Handbook of Mobile Communication and Society* (ss. 157-174). Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190864385.013.11>

- Vanden Abeele, M.M.P. (2020). The social consequences of phubbing: A framework and research agenda. In R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S.S. Lim, & Y. Li (Eds.), *Handbook of mobile communication, culture, and information, section 4.3*, Oxford Press.
- Van Der Schyff, K., Renaud, K., Townes, J. P., & Tshiqi, N. (2022). Investigating the mediating effects of phubbing on self-presentation and FoMO within the context of excessive Instagram use. *Cogent Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2062879>
- Vogel, R. M., Mitchell, M. S., Tepper, B. J., Restubog, S. L. D., Hu, C., Hua, W., & Huang, J. (2014). A Cross-Cultural Examination Of Subordinates' Perceptions Of And Reactions To Abusive Supervision. *Journal of Organizational Behavior*, 36(5), 720–745. <https://doi.org/10.1002/job.1984>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 100(110), 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Wang, P., Zhao, M., Li, B., Wang, X., Xie, X., Geng, J., Nie, J., Zeng, P., & Mao, N. (2022). Mother phubbing and adolescent loneliness: A mediation model of mother–adolescent communication and perceived mother acceptance. *Social Science Computer Review*, 40(6), 1562-1577. <https://doi.org/10.1177/08944393211017263>
- Wijaya, H. E., & Tori, A. R. (2018). Exploring the role of self-control on student procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(2), 13. <https://doi.org/10.24036/003za0002>
- Wieland, L. M., Hoppe, J., Wolgast, A., & Ebner-Priemer, U. W. (2022). Task ambiguity and academic procrastination: An experience sampling approach. *Learning and Instruction*, 81, 101595. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101595>
- 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>
- Yang, Z., Asbury, K., & 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(3), 596-614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- Yağın, S. A. (2022). The relationship between metacognitive awareness and academic procrastination behavior: The moderator role of gender and grade level. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(3), 532-542. <https://doi.org/10.33200/ijcer.1082874>
- Yasin, R. M., Bashir, S., Vanden Abeele, M., & Bartels, J. (2023). Supervisor phubbing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of Business Communication*, 60(1), 150–172. <https://doi.org/10.1177/2329488420907120>
- Yen, C., Tang, T., Yen, J., Lin, H., Huang, C., Liu, S., & Ko, C. (2008). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in southern taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863–873. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.006>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Yurtseven, N., & Akpur, U. (2018). Perfectionism, anxiety and procrastination as predictors of efl academic achievement: A mixed methods study. *Novitas-ROYAL Research on Youth and Language*, 12(2), 96-115.
- Yurdakoş, K. & Biçer, E. (2019). İnternet bağımlılık düzeyinin akademik ertelemeye etkisi: sağlık yönetimi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 243-278.
- Yıldız, F. G. (2015). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Yılmaz, N. (2016). *Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Yıldırım, S. (2022) *Üniversite öğrencilerinde öz kontrol düzeyinin kişilik özellikleri ve gönüllülük ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi).YÖK Tez Merkezi.
- Zeidi, I. M., Divsalar, S., Morshedi, H., & Alizadeh, H. (2020). The effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on general self-efficacy, self-control, and

- internet addiction prevalence among medical university students. *Social Health and Behavior*, 3(3), 93. https://doi.org/10.4103/shb.shb_20_20
- Zheng, X., Chen, H., Wang, Z., Xie, F., & Bao, Z. (2021). Online violent video games and online aggressive behavior among Chinese college students: The role of anger rumination and self-control. *Aggressive Behavior*, 47(5), 514–520. <https://doi.org/10.1002/ab.21967>
- Zhang, Y., Ding, Q., & Wang, Z. (2021). Why parental phubbing is at risk for adolescent mobile phone addiction: A serial mediating model. *Children and Youth Services Review*, 121, 105873. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105873>
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. (2019). Parents' phubbing increases Adolescents' Mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105, 104426. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2019.104426>

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Sosyotelizm (Phubbing), Öz-Kontrol ve Akademik Erteleme arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okumanız, size en uygun seçeneği işaretlemeniz. Vereceğiniz içten ve samimi yanıtların araştırma sürecinde önemli olduğunu bilmenizi isteriz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Katkılarınız ve yardımlarınız için teşekkür ederiz.

1.Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2.Yaş:.....

3.Üniversite:.....

4.Bölüm:.....

1. Sınıf ()
2. Sınıf ()
3. Sınıf ()
4. Sınıf ()
5. Sınıf ()
6. Sınıf ()

Ek 2. Kısa Öz-kontrol Ölçeği Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip siziniçin en uygun seçeneği işaretleyiniz.		Tamamen aykırı	Oldukça aykırı	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1	İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymadabaşarılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	İnsanlar güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu ifade ederler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Konsantrasyon sorunum var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 3. Akademik Erteleleme Ölçeği

Aşağıda ders çalışma alışkanlıklarınızla ilgili cümleler verilmiştir. Lütfen aşağıdaki ifadelerin sizi ne ölçüde yansıttığını belirtiniz.		Beni hiç yansıtmıyor	Beni çok az yansıtıyor	Beni biraz yansıtıyor	Beni çoğunlukla yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor
1	Derslerimi düzenli olarak çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Sıkıcı derslere çalışmayı son ana bırakırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Önemli derslere çalışmayı bile son güne bırakırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 4. Genel Sosyotelist Olma Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.		Asla	Nadiren	Ara sıra	Bazen	Sık sık	Genellikle	Daima
1	Telefonum yanımda olmadığında huzursuz olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7	Başkaları bana telefonumu bırakmamı ve onlarla konuşmamı söylediğinde sinirlenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13	Telefonumla planladığım zamandan daha fazla ilgilenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Ek 5.Tez öneri kabul formu

 İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ	YÖNETİM KURULU KARARI FORMU	Doküman No	İNÜ-KYS-FRM-002
		Yayın Tarihi	19.08.2019
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	

YÖNETİM KURULU KARARI		
Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
01.10.2021	44	2021/44-17

Enstitümüz, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi **Emre KIZILTAN**'ın, tez konusunun belirlenmesine ilişkin, Ana Bilim Dalı Başkanlığının 29.09.2021 tarih ve 92313 sayılı yazısı ve eki görüldü.

Yapılan görüşmelerden sonra, adı geçen tezli yüksek lisans programı öğrencisinin, Dr.Öğr.Üyesi Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ danışmanlığında hazırlamış olduğu "**Sosyotelizm (Phubbing), Öz-Kontrol ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" başlıklı tez önerisinin "İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği" nin 10. Maddesi uyarınca kabulüne oybirliği ile karar verildi.

Başkan	Doç. Dr. Eyüp İZCİ Enstitü Müdürü		İmza
Doç. Dr. İsmail ŞAN Müdür Yrd.	İZİMLİ	Dr. Öğr. Üyesi Meltem YURTÇU Müdür Yrd.	İmza
Prof. Dr. Ersan ÇİFTÇİ Üye	İmza	Prof. Dr. Hasan KAVRUK Üye	İmza
Prof. Dr. Nevzat BAYRİ Üye	İmza	Mehmet ÜSTÜNTAŞ Raportör / Enstitü Sekreter V.	İmza

Ek 6. Etik kurul onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 13/12/2021-E.118023

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE ETİK KURULU Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu		
Oturum Tarihi : 09.12.2021	Oturum Sayısı : 24	Karar Sayısı : 2021/24-15
Etik Açından Uygun		
Çalışma Adı	Sosyotelizm (Phubbing), Öz-Kontrol ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Araştırmacılar	Dr.Oğretim Üyesi Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ (Danışman) Yükseklisans Öğrencisi EMRE KIZILTAN (Yürütücü)	
Başkan Kurul Üyesi Prof.Dr. Hüseyin Suphi ERDEM Başkan Yardımcısı Kurul Üyesi Prof.Dr. Mustafa ARSLAN Kurul Üyesi Prof.Dr. Mehmet GÜNGÖR Kurul Üyesi Prof.Dr. Süleyman ÇALDAK Kurul Üyesi Prof.Dr. Nesrin SİS Kurul Üyesi Prof.Dr. Mehmet ÜSTÜNER Kurul Üyesi Prof.Dr. Lutfiye ÖZDEMİR Sekreter Hatice CİHAN		

E-İmzalıdır.
 Etik Kurul Başkanı
 Hüseyin Suphi ERDEM

Ek 7. Araştırma İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 22/12/2021-123059



T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-50235129-730.08.03--123059
Konu : Öğr. Emre KIZILTAN (Araştırma İzni)

22/12/2021

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 21/12/2021 tarihli ve 122827 sayılı yazınız,

İlgi sayılı yazınıza istinaden; Enstitünüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Emre KIZILTAN'nın, Dr. Öğr. Üyesi Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ danışmanlığında yürütmekte olduğu "Sosyotelizm (Phubbing), Öz-Kontrol ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması gereği olarak Üniversitemiz bünyesinde anket çalışması yapma talebi uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize rica ederim

Prof.Dr. Nusret AKPOLAT
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSULH0F6FT Pin Kodu :19272

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=3837&eD=BSULH0F6FT&eS=123059>

Adres İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı, Öğrenci Merkezi
Telefon:04223773090 Faks:04223410053
e-Posta:ogrenci@inonu.edu.tr Web:http://www.inonu.edu.tr/ogrencidb
Kep Adresi:inonuuniversitesi@hs03.kep.tr

Bilgi için: Ayşe Gökdemir
Unvanı: Memur



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 9. Ölçek izinleri

Kısa Öz Kontrol Ölçek Kullanım İzni



EMRE KZLTN

Alıcı: melikenb

12 Ekim Sal 14:47



Sayın Melike NEBİOĞLU Hocam,

Adım Emre KIZILTAN, İnönü Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Dr. Öğr. Üyesi Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ danışmanlığında hazırlayacağım yüksek lisans tezimde geliştirmiş olduğunuz Kısa Öz- Kontrol ölçeğini izniniz doğrultusunda kullanmak istiyorum. Yardımcı olursanız sevinirim iyi günler dilerim.

Saygılarımla
Emre KIZILTAN



Melike Nebioğlu

Alıcı: ben

12 Ekim Sal 16:15



Merhaba Emre,
Tabi kullanabilirsin.
İyi çalışmalar dilerim.

12 Eki 2021 Sal 14:47 tarihinde EMRE KZLTN şunu yazdı:

Ölçek kullanım izni

Gelen Kutusu x



EMRE KZLTN

Alıcı: denizcigdemcakici

19 Eylül Paz 20:49



Sayın Deniz Çiğdem ÇAKICI Hocam,

Adım Emre KIZILTAN, İnönü Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Dr. Öğr. Üyesi Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ danışmanlığında hazırlayacağım yüksek lisans tezimde geliştirmiş olduğunuz Akademik Erteleme ölçeğini izniniz doğrultusunda kullanmak istiyorum. Yardımcı olursanız sevinirim iyi günler dilerim.

Saygılarımla
Emre KIZILTAN



Deniz Çakıcı

Alıcı: ben

21 Eylül Sal 09:23



Merhaba,
Çalışmanızda geliştirmiş olduğum Akademik Erteleme Ölçeği'ni kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar, başarılar dilerim.
Deniz Çiğdem Çakıcı

iPhone'umdan gönderildi

> EMRE KZLTN şunları yazdı (19 Eyl 2021 20:49):

>

Ekler

Araştırmacı Beyanı: Bu çalışma kapsamında Türkçeleştirilmiş GSO ve GSMK ölçeklerini bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanmak isteyen araştırmacıların, benimle iletişime geçmelerine gerek olmadan, okumakta olduğunuz bu çalışmayı kaynak göstererek ölçekleri kullanmalarını kabul ettiğimi, çalışmanın yazarı olarak beyan ederim.

EK 1. GSO Ölçeği Maddeleri

1. Telefonum yanında olmadığında huzursuz olurum.
2. Telefonumu bırakıp çıkamam.
3. Telefonumu görebileceğim bir yere koyarım.
4. Telefonumu kontrol etmediğimde önemli şeyler kaçırmaktan korkarım.
5. Telefon kullanımım nedeniyle başkalarıyla tartışıyorum.
6. İnsanlar telefonumla çok uğraştığını söylerler.
7. Başkaları bana telefonumu bırakmamı ve onlarla konuşmamı söylediğinde sinirlenirim.
8. Başkalarını rahatsız ettiğimi bilsem bile telefonumu kullanırım.
9. Başkaları ile ilgilenmektense telefonumla ilgilenmeyi tercih ederim.
10. Başkalarındansa telefonumla ilgilendiğimde rahatlarım.
11. Başkalarına odaklanmayı bırakıp telefonumla ilgilendiğimde iyi hissederim.
12. Başkalarını görmezden gelip telefonumla ilgilendiğimde stres atarım.
13. Telefonumla planladığım zamandan daha fazla ilgilenirim.
14. Telefon kullanımım nedeniyle başkalarıyla konuşma fırsatlarını kaçırdığının farkındayım.
15. Telefonumu kullanırken kendimi "sadece birkaç dakika daha" diye düşünürken bulurum.

Ek 10. Tez orijinallik raporu

SOSYOTELİZM (PHUBBING), ÖZ KONTROL VE AKADEMİK ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 13	% 12	% 3	% 3
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 2
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	abakus.inonu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
5	earsiv.odu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	acikerisim.mersin.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	acikerisim.erbakan.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<% 1

Submitted to Trakya University

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Emre KIZILTAN

Doğum Yeri/Yılı: [REDACTED]

E-posta: [REDACTED]

Eğitim Bilgileri:

2009-2013: Bingöl Anadolu Lisesi

2013-2017: Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (Lisans)

2020-2023: İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (Yüksek Lisans)

