

Selin DOĞAN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS

2026



**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGEN SPORCULARDA ÖZ KONTROL VE
AKADEMİK ERTELEME İLİŞKİSİNDE SOSYAL
ORTAMLARDA FIRSATLARI KAÇIRMA KORKUSU
VE NOMOFOBİNİN DURUMSAL ARACI ROLÜ**

Selin DOĞAN

Danışman: Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANA BİLİM DALI**

**ERZİNCAN
Haziran 2026
Her Hakkı Saklıdır.**

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGEN SPORCULARDA ÖZ KONTROL VE AKADEMİK
ERTELEME İLİŞKİSİNDE SOSYAL ORTAMLARDA
FIRSATLARI KAÇIRMA KORKUSU VE NOMOFOBİNİN
DURUMSAL ARACI ROLÜ**

Selin DOĞAN

Danışman: Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANA BİLİM DALI**

**ERZİNCAN
Haziran 2026
Her Hakkı Saklıdır.**



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Tez Kabul ve Onay

ERGEN SPORCULARDA ÖZ KONTROL VE AKADEMİK ERTELEME
İLİŞKİSİNDE SOSYAL ORTAMLARDA FIRSATLARI KAÇIRMA KORKUSU
VE NOMOFOBİNİN DURUMSAL ARACI ROLÜ

Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK danışmanlığında, Selin DOĞAN tarafından hazırlanan bu çalışma 25/06/2026 tarihinde jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans tezi olarak oybirliği ile kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Sonnur KÜÇÜK KILIÇ

İmza:

Üye : Doç. Oğuz Kaan ESENTÜRK

İmza:

Üye : Doç. Dr. Erkan YARIMKAYA

İmza:

Doç. Dr. Filiz YANGILAR
Enstitü Müdürü

Bu çalışma projeleri kapsamında desteklenmiştir.

Yukarıdaki sonuç
Enstitü Yönetim
Kurulu'nun / /
20.... tarih ve
...../..... sayılı
kararı ile onaylanmıştır.

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaklardan yapılan bildirişlerin, şekil ve tabloların kaynak olarak kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

Bilimsel Etiğe Uygunluk

“Ergen Sporcularda Öz Kontrol ve Akademik Erteleme İlişkinde Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu ve Nomofobinin Durumsal Aracı Rolü” isimli “Yüksek Lisans” tezim, akademik dürüstlük ve bilimsel etik ilkeleri esas alınarak hazırlanmıştır. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiğı gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim 25/06/2026

Selin DOĞAN

ÖZET

Yüksek Lisans

ERGEN SPORCULARDA ÖZ KONTROL VE AKADEMİK ERTELEME İLİŞKİSİNDE SOSYAL ORTAMLARDA FIRSATLARI KAÇIRMA KORKUSU VE NOMOFOBİNİN DURUMSAL ARACI ROLÜ

Selin DOĞAN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ergen sporcularda öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusunun aracılık rolünü ve bu aracılık ilişkisinde nomofobinin düzenleyici etkisini incelemektir.

Materyal ve Metot: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de farklı lise türlerinde öğrenim gören ve lisanslı olarak spor yapan 413 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Öz kontrol ile akademik erteleme arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Öz kontrol düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışının azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusunun öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği saptanmıştır. Öz kontrol düzeyi yüksek olan bireylerde sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu düzeyinin daha düşük olduğu, düşük sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu düzeyinin ise akademik erteleme davranışını azalttığı görülmüştür. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, nomofobinin öz kontrol ile SOFK arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici rol üstlenmesidir.

Sonuç: Araştırma, ergen sporcularda akademik erteleme davranışının yalnızca öz kontrol eksikliğiyle açıklanamayacağını, aynı zamanda sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu ve nomofobi gibi dijital çağın önemli psikolojik değişkenlerinden etkilendiğini göstermektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda ergen sporcuların akademik gelişimlerinin desteklenmesinde öz kontrol becerilerinin güçlendirilmesi ve bilinçli teknoloji kullanımına yönelik müdahalelerin önem taşıdığı düşünülmektedir.

2026, 97 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Akademik Erteleme, Öz Kontrol, Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu (SOFK), Nomofobi, Ergen Sporcular.

ABSTRACT

MSc Thesis

THE ROLE OF FEAR OF MISSING OUT IN SOCIAL ENVIRONMENTS AND NOMOPHOBIA AS A SITUATIONAL MEDIATOR IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN ADOLESCENT ATHLETES.

SELİN DOĞAN

Erzincan Binali Yıldırım University
Graduate School of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Assoc. Prof. Dr Oğuz Kaan ESENTÜRK

Aim: The aim of this study was to examine whether Fear of Missing Out (FoMO) and nomophobia play a conditional mediating role in the relationship between self-control and academic procrastination among adolescent athletes.

Materials and Methods: This study employed a correlational survey design, one of the quantitative research methods. The study sample consisted of 413 licensed adolescent athletes enrolled in different types of high schools in Türkiye. Data were collected using the Brief Self-Control Scale, the Fear of Missing Out Scale, the Nomophobia Questionnaire, and the Academic Procrastination Scale

Results: The findings revealed a significant negative relationship between self-control and academic procrastination. As self-control increased, academic procrastination decreased. Furthermore, Fear of Missing Out (FoMO) was found to partially mediate the relationship between self-control and academic procrastination. Individuals with higher levels of self-control reported lower levels of FoMO, which in turn was associated with lower levels of academic procrastination.

Conclusion: The findings suggest that academic procrastination among adolescent athletes cannot be explained solely by a lack of self-control but is also influenced by important psychological factors of the digital age, such as Fear of Missing Out and nomophobia. Based on these findings, strengthening self-control skills and promoting conscious technology use may contribute significantly to supporting the academic development of adolescent athletes.

2026, 97 Pages

Keywords: Self-Control, Academic Procrastination, Fear Of Missing Out (Fomo), Nomophobia, Adolescent Athletes.

TEŞEKKÜR

Bu yüksek lisans tez çalışmasının planlanması, yürütülmesi ve tamamlanması sürecinde bilgi, deneyim ve akademik birikimini benimle paylaşan, değerli görüş ve yönlendirmeleriyle çalışmama ışık tutan danışmanım Doç. Dr. Oğuz Kaan Esentürk'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Tez süreci boyunca gösterdiği sabır, anlayış, ve sıcak içten ve yapıcı yaklaşımıyla karşılaştığım güçlükleri aşmamda önemli bir rehber olmuş, eleştirel bakış açısı ve akademik titizliğiyle çalışmanın şekillenmesine büyük katkı sağlamıştır. Bilimsel düşünme becerimin gelişmesine sunduğu katkılar ve her aşamada sağladığı destek benim için son derece kıymetlidir. Kendisine emekleri, güveni ve yol göstericiliği için teşekkür ederim.

Akademik gelişimime katkıları, desteği, yol göstericiliği ve her zaman hissettirdiği samimi yaklaşımıyla yalnızca bu çalışmada değil, akademik yolculuğum boyunca bana önemli kazanımlar sağlayan Doç. Dr. Sonnur Küçük Kılıç'a içten teşekkür ederim. Kendisi, mesleki gelişimime sunduğu katkılar ve teşvik edici tutumuyla üzerimde değerli izler bırakmıştır. Tez sürecindeki katkıları, bilgi paylaşımı ve destekleri için Doç. Dr. Emrah Seçer'e teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi paylaşımı, dayanışması ve akademik yol arkadaşlığıyla bu süreci daha verimli ve keyifli hale getiren dönem arkadaşım Selin Akar'a teşekkür ederim.

Bu uzun ve yoğun süreç boyunca anlayışları, sabırları, sevgileri ve manevi destekleriyle her zaman yanımda olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Varlıklarıyla bana güç veren ailem, bu çalışmanın tamamlanmasında en önemli destek kaynaklarımdan biri olmuştur. Ayrıca, her zaman yanımda olarak beni destekleyen, motive eden ve ihtiyaç duyduğum her anda desteğini hissettiren abim Taner Doğan'a özel olarak teşekkür ederim. Bu çalışmanın gerçekleşmesine doğrudan veya dolaylı olarak katkı sağlayan herkese teşekkürlerimi sunarım.

Selin DOĞAN

Haziran, 2026

İÇİNDEKİLER

Sayfa

Tez Kabul ve Onay	i
Bilimsel Etiğe Uygunluk.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
TABLolar LİSTESİ	x
SİMGELER ve KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı.....	3
1.2 Araştırmanın Önemi	4
1.3 Araştırmanın Hipotezleri.....	5
1.4 Araştırmanın Varsayımları.....	8
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	8
2. GENEL BİLGİLER	10
2.1. Öz Kontrol.....	10
2.1.1. Öz Kontrolün Kuramsal ve Teorik Açıklamaları	11
2.1.2. Öz Kontrolün Tarihsel Gelişimi ve Kavramsal Evrimi	13
2.1.3 Öz Kontrolün Psikolojik ve Davranışsal Boyutları	15
2.1.4 Öz Kontrolün Ergenlik Dönemindeki Önemi	16
2.1.5 Ergen Sporcularda Öz Kontrol.....	17
2.1.6 Öz Kontrol ve Dijital Çağ	19
2.1.7 Öz Kontrol ve Akademik Başarı İlişkisi	21
2.1.8 Öz Kontrolün Spor Psikolojisindeki Yeri	22
2.2. Akademik Erteleme	24
2.2.1. Akademik Ertelemenin Kuramsal ve Teorik Açıklamaları	25
2.2.1.1 Psikoanalitik Kuram.....	27
2.2.1.2 Bilişsel Davranışçı Kuram.....	28
2.2.1.3 Motivasyonel Yaklaşımlar	28

2.2.2 Akademik Ertelemenin Nedenleri	28
2.2.3 Akademik Ertelemenin Akademik ve Psikolojik Sonuçları	29
2.2.4 Ergen Sporcularda Akademik Erteleme	29
2.2.5 Dijital Çağda Akademik Erteleme.....	30
2.3 Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu (SOFK).....	32
2.3.1 Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusunun Tanımı	32
2.3.2 SOFK'un Tarihsel Gelişimi ve Kavramsal Yapısı	33
2.3.3 SOFK'un Psikolojik ve Sosyal Boyutları	33
2.3.4 Ergenlik Döneminde SOFK.....	34
2.3.5 SOFK'un Akademik Davranışlar Üzerindeki Etkileri.....	34
2.3.6 SOFK ve Öz Kontrol İlişkisi.....	35
2.4 Nomofobi	36
2.4.1 Nomofobinin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi	37
2.4.2 Nomofobinin Psikolojik ve Davranışsal Boyutları	37
2.4.3 Nomofobi ve Dijital Bağımlılık	38
2.4.4 Ergenlik Döneminde Nomofobi	38
2.5 Öz Kontrol, Akademik Erteleme, Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu ve Nomofobi Arasındaki İlişkiler.....	39
2.5.1 Öz Kontrol ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişki	39
2.5.2 SOFK'un Öz Kontrol ve Akademik Erteleme Arasındaki Aracı Rolü	40
2.5.3 Nomofobinin Düzenleyici Rolü	41
2.5.4 Durumsal Aracı Modelin Kuramsal Temelleri	41
3. MATERYAL VE METOT	43
3.1. Araştırma Modeli.....	43
3.2. Evren ve Örneklem	44
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.2. Kısa Öz Kontrol Ölçeği	45
3.3.3. Akademik Erteleme Ölçeği Kısa Formu.....	46
3.3.4. Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu Ölçeği.....	46
3.3.5. Nomofobi Ölçeği	46
3.4. Verilerin Toplanması	47
3.5. Verilerin Analizi	47
4. BULGULAR	50
4.1. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	50

4.2. Korelasyon Analizi Bulguları.....	51
5. TARTIŞMA	56
5.1. H1 Hipotezine İlişkin Tartışma	56
5.2. H2 Hipotezine İlişkin Tartışma	57
5.3. H3 Hipotezine İlişkin Tartışma	59
5.4. H4 Hipotezine İlişkin Tartışma	59
5.5. Genel Değerlendirme	60
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
6.1. Öneriler	63
6.1.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	63
6.1.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	64
6.2. Araştırmanın Literatüre Katkısı.....	65
KAYNAKLAR	67
EKLER	76
EK 1: Etik Kurul Kararı.....	77
EK 2: Araştırma Uygulama İzin Belgesi	78
EK 3: Akademik Erteleme Formu.....	79
EK 4: Kısa Öz Kontrol Ölçeği	80
EK 5: Kısa Öz Kontrol Ölçeği	81
EK 6: Sosyal Ortamlarda Gelişimleri Kaçırma Korkusu	82
ÖZ GEÇMİŞ.....	84

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3. 1: Araştırma Modeli	44
Şekil 3. 2: Düzenleyici ve Aracı Modellerin Simgesel Gösterimi (1)	48
Şekil 3. 3: Düzenleyici ve Aracı Modellerin Simgesel Gösterimi (2)	49

TABLÖLER LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 4. 1: Normal Dağılım Tablosu ve Betimsel istatistikler	50
Tablo 4. 2: Korelasyon Tablosu	51
Tablo 4. 3: Aracılık Tablosu	51
Tablo 4. 4: Düzenleyici Etki	52
Tablo 4. 5: Düzenleyici Etki Analizi.....	52
Tablo 4. 6: Durumsal Aracılık	54

SİMGELER ve KISALTMALAR

Simgeler

$\%$	Yüzde
f	Frekans
n	Örneklem
p	Anlamlılık Düzeyi
ss	Standart Sapma
x	Ortalama

Kısaltmalar

<i>SOFK</i>	Aile Sağlık Merkezi
<i>NMÖ</i>	Dünya Sağlık Örgütü
<i>ÖZK</i>	Statistical Package for the Social Sciences
<i>AERT</i>	Türkiye İstatistik Kurumu
<i>AMOS</i>	Analysis of Moment Structures
<i>DFA</i>	Doğrulayıcı Faktör Analizi

1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi, bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim süreçlerinin yoğun biçimde yaşandığı, öz düzenleme becerilerinin yeniden yapılandığı kritik bir gelişim evresi olarak tanımlanmaktadır (Steinberg, 2014). Bu dönemde bireylerin akademik görevlerini planlı ve etkili bir şekilde yerine getirebilmeleri, büyük ölçüde öz kontrol becerilerine bağlıdır (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Öz kontrol; bireyin dürtülerini, duygularını ve davranışlarını uzun vadeli hedefleri doğrultusunda düzenleyebilme kapasitesi olarak ele alınmakta ve akademik başarı üzerinde belirleyici bir psikolojik değişken olarak kabul edilmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007). Öz kontrol düzeyinin yüksek olması bireyin akademik görevlerini planlı ve sürdürülebilir biçimde yerine getirmesine katkı sağlarken, düşük öz kontrol düzeyi akademik sorumlulukların ertelenmesine zemin hazırlayabilmektedir.

Akademik erteleme, bireyin akademik görevlerini olası olumsuz sonuçların farkında olmasına rağmen bilinçli olarak geciktirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Steel, 2007). Literatürde yapılan çalışmalar, akademik erteleme davranışının ergenler ve genç yetişkinler arasında oldukça yaygın olduğunu ve akademik başarı, motivasyon ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008; Solomon ve Rothblum, 1984). Ayrıca düşük öz kontrol düzeyine sahip bireylerde akademik erteleme davranışlarının daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Tangney vd., 2004). Bu durum, öz kontrolün akademik erteleme davranışını açıklamada temel değişkenlerden biri olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Ergen sporcular açısından değerlendirildiğinde, akademik sorumluluklara ek olarak yoğun antrenman programları, müsabaka süreçleri ve sportif performans beklentileri bireylerin zaman yönetimi ve öz düzenleme becerilerini daha fazla zorlamaktadır (Gustafsson, Hassmén ve Hassmén, 2011).

Bu çift yönlü sorumluluk yapısı, ergen sporcuların hem akademik hem de sportif alanlarda başarılı olma baskısı yaşamasına neden olmakta ve akademik erteleme davranışlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Stambulova, Engström, Franck, Linnér ve Lindahl, 2015). Bu nedenle ergen sporcularda öz kontrol ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi önem arz etmektedir. Dijital teknolojilerin ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte ergen bireylerin dikkat süreçleri ve akademik davranışları önemli ölçüde etkilenmiştir (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu bağlamda Sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu (SOFK), bireyin başkalarının kendisi olmadan keyifli veya önemli deneyimler yaşayabileceğine yönelik sürekli bir endişe hissetmesi ve bu deneyimlere dahil olma isteği olarak tanımlanmaktadır (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013). Sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya platformlarını daha sık kontrol ettikleri ve akademik görevlerden daha kolay uzaklaştıkları belirtilmektedir (Alt, 2015; Baker, Krieger ve LeRoy, 2016). Bu durum, SOFK'un akademik erteleme davranışını artıran önemli bir psikolojik değişken olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte nomofobi, bireyin cep telefonuna erişememesi veya mobil cihazından uzak kalması durumunda yoğun kaygı yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobinin özellikle ergen bireylerde yaygın olduğu ve dikkat dağınıklığı, akademik performans düşüklüğü ve erteleme davranışlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Ayas, 2018; Lee, Kim, McDonough, Mendoza ve Kim, 2017). Mobil cihazlara sürekli erişim ihtiyacı, bireylerin akademik görevlerine odaklanmasını zorlaştırmakta ve öz kontrol süreçlerini zayıflatabilmektedir.

Literatür incelendiğinde öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen, bu ilişkide Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu'nun aracı rolünü ve nomofobinin düzenleyici etkisini birlikte ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Alt ve Boniel-Nissim, 2018; Rozgonjuk, Sindermann, Elhai ve Montag, 2020). Ayrıca ergen sporcular örnekleminde bu dört değişkeni bir arada inceleyen araştırmaların bulunmaması, mevcut literatürde önemli bir boşluk oluşturmaktadır.

Bu araştırmada, ergen sporcularda öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi; bu ilişkide Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu'nun aracı rolünün ve nomofobinin düzenleyici etkisinin test edilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmadan elde edilecek bulguların, ergen sporcuların akademik süreçlerini desteklemeye yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacağı ve dijital çağda akademik davranışların anlaşılmasına yönelik literatüre bütüncül bir model sunacağı düşünülmektedir.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, ergen sporcularda öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkide sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusunun aracı rolünün ve nomofobinin durumsal düzenleyici etkisinin test edilmesidir.

Araştırmanın ilk amacı, ergen sporcularda öz kontrol düzeylerinin akademik erteleme davranışlarını anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını incelemektir. Literatürde,  z kontrol düzeyi düşük olan bireylerin akademik erteleme davranışlarını daha sık sergiledikleri, öz kontrol becerileri yüksek bireylerin ise akademik görevlerini daha planlı ve zamanında yerine getirdikleri ortaya konulmuştur (Wolters, 2003; Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008). Ancak sporcu ergenlerin hem akademik hem de sportif sorumlulukları aynı anda yürütmek zorunda olmaları, bu ilişkinin bu örneklem grubunda daha karmaşık bir yapı gösterebileceğini düşündürmektedir (Stambulova vd., 2015).

Araştırmanın ikinci amacı, sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusunun, öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide aracı bir değişken olarak rol oynayıp oynamadığını incelemektir. Sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu, bireyin başkalarının kendisi olmadan ödüllendirici deneyimler yaşayabileceğine yönelik sürekli bir endişe yaşaması ve bu deneyimlere dahil olma isteği olarak tanımlanmaktadır (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013). Özellikle ergenlik döneminde sosyal kabul ihtiyacının artması, bu korkunun akademik görevlerden kaçınma ve erteleme davranışlarını artırabileceği düşünülmektedir (Alt, 2015).

Araştırmanın üçüncü amacı, nomofobinin, öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki dolaylı ilişkide durumsal düzenleyici bir rolünün bulunup bulunmadığını test etmektir. Nomofobi, bireyin cep telefonuna erişememesi durumunda yoğun kaygı yaşaması olarak tanımlanmakta ve özellikle ergen bireylerde dikkat dağınıklığı, akademik performans düşüşü ve erteleme davranışlarıyla ilişkilendirilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015; Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Ayas, 2018). Bu bağlamda, akıllı telefon kullanımının yaygın olduğu ergen sporcularda nomofobinin, akademik erteleme davranışlarını artıran bir risk faktörü olabileceği değerlendirilmektedir (Lee vd., 2017).

Bu doğrultuda araştırmada, öz kontrolün akademik erteleme üzerindeki etkisinde sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusunun aracı rolünü ve bu dolaylı etkinin nomofobi düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen durumsal aracı bir modelin test edilmesi amaçlanmaktadır (Hayes, 2017; Hayes, 2022). Araştırmadan elde edilecek bulguların, ergen sporcuların akademik süreçlerini desteklemeye yönelik psikoeğitsel müdahalelerin geliştirilmesine, dijital teknoloji kullanımına ilişkin önleyici çalışmaların planlanmasına ve sporcu ergenlere yönelik akademik destek programlarının oluşturulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2 Araştırmanın Önemi

Akademik erteleme, öğrencilerin akademik sorumluluklarını yerine getirme süreçlerini olumsuz yönde etkileyen ve eğitim yaşamında yaygın olarak görülen bir davranış örüntüsü olarak ele alınmaktadır (Steel, 2007). Ergenlik döneminde bilişsel ve duygusal düzenleme becerilerinin henüz tam olarak olgunlaşmamış olması, akademik erteleme davranışlarının bu yaş grubunda daha sık görülmesine neden olmaktadır (Steinberg, 2014). Bu durum, ergen bireylerin akademik başarılarının yanı sıra psikolojik iyi oluşlarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Klassen vd., 2008).

Öz kontrol, bireyin dürtülerini, düşüncelerini ve davranışlarını uzun vadeli hedefleri doğrultusunda düzenleyebilme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve akademik başarı ile yakından ilişkili görülmektedir (Tangney vd., 2004; Baumeister ve Vohs, 2007). Yapılan araştırmalar, öz kontrol düzeyi düşük olan bireylerin akademik erteleme davranışlarını daha sık sergilediklerini ortaya koymaktadır (Wolters, 2003). Ancak bu ilişkinin,

akademik ve sportif sorumlulukları aynı anda yerine getirmek zorunda olan ergen sporcular özelinde yeterince incelenmediği dikkat çekmektedir (Stambulova vd., 2015).

Dijital teknolojilerin ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, ergen bireylerin akademik davranışlarını etkileyen yeni psikososyal risk faktörlerini de beraberinde getirmiştir (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu bağlamda sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu, bireylerin sosyal etkileşimlere sürekli olarak dahil olma isteği duymalarına ve akademik görevlerden uzaklaşmalarına neden olabilmektedir (Przybylski vd., 2013). SOFK'un, dikkat dağınıklığı ve erteleme davranışlarıyla ilişkili olduğu gösterilmiş olmasına rağmen, bu değişkenin öz kontrol ve akademik erteleme arasındaki ilişkideki aracı rolünü inceleyen çalışmalar sınırlıdır (Alt, 2015).

Bunun yanı sıra, akıllı telefon kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan nomofobi, özellikle ergen bireylerde akademik işlevselliği olumsuz yönde etkileyen önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobinin akademik performans düşüşü, dikkat sorunları ve erteleme davranışlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gezgin vd., 2018; Lee vd., 2017). Ancak nomofobinin, öz kontrol ve akademik erteleme arasındaki dolaylı ilişkide durumsal düzenleyici rolünü ele alan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

Bu araştırma, ergen sporcularda öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi, sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu ve nomofobi değişkenlerini içeren durumsal aracı bir model çerçevesinde ele alması bakımından literatüre önemli bir katkı sunmaktadır (Hayes, 2017). Çalışmanın, hem spor psikolojisi hem de eğitim psikolojisi alanlarında ergen sporcuların akademik süreçlerini desteklemeye yönelik önleyici ve müdahaleci uygulamalara ışık tutması beklenmektedir. Ayrıca elde edilecek bulguların, dijital teknoloji kullanımına ilişkin bilinçlendirme programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3 Araştırmanın Hipotezleri

Öz kontrol, bireyin dürtülerini ve davranışlarını uzun vadeli hedefleri doğrultusunda düzenleyebilme kapasitesi olarak ele alınmakta ve akademik davranışların temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004).

Öz kontrol becerilerinin yetersiz olması, bireylerin akademik görevlerini planlama ve sürdürme süreçlerinde güçlük yaşamalarına ve erteleme davranışlarının artmasına yol açabilmektedir (Steel, 2007; Wolters, 2003). Bu doğrultuda, ergen sporcularda öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli görülmektedir.

Sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu, bireyin başkalarının kendisi olmadan ödüllendirici deneyimler yaşayabileceğine yönelik sürekli bir endişe yaşaması ve bu deneyimlere dahil olma isteği olarak tanımlanmaktadır (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013). Yapılan çalışmalar, sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusunun dikkat dağınıklığına, akademik görevlerden uzaklaşmaya ve erteleme davranışlarının artmasına neden olabileceğini göstermektedir (Alt, 2015; Oberst vd., 2017). Bu bağlamda, sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusunun, öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide aracı bir mekanizma olarak rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Nomofobi ise bireyin cep telefonuna erişememesi durumunda yoğun kaygı yaşaması olarak tanımlanmakta ve özellikle ergen bireylerde akademik işlevsellik üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobinin dikkat süreçlerini bozarak akademik performansı düşürdüğü ve erteleme davranışlarını artırdığına ilişkin bulgular bulunmaktadır (Lee vd., 2017; Gezgin vd., 2018). Bu nedenle, nomofobinin öz kontrol ve akademik erteleme arasındaki dolaylı ilişkide düzenleyici bir rol üstlenebileceği değerlendirilmektedir.

Bu kuramsal ve ampirik çerçeve doğrultusunda araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1: Ergen sporcularda öz kontrol ile akademik erteleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu, ergen sporcularda öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenmektedir.

H3: Nomofobi, öz kontrol ve sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu ilişkisinde düzenleyici rol üstlenmektedir.

H4:Nomofobi, ergen sporcularda öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki dolaylı ilişkide (sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu aracılığıyla) durumsal düzenleyici bir rol oynamaktadır.

1.4 Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlar kabul edilmiştir:

1. Araştırmaya katılan ergen sporcuların, veri toplama araçlarında yer alan soruları içtenlikle, samimi ve doğru bir biçimde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin, araştırma sürecinde verilen yönergeleri doğru bir biçimde anladıkları ve ölçekleri bu doğrultuda yanıtladıkları kabul edilmektedir.
3. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin, ergen sporcuların ilgili psikolojik özelliklerini yansıttığı kabul edilmektedir.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın kapsamını ve elde edilen bulguların genellenebilirliğini etkileyebilecek bazı sınırlılıklar bulunmaktadır:

1. Araştırmanın bulguları; Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği Kısa Formu, Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklemi, belirli yaş aralığındaki ergen sporculardan oluşmakta olup, elde edilen bulgular spor yapmayan ergenlere veya farklı yaş gruplarına genellenemez.
3. Araştırma, nicel araştırma yöntemine dayalı olarak tasarlanmıştır. Bu nedenle, katılımcıların öznel deneyimlerine ve derinlemesine görüşlerine ilişkin nitel veriler elde edilememiştir.
4. Verilerin öz bildirim (self-report) yöntemiyle toplanmış olması, katılımcıların sosyal beğenirlik eğilimleri doğrultusunda yanıt vermiş olma olasılığını beraberinde getirmektedir.
5. Araştırma verilerinin çevrim içi ve/veya sınıf ortamında tek oturumda toplanmış olması, katılımcıların dikkat düzeyleri ve motivasyonlarının kontrol edilmesini sınırlandırmaktadır.

6. Araştırma kesitsel bir desende yürütülmüştür. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel bir çerçevede yorumlanamamaktadır.
7. Araştırma belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilmiş olup, elde edilen bulgular bu zaman aralığı ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal temellerini oluşturan kavramlar ve bu kavramlar arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan öz kontrol, bağımlı değişken olan akademik erteleme ile aracı değişken sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu ve düzenleyici değişken nomofobi, ilgili kuramsal yaklaşımlar ve ampirik bulgular ışığında incelenmektedir. Kuramsal çerçevenin oluşturulmasında, bireylerin akademik davranışlarını etkileyen psikolojik süreçleri açıklayan öz düzenleme, motivasyon ve dijital davranış modelleri temel alınmaktadır.

Literatürde, öz kontrolün akademik davranışlar üzerindeki belirleyici rolü sıklıkla vurgulanmakta; öz kontrol düzeyinin düşük olmasının akademik erteleme, dikkat sorunları ve akademik başarısızlıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004; Steel, 2007). Bununla birlikte, dijitalleşmenin artmasıyla birlikte sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu ve nomofobi gibi çağdaş psikolojik olguların, akademik süreçler üzerinde önemli etkiler yarattığına dikkat çekilmektedir (Przybylski vd., 2013; Yıldırım ve Correia, 2015).

Bu bağlamda, ergen sporcular özelinde öz kontrol, akademik erteleme, sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu ve nomofobi arasındaki ilişkilerin bütüncül bir kuramsal çerçeve içerisinde ele alınması gerekli görülmektedir. Bu bölümde, araştırmanın değişkenleri ayrı başlıklar altında tanımlanacak, kuramsal açıklamaları ve literatürdeki bulgular sunulacak ve bölümün sonunda değişkenler arasındaki ilişkiler tartışılacaktır.

2.1. Öz Kontrol

Öz kontrol, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını uzun vadeli hedefleri doğrultusunda düzenleyebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Tangney vd., 2004).

Öz kontrol becerisi, bireyin dürtüsel tepkilerini baskılayabilmesini, dikkatini sürdürebilmesini ve hedef odaklı davranışlar sergileyebilmesini mümkün kılan temel bir psikolojik mekanizma olarak ele alınmaktadır (Baumeister ve Vohs, 2007). Bu yönüyle öz kontrol, akademik ve sosyal uyumun önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Öz kontrol kavramı, öz düzenleme kuramları çerçevesinde ele alınmakta ve bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri üzerinde aktif bir denetim sağlamasını ifade etmektedir (Zimmerman, 2000). Öz düzenleme becerileri gelişmiş bireylerin, akademik görevleri planlama, sürdürme ve tamamlamada daha başarılı oldukları; öz kontrol düzeyi düşük bireylerin ise dikkat dağınıklığı ve erteleme davranışlarına daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Wolters, 2003; Duckworth ve Seligman, 2005).

Ergenlik dönemi, öz kontrol becerilerinin henüz tam olarak olgunlaşmadığı ve bireylerin dürtüsel davranışlara daha açık olduğu bir gelişim evresi olarak tanımlanmaktadır (Steinberg, 2014). Beynin özellikle yürütücü işlevlerden sorumlu prefrontal korteks bölgesinin gelişiminin ergenlik döneminde devam etmesi, öz kontrol becerilerinin bu dönemde kırılgan olmasına neden olmaktadır (Casey, Jones ve Hare, 2008). Bu durum, ergen bireylerde akademik erteleme gibi öz düzenleme temelli sorunların daha sık görülmesini açıklamaktadır.

Ergen sporcular açısından öz kontrol, yalnızca akademik değil, aynı zamanda sportif performansın sürdürülmesi açısından da kritik bir beceri olarak değerlendirilmektedir (Gustafsson, Hassmén ve Hassmén, 2011). Sporcu ergenlerin antrenman disiplini, zaman yönetimi ve akademik sorumluluklarını dengeleme süreçlerinde öz kontrol becerilerine yoğun biçimde ihtiyaç duydukları belirtilmektedir (Stambulova vd., 2015). Bu nedenle öz kontrolün, ergen sporcularda akademik erteleme davranışlarını açıklamada önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir.

2.1.1. Öz Kontrolün Kuramsal ve Teorik Açıklamaları

Öz kontrol kavramı, psikoloji literatüründe farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmış ve bireyin davranışlarını düzenleme kapasitesini açıklamak amacıyla çeşitli teorilerle temellendirilmiştir. Öz kontrol, genel olarak bireyin anlık dürtülerini

baskılayarak uzun vadeli hedeflerine yönelik davranışlar sergileyebilmesini ifade etmekte ve öz düzenleme süreçlerinin temel bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007).

Psikoanalitik kuram çerçevesinde öz kontrol, bireyin id, ego ve süperego arasındaki etkileşimler doğrultusunda açıklanmaktadır. Freud'a göre ego, dürtüsel istekler ile toplumsal normlar arasında denge kurmakla sorumludur ve öz kontrol bu dengeleyici işlevin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Freud, 1923/1961). Ego gücünün yeterli olmadığı durumlarda bireylerin dürtüsel davranışlar sergilediği ve öz kontrol zayıflığının ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bu yaklaşım, öz kontrol yetersizliğinin akademik erteleme gibi kaçınma temelli davranışlarla ilişkili olabileceğini öne sürmektedir.

Davranışçı yaklaşımlar, öz kontrolü öğrenilmiş bir davranış örüntüsü olarak ele almakta ve pekiştirme süreçleriyle açıklamaktadır. Skinner'a göre bireyler, davranışlarının sonuçlarına göre öz kontrol geliştirmekte; gecikmiş ödülleri tercih edebilme becerisi, öz kontrolün önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Skinner, 1953). Bu bağlamda öz kontrol, bireyin kısa vadeli hazlardan vazgeçerek uzun vadeli kazanımları tercih etmesiyle ilişkilendirilmektedir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar ise öz kontrolü, bireyin düşünce süreçlerini fark etmesi ve bu süreçleri yeniden yapılandırabilmesiyle açıklamaktadır. Bu yaklaşıma göre öz kontrol, bireyin otomatik düşüncelerini düzenleyebilmesi, hedef belirleyebilmesi ve davranışlarını planlayabilmesiyle ilişkilidir (Beck, 1976). Akademik bağlamda, öz kontrol becerileri gelişmiş bireylerin dikkatlerini sürdürebildikleri, görevlerini planlayabildikleri ve erteleme davranışlarını daha az sergiledikleri ifade edilmektedir (Wolters, 2003).

Öz düzenleme kuramı, öz kontrolü bireyin bilişsel, motivasyonel ve davranışsal süreçlerini bütüncül bir biçimde yönlendirmesini sağlayan dinamik bir süreç olarak ele almaktadır. Zimmerman (2000), öz düzenlemeyi bireyin hedef belirleme, performansı izleme ve öz değerlendirme aşamalarını içeren döngüsel bir yapı olarak tanımlamıştır. Bu çerçevede öz kontrol, öz düzenleme sürecinin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Güncel yaklaşımlardan biri olan güç modeli (strength model) ise öz kontrolü sınırlı bir kaynak olarak ele almaktadır. Baumeister ve arkadaşlarına göre öz kontrol, kas gibi çalışan ve kullanım sonucunda geçici olarak tükenen bir kapasitedir (Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice, 1998). Bu modele göre bireyler, yoğun bilişsel ve duygusal taleplerle karşılaştıklarında öz kontrol kaynaklarını tüketebilmekte ve bu durum erteleme gibi uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Ergenlik döneminde öz kontrolün kuramsal açıklamaları, nörogelişimsel yaklaşımlar çerçevesinde de ele alınmaktadır. Beynin yürütücü işlevlerden sorumlu prefrontal korteks bölgesinin gelişiminin ergenlik döneminde devam etmesi, öz kontrol becerilerinin bu dönemde tam olarak olgunlaşmamasına yol açmaktadır (Casey, Jones ve Hare, 2008). Bu durum, ergen bireylerde dürtüsellik ve akademik erteleme davranışlarının daha sık görülmesini açıklayan önemli bir kuramsal dayanak sunmaktadır.

Bu kuramsal yaklaşımlar birlikte değerlendirildiğinde, öz kontrolün biyolojik, bilişsel ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir. Özellikle ergen sporcular açısından öz kontrol, hem akademik hem de sportif alanlarda başarıyı sürdürebilmek için kritik bir psikolojik beceri olarak değerlendirilmektedir.

2.1.2. Öz Kontrolün Tarihsel Gelişimi ve Kavramsal Evrimi

Öz kontrol kavramı, psikoloji biliminin gelişim süreci içerisinde farklı dönemlerde farklı kuramsal çerçevelerle ele alınmış ve zaman içerisinde kapsamı genişletilerek günümüzde çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaya başlanmıştır. Öz kontrolün tarihsel gelişimi incelendiğinde, kavramın ilk olarak dürtü denetimi ve irade gücü bağlamında ele alındığı görülmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007).

Psikolojinin erken dönemlerinde öz kontrol, daha çok ahlaki gelişim ve karakter gücü çerçevesinde değerlendirilmiştir. Özellikle psikoanalitik kuramda, bireyin dürtüsel isteklerini kontrol edebilme kapasitesi ego işlevleriyle ilişkilendirilmiş ve öz kontrol, bireyin içsel çatışmalarını yönetebilme becerisi olarak ele alınmıştır (Freud, 1923/1961). Bu yaklaşımda öz kontrol, doğuştan gelen dürtülerin toplumsal normlara uygun şekilde düzenlenmesini sağlayan bir mekanizma olarak tanımlanmıştır.

Davranışçı yaklaşımın etkili olduğu dönemlerde ise öz kontrol kavramı, daha çok öğrenme süreçleri ve pekiştirme ilkeleri doğrultusunda açıklanmıştır. Öz kontrol, bireyin kısa vadeli ödülleri yerine uzun vadeli kazanımları tercih edebilme becerisi olarak ele alınmış ve gecikmiş doyumunu tolere edebilme kapasitesiyle ilişkilendirilmiştir (Skinner, 1953; Mischel, Shoda ve Rodriguez, 1989). Bu dönemde yapılan çalışmalar, öz kontrolün çevresel koşullar ve öğrenme deneyimleriyle şekillenebilen bir özellik olduğunu vurgulamıştır.

Bilişsel psikolojinin gelişimiyle birlikte öz kontrol kavramı, bireyin bilişsel süreçlerini yönetebilme becerisi çerçevesinde yeniden ele alınmıştır. Bu yaklaşımda öz kontrol, bireyin dikkatini yönlendirebilmesi, hedef belirleyebilmesi ve davranışlarını planlayabilmesiyle ilişkilendirilmiştir (Bandura, 1991). Özellikle öz düzenleme kavramının ön plana çıkmasıyla birlikte, öz kontrol bireyin aktif ve bilinçli bir kontrol süreci olarak tanımlanmaya başlanmıştır (Zimmerman, 2000).

1990'lı yıllardan itibaren öz kontrol kavramı, kişilik psikolojisi ve sosyal psikoloji alanlarında daha sistematik biçimde incelenmiş ve ölçülebilir bir yapı olarak ele alınmıştır. Tangney, Baumeister ve Boone (2004), öz kontrolü bireyin dürtüsel tepkilerini bastırabilme, alışkanlıklarını düzenleyebilme ve hedef odaklı davranışlarını sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlamış ve öz kontrolün akademik başarı, psikolojik uyum ve kişilerarası ilişkilerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Güncel yaklaşımlarda ise öz kontrol, yalnızca bireysel bir özellik olarak değil, bağlamsal ve durumsal faktörlerden etkilenen dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Öz kontrolün sınırlı bir kaynak olduğu ve yoğun bilişsel ya da duygusal talepler altında geçici olarak zayıflayabildiği öne sürülmektedir (Baumeister vd., 1998). Ayrıca nörogelişimsel çalışmalar, öz kontrolün beyin gelişimiyle yakından ilişkili olduğunu ve özellikle ergenlik döneminde henüz tam olarak olgunlaşmadığını göstermektedir (Steinberg, 2014).

Bu tarihsel süreç incelendiğinde, öz kontrol kavramının dürtü denetimi ve irade gücünden başlayarak, günümüzde bilişsel, duygusal, davranışsal ve nörobiyolojik boyutları kapsayan çok yönlü bir yapı haline geldiği görülmektedir. Bu durum, öz kontrolün ergen sporcularda akademik erteleme gibi karmaşık davranışları açıklamada neden önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

2.1.3 Öz Kontrolün Psikolojik ve Davranışsal Boyutları

Öz kontrol, bireyin yalnızca davranışlarını değil, aynı zamanda duygu ve düşünce süreçlerini de düzenleyebilme kapasitesini içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Baumeister ve Vohs, 2007). Bu bağlamda öz kontrolün psikolojik boyutu; bireyin duygularını yönetebilmesi, dürtülerini baskılayabilmesi ve bilişsel süreçlerini hedefleri doğrultusunda yönlendirebilmesiyle ilişkilidir. Davranışsal boyut ise bireyin bu içsel düzenleme süreçlerini somut davranışlara yansıtabilme becerisini kapsamaktadır.

Psikolojik açıdan öz kontrol, bireyin anlık hazlara yönelik dürtülerini erteleyebilmesi ve uzun vadeli hedeflere odaklanabilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Mischel vd., 1989). Özellikle duygusal düzenleme becerileri, öz kontrolün temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin stres, kaygı ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla başa çıkabilme kapasiteleri, öz kontrol düzeyleriyle yakından ilişkilidir (Gross, 2015). Duygusal düzenleme becerilerindeki yetersizliklerin, akademik görevlerden kaçınma ve erteleme davranışlarını artırabildiği belirtilmektedir (Sirois ve Pychyl, 2013).

Bilişsel boyutta öz kontrol, bireyin dikkatini sürdürebilme, hedef belirleyebilme ve planlama yapabilme becerilerini içermektedir. Özellikle yürütücü işlevler olarak adlandırılan dikkat kontrolü, çalışma belleği ve bilişsel esneklik, öz kontrolün bilişsel temelini oluşturmaktadır (Diamond, 2013). Bu bilişsel süreçlerin etkili bir şekilde işlemesi, akademik görevlerin zamanında başlatılması ve sürdürülmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Zimmerman, 2000).

Davranışsal boyutta ise öz kontrol, bireyin planladığı davranışları uygulamaya koyabilme ve bu davranışları sürdürebilme kapasitesiyle ilişkilidir. Öz kontrol düzeyi yüksek bireylerin, akademik görevlerini zamanında başlattıkları, dikkat dağınıkçı uyaranlardan uzak durabildikleri ve görevlerini tamamlamada daha istikrarlı oldukları belirtilmektedir (Duckworth ve Seligman, 2005). Buna karşılık, öz kontrol düzeyi düşük bireylerin dürtüsel davranışlara daha yatkın oldukları ve akademik erteleme davranışlarını daha sık sergiledikleri ifade edilmektedir (Steel, 2007).

Ergenlik döneminde öz kontrolün psikolojik ve davranışsal boyutları, nörogelişimsel süreçlerle yakından ilişkilidir. Beynin yürütücü işlevlerden sorumlu bölgelerinin

gelişiminin bu dönemde devam etmesi, ergen bireylerin dürtüsel davranışlara daha açık olmalarına neden olmaktadır (Casey vd., 2008). Bu durum, ergenlerin akademik görevleri sürdürmede güçlük yaşamalarına ve erteleme davranışlarına yönelmelerine zemin hazırlamaktadır (Steinberg, 2014).

Ergen sporcular açısından öz kontrolün davranışsal boyutu, yalnızca akademik görevlerle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda antrenman disiplini, zaman yönetimi ve performans sürekliliği gibi alanları da kapsamaktadır (Gustafsson vd., 2011). Sporcu ergenlerin hem akademik hem de sportif sorumlulukları dengeleyebilme süreçlerinde öz kontrol becerilerine yoğun biçimde ihtiyaç duydukları belirtilmektedir (Stambulova vd., 2015). Bu bağlamda öz kontrolün psikolojik ve davranışsal boyutlarının, ergen sporcularda akademik erteleme davranışlarını açıklamada önemli bir kuramsal temel sunduğu değerlendirilmektedir.

2.1.4 Öz Kontrolün Ergenlik Dönemindeki Önemi

Ergenlik dönemi, bireyin biyolojik, bilişsel ve duygusal açıdan hızlı değişimler yaşadığı; öz düzenleme ve öz kontrol becerilerinin gelişiminin devam ettiği kritik bir gelişim evresi olarak tanımlanmaktadır (Steinberg, 2014). Bu dönemde bireyler, artan akademik beklentiler, sosyal ilişkiler ve kimlik gelişimi süreçleriyle karşı karşıya kalmakta; bu durum öz kontrol becerilerinin önemini daha da artırmaktadır. Öz kontrol, ergenlerin dürtüsel davranışlarını düzenleyebilmeleri, akademik sorumluluklarını sürdürebilmeleri ve uzun vadeli hedeflere odaklanabilmeleri açısından temel bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir (Tangney vd., 2004).

Nörogelişimsel yaklaşımlar, ergenlik döneminde öz kontrol becerilerinin henüz tam olarak olgunlaşmadığını ortaya koymaktadır. Beynin yürütücü işlevlerden sorumlu prefrontal korteks bölgesinin gelişiminin ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde devam etmesi, ergen bireylerin dürtüsel davranışlara daha açık olmalarına neden olmaktadır (Casey, Jones ve Hare, 2008). Buna karşılık, ödül ve duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili limbik sistemin daha erken gelişmesi, ergenlerin kısa vadeli hazlara yönelme eğilimlerini artırabilmektedir (Somerville ve Casey, 2010). Bu nörobiyolojik dengesizlik, öz kontrol becerilerinin ergenlik döneminde neden kırılgan olduğunu açıklamaktadır.

Ergenlik döneminde öz kontrol becerilerinin yetersiz olması, akademik erteleme, dikkat sorunları ve düşük akademik başarı gibi çeşitli uyum problemleriyle ilişkilendirilmektedir (Duckworth ve Seligman, 2005; Steel, 2007). Özellikle akademik görevlerin artması ve bireyden daha fazla sorumluluk beklenmesi, öz kontrol eksikliğinin akademik davranışlar üzerindeki olumsuz etkilerini belirgin hale getirmektedir (Wolters, 2003). Bu bağlamda, ergenlerin akademik görevlerini planlama, başlatma ve sürdürme süreçlerinde öz kontrol becerilerine yoğun biçimde ihtiyaç duydukları görülmektedir.

Bunun yanı sıra, ergenlik dönemi sosyal ilişkilerin ön plana çıktığı bir dönemdir ve akran kabulü, bireylerin davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Brown ve Larson, 2009). Sosyal etkileşimlerin artması, ergenlerin dikkatlerini akademik görevlerden uzaklaştırabilmekte ve erteleme davranışlarını tetikleyebilmektedir. Öz kontrol becerileri gelişmiş ergenlerin, sosyal uyaranlara rağmen akademik sorumluluklarını sürdürebildikleri; öz kontrol düzeyi düşük ergenlerin ise sosyal etkileşimlere daha kolay yönelerek akademik görevlerini erteledikleri belirtilmektedir (Tangney vd., 2004).

Ergenlik döneminde öz kontrolün gelişimi, yalnızca akademik başarı açısından değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş ve riskli davranışlardan kaçınma açısından da önem taşımaktadır. Yapılan çalışmalar, öz kontrol düzeyi yüksek ergenlerin riskli davranışlara daha az yöneldiklerini, stresle daha etkili başa çıktıklarını ve psikolojik uyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Moffitt vd., 2011). Bu bulgular, öz kontrolün ergenlik döneminde bireyin genel işlevselliğini destekleyen koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çerçevede değerlendirildiğinde, ergenlik döneminde öz kontrol becerilerinin geliştirilmesi, akademik erteleme gibi uyumsuz davranışların önlenmesi ve ergenlerin akademik ve psikososyal gelişimlerinin desteklenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Özellikle sporcu ergenlerde artan sorumluluklar dikkate alındığında, öz kontrolün bu dönemdeki rolü daha da belirgin hale gelmektedir.

2.1.5 Ergen Sporcularda Öz Kontrol

Ergen sporcular, hem akademik hem de sportif alanlarda yüksek düzeyde sorumluluk gerektiren bir yaşam düzeni içerisinde yer almaktadır. Bu süreçte antrenman programları,

müsabakalar, okul yükümlülükleri ve sosyal ilişkiler arasında denge kurabilmek, güçlü öz kontrol becerilerini gerekli kılmaktadır (Stambulova, Engström, Franck, Linnér ve Lindahl, 2015). Öz kontrol, sporcu ergenlerin bu çoklu taleplerle başa çıkabilmelerini sağlayan temel psikolojik kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe öz kontrol, sporcuların antrenman disiplini sürdürülebilmeleri, hedeflerine odaklanabilmeleri ve dürtüsel davranışlarını yönetebilmeleri açısından kritik bir beceri olarak ele alınmaktadır (Gustafsson, Hassmén ve Hassmén, 2011). Öz kontrol düzeyi yüksek sporcuların, uzun vadeli performans hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı oldukları ve kısa vadeli hazlara yönelik davranışları daha kolay erteleyebildikleri belirtilmektedir (Duckworth, Peterson, Matthews ve Kelly, 2007).

Ergen sporcular açısından öz kontrol, yalnızca sportif performansla sınırlı kalmamakta; aynı zamanda akademik görevlerin planlanması ve sürdürülmesinde de belirleyici bir rol oynamaktadır. Sporcu ergenlerin yoğun antrenman programları nedeniyle akademik görevleri erteleme riskinin daha yüksek olduğu, öz kontrol becerileri gelişmiş bireylerin ise bu riskle daha etkili biçimde başa çıkabildikleri ifade edilmektedir (Hodge, Danish ve Martin, 2013). Bu bağlamda öz kontrol, ergen sporcuların akademik erteleme davranışlarını azaltan koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Ergenlik dönemine özgü biyolojik ve duygusal değişimler, sporcu ergenlerde öz kontrol süreçlerini daha da karmaşık hale getirebilmektedir. Yoğun rekabet ortamı, performans kaygısı ve başarı baskısı, sporcu ergenlerin öz kontrol kaynaklarını zorlayabilmekte ve zaman zaman akademik sorumluluklardan kaçınma davranışlarını tetikleyebilmektedir (Gould ve Carson, 2008). Bu durum, sporcu ergenlerin akademik ve sportif roller arasında denge kurabilmeleri için öz kontrol becerilerinin desteklenmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Ayrıca ergen sporcular, takım arkadaşları ve sosyal çevreleriyle yoğun etkileşim içerisinde bulunmakta; bu durum sosyal uyaranlara maruziyeti artırmaktadır. Sosyal etkileşimlerin artması, dikkat dağınıklığı ve akademik görevlerden uzaklaşma riskini beraberinde getirebilmektedir. Öz kontrol becerileri güçlü olan sporcu ergenlerin, sosyal ve dijital uyaranlara rağmen akademik sorumluluklarını sürdürebildikleri; öz kontrol

düzeyi düşük olanların ise akademik erteleme davranışlarına daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004).

Bu çerçevede, ergen sporcularda öz kontrolün geliştirilmesi, yalnızca sportif performansın değil, aynı zamanda akademik başarı ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesi açısından da büyük önem taşımaktadır. Öz kontrol becerilerini güçlendirmeye yönelik psikoeğitsel ve sportif müdahalelerin, ergen sporcuların akademik erteleme davranışlarını azaltmada etkili olabileceği değerlendirilmektedir.

2.1.6 Öz Kontrol ve Dijital Çağ

Dijital teknolojilerin günlük yaşamın merkezine yerleşmesiyle birlikte öz kontrol kavramı yeni bir bağlam içerisinde değerlendirilmeye başlanmıştır. Akıllı telefonlar, sosyal medya platformları ve çevrim içi iletişim araçları bireylere sürekli bilgi akışı sağlarken aynı zamanda dikkat süreçlerini zorlayabilen çok sayıda uyaran sunmaktadır. Özellikle sosyal medya uygulamalarının bildirim sistemleri, bireylerin dikkatlerini sık sık mevcut görevlerinden uzaklaştırabilmekte ve anlık ödüllere yönelmelerine neden olabilmektedir. Bu durum öz kontrol becerilerinin dijital çağda daha önemli hale gelmesine yol açmıştır (Wilmer, Sherman ve Chein, 2017).

Dijital ortamlar, bireylere hızlı geri bildirim sağlayan yapıları nedeniyle davranışsal ödüllendirme mekanizmalarını harekete geçirebilmektedir. Sosyal medya platformlarında alınan beğeni, yorum ve paylaşım gibi geri bildirimlerin beyindeki ödül sistemleriyle ilişkili olduğu ve bireylerde platformları tekrar kullanma isteğini artırdığı belirtilmektedir (Montag ve Walla, 2016). Bu nedenle bireylerin dijital uyaranlara karşı direnç gösterebilmeleri ve dikkatlerini uzun süreli hedeflere yönlendirebilmeleri büyük ölçüde öz kontrol becerilerine bağlıdır.

Öz kontrol düzeyi düşük bireylerin problemleri internet kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve aşırı akıllı telefon kullanımı gibi davranışlara daha yatkın oldukları bildirilmektedir (Servidio, 2019). Buna karşılık öz kontrol düzeyi yüksek bireylerin dijital araçları daha bilinçli kullandıkları, çevrim içi faaliyetlerini daha etkili biçimde düzenleyebildikleri ve akademik sorumluluklarını sürdürmede daha başarılı oldukları ifade edilmektedir (Geng, Han, Gao, Jou ve Huang, 2018). Bu bulgular, öz kontrolün

dijital ortamların olası olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, öz kontrol ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkinin özellikle ergenlerde daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır. Ergenlik dönemi, bireylerin öz düzenleme becerilerinin gelişmeye devam ettiği ve sosyal çevrenin etkisinin arttığı bir dönemdir. Bu dönemde sosyal medya platformları ve mobil teknolojiler, ergenlerin dikkat süreçlerini ve davranışsal tercihlerini etkileyebilmektedir (George ve Odgers, 2015). Öz kontrol becerileri yeterince gelişmemiş bireylerin dijital uyaranlara karşı daha duyarlı oldukları ve bu nedenle akademik görevlerini sürdürmede güçlük yaşayabildikleri belirtilmektedir.

Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu ve nomofobi gibi olgular da öz kontrol kavramıyla yakından ilişkilendirilmektedir. Öz kontrol düzeyi düşük bireylerin sosyal medya kullanımını sınırlandırmakta daha fazla zorlandıkları, çevrim içi gelişmeleri takip etme ihtiyacını daha yoğun yaşadıkları ve akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında daha fazla kaygı hissettikleri bildirilmektedir (Rozgonjuk, Sindermann, Elhai ve Montag, 2020). Bu durum, öz kontrolün yalnızca geleneksel akademik ve davranışsal süreçlerde değil, aynı zamanda dijital çağın ortaya çıkardığı psikolojik risk faktörlerinin anlaşılmasında da önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Ergen sporcular açısından değerlendirildiğinde, dijital teknolojiler hem fırsatlar hem de riskler içermektedir. Sporcular sosyal medya aracılığıyla performanslarını paylaşabilmekte, antrenman süreçlerini takip edebilmekte ve spor topluluklarıyla etkileşim kurabilmektedir. Bununla birlikte sürekli çevrim içi olma isteği, dikkat dağınıklığına ve zaman yönetimi sorunlarına yol açabilmektedir. Öz kontrol becerileri gelişmiş sporcu ergenlerin dijital medya kullanımını daha etkili biçimde düzenleyebildikleri, akademik ve sportif sorumluluklarını dengelemede daha başarılı oldukları belirtilmektedir. Bu nedenle öz kontrol, dijital çağda ergen sporcuların akademik ve sportif gelişimlerini destekleyen temel psikolojik kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir.

2.1.7 Öz Kontrol ve Akademik Başarı İlişkisi

Öz kontrol, akademik başarıyı etkileyen en önemli psikolojik değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Akademik başarı yalnızca bilişsel kapasite ya da zekâ ile açıklanamamakta; bireyin öğrenme sürecini planlayabilmesi, dikkatini sürdürebilmesi ve akademik sorumluluklarını zamanında yerine getirebilmesi gibi öz düzenleme becerileriyle de yakından ilişkilendirilmektedir (Duckworth ve Seligman, 2005). Bu bağlamda öz kontrol, öğrencilerin akademik hedeflerine ulaşmalarında kritik rol oynayan temel psikolojik mekanizmalardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Öz kontrol düzeyi yüksek bireylerin akademik görevlerini planlı biçimde yürüttükleri, dikkat dağıtıcı uyaranlara karşı daha dirençli oldukları ve uzun vadeli hedeflerine odaklanabildikleri belirtilmektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Buna karşılık öz kontrol düzeyi düşük bireylerin kısa süreli haz sağlayan etkinlikleri tercih etme eğiliminde oldukları ve akademik görevleri erteleme davranışını daha sık sergiledikleri ifade edilmektedir (Steel, 2007). Bu durum öz kontrolün akademik performans üzerindeki etkisinin yalnızca davranışsal değil aynı zamanda motivasyonel süreçlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Duckworth ve Seligman (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öz kontrolün akademik başarıyı açıklamada zekâdan daha güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar, öz kontrol düzeyi yüksek öğrencilerin ders çalışma alışkanlıklarını daha etkili biçimde sürdürebildiklerini, akademik görevlerini zamanında tamamladıklarını ve daha yüksek not ortalamalarına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Moffitt ve arkadaşları (2011), çocukluk dönemindeki öz kontrol düzeyinin yetişkinlik dönemindeki eğitim başarısını önemli ölçüde yordadığını göstermiştir.

Öz kontrolün akademik başarı üzerindeki etkisi, öz düzenleme kuramı çerçevesinde de açıklanmaktadır. Zimmerman'a (2000) göre başarılı öğrenciler öğrenme süreçlerini aktif biçimde yönetebilmekte, hedef belirleyebilmekte ve performanslarını sürekli değerlendirebilmektedir. Öz kontrol ise bu sürecin temel bileşenlerinden birini oluşturmaktadır. Öğrencilerin dikkatlerini görev üzerinde tutabilmeleri ve dikkat dağıtıcı uyaranlara karşı direnç gösterebilmeleri büyük ölçüde öz kontrol becerilerine bağlıdır.

Günümüzde dijital teknolojilerin yaygınlaşması, akademik başarı ile öz kontrol arasındaki ilişkiyi daha önemli hale getirmiştir. Akıllı telefonlar, sosyal medya uygulamaları ve çevrim içi platformlar öğrencilerin dikkatlerini sık sık akademik görevlerden uzaklaştırabilmektedir. Araştırmalar, öz kontrol düzeyi yüksek öğrencilerin dijital dikkat dağıtıcılara karşı daha başarılı olduklarını ve akademik performanslarını koruyabildiklerini göstermektedir (Galla ve Duckworth, 2015). Buna karşın öz kontrol eksikliği yaşayan öğrencilerde sosyal medya kullanımı, problemli internet kullanımı ve akademik erteleme davranışlarının daha yaygın görüldüğü bildirilmektedir (Rozgonjuk vd., 2021).

Ergenlik döneminde akademik başarı ile öz kontrol arasındaki ilişki daha da belirgin hale gelmektedir. Bu dönemde bireylerden artan akademik sorumlulukları yerine getirmeleri beklenirken aynı zamanda sosyal çevrenin etkisi de güçlenmektedir (Steinberg, 2017). Öz kontrol becerileri gelişmiş ergenlerin akademik hedeflerine daha fazla bağlılık gösterdikleri, sınavlara hazırlık süreçlerini daha etkili yönettikleri ve akademik stresle daha başarılı şekilde başa çıktıkları belirtilmektedir (Duckworth ve Carlson, 2013).

Ergen sporcular açısından değerlendirildiğinde öz kontrol, akademik başarı ile sportif performans arasındaki dengenin kurulmasında önemli bir işlev üstlenmektedir. Sporcu öğrenciler, antrenmanlar, müsabakalar ve okul sorumlulukları arasında zamanlarını etkili biçimde yönetmek zorundadır. Öz kontrol düzeyi yüksek sporcu ergenlerin akademik yükümlülüklerini ihmal etmeden sportif faaliyetlerini sürdürebildikleri, öz kontrol düzeyi düşük bireylerin ise zaman yönetimi ve akademik devamlılık konusunda daha fazla güçlük yaşadıkları belirtilmektedir (Stambulova vd., 2015). Bu nedenle öz kontrolün, ergen sporcularda akademik başarının sürdürülmesinde temel koruyucu faktörlerden biri olduğu değerlendirilmektedir.

2.1.8 Öz Kontrolün Spor Psikolojisindeki Yeri

Spor psikolojisi alanında öz kontrol, sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri, hedeflerine bağlı kalabilmeleri ve karşılaştıkları zorluklarla etkili biçimde başa çıkabilmeleri açısından temel psikolojik becerilerden biri olarak kabul edilmektedir (Englert, 2016). Öz kontrol, sporcuların yalnızca müsabaka sırasında değil, aynı zamanda antrenman süreçlerinde, beslenme alışkanlıklarında ve günlük yaşamlarında da

davranışlarını düzenleyebilmelerini sağlayan önemli bir öz düzenleme mekanizmasıdır. Bu nedenle öz kontrol, sportif performansın psikolojik belirleyicileri arasında önemli bir yere sahiptir.

Spor ortamları bireylerden yüksek düzeyde disiplin, sabır ve uzun vadeli hedeflere bağlılık gerektirmektedir. Sporcuların performanslarını geliştirebilmeleri için düzenli antrenman yapmaları, fiziksel ve zihinsel yorgunlukla başa çıkmaları ve kısa vadeli isteklerini uzun vadeli başarı hedefleri doğrultusunda erteleyebilmeleri gerekmektedir. Bu süreçte öz kontrol becerileri, sporcuların davranışlarını performans hedefleri doğrultusunda yönlendirmelerine yardımcı olmaktadır (Toering, Elferink-Gemser, Jordet ve Visscher, 2009).

Öz kontrolün sportif performans üzerindeki etkisini açıklayan yaklaşımlardan biri öz düzenleme kuramıdır. Bu kurama göre başarılı sporcular performans hedefleri belirlemekte, ilerlemelerini izlemekte ve davranışlarını hedefleri doğrultusunda düzenleyebilmektedir (Zimmerman, 2000). Öz kontrol ise bu sürecin merkezinde yer almakta ve sporcunun dikkatini performans görevleri üzerinde sürdürebilmesini sağlamaktadır. Özellikle müsabaka sırasında ortaya çıkan baskı, kaygı ve dikkat dağıtıcı unsurlar karşısında öz kontrol becerileri güçlü olan sporcuların performanslarını daha etkili şekilde sürdürebildikleri belirtilmektedir (Englert ve Bertrams, 2015).

Araştırmalar, yüksek öz kontrol düzeyine sahip sporcuların antrenmanlara devamlılık gösterme, performans hedeflerine bağlı kalma ve stresle başa çıkma konusunda daha başarılı olduklarını ortaya koymaktadır (Laborde, Dosseville ve Allen, 2016). Özellikle dayanıklılık sporlarında öz kontrol becerilerinin performans üzerinde belirleyici rol oynadığı ve sporcuların fiziksel yorgunluk karşısında çaba göstermeye devam etmelerini desteklediği bildirilmektedir (Englert, 2017). Bu durum öz kontrolün yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda performansa yönelik davranışsal süreçlerde de önemli bir işlev üstlendiğini göstermektedir.

Ergen sporcular açısından öz kontrol daha da önemli hale gelmektedir. Ergenlik döneminde bireyler hem sportif gelişimlerini sürdürmeye hem de akademik sorumluluklarını yerine getirmeye çalışmaktadır. Bu süreçte sporcu ergenlerin antrenmanlar, müsabakalar, okul görevleri ve sosyal yaşam arasında denge kurabilmeleri

gerekmektedir (Stambulova vd., 2015). Öz kontrol düzeyi yüksek sporcu ergenlerin zaman yönetiminde daha başarılı oldukları, akademik ve sportif sorumluluklarını daha etkili biçimde yerine getirdikleri belirtilmektedir (Jonker, Elferink-Gemser ve Visscher, 2011).

Son yıllarda spor psikolojisi literatüründe öz kontrolün zihinsel dayanıklılık, psikolojik sağlamlık ve performans sürekliliği gibi kavramlarla birlikte ele alındığı görülmektedir. Öz kontrol düzeyi yüksek sporcuların performans baskısıyla daha etkili başa çıktıkları, başarısızlık sonrasında toparlanma süreçlerinin daha hızlı olduğu ve motivasyonlarını koruyabildikleri bildirilmektedir (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett ve Temby, 2015). Bu bulgular öz kontrolün sportif başarıyı destekleyen koruyucu psikolojik faktörlerden biri olduğunu göstermektedir.

Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte sporcuların öz kontrol becerileri yeni zorluklarla karşı karşıya kalmıştır. Sosyal medya kullanımı, çevrim içi etkileşimler ve mobil cihazlar sporcuların dikkatlerini dağıtabilmekte ve performans hazırlık süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Özellikle ergen sporcularda sosyal medya kullanımının artması, öz kontrol becerilerinin önemini daha da artırmaktadır. Öz kontrol düzeyi yüksek sporcuların dijital dikkat dağıtıcılara karşı daha dirençli oldukları ve performans hedeflerine odaklanmayı daha iyi sürdürebildikleri belirtilmektedir (Brown ve Kuss, 2020).

Bu çerçevede değerlendirildiğinde öz kontrol, spor psikolojisinin temel kavramlarından biri olarak hem sportif performansın sürdürülmesinde hem de sporcuların akademik ve sosyal yaşamlarını dengeleyebilmelerinde önemli bir rol üstlenmektedir. Özellikle ergen sporcular açısından öz kontrol becerilerinin geliştirilmesi, sportif başarı kadar akademik uyum ve psikolojik iyi oluş açısından da kritik öneme sahiptir.

2.2. Akademik Erteleme

Akademik erteleme, bireyin akademik sorumluluklarını bilinçli olarak geciktirmesi ve bu gecikmenin olumsuz sonuçlar doğuracağını bilmesine rağmen davranışı sürdürmesi olarak tanımlanmaktadır (Steel, 2007). Akademik erteleme davranışı özellikle ödev hazırlama, sınava çalışma, proje tamamlama ve dersle ilgili görevleri zamanında yerine

getirememe biçiminde ortaya çıkmaktadır (Solomon & Rothblum, 1984). Araştırmalar, akademik ertelemenin öğrenciler arasında oldukça yaygın olduğunu ve üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümünün düzenli olarak erteleme davranışı sergilediğini göstermektedir (Ellis & Knaus, 1977; Rothblum et al., 1986).

Akademik erteleme yalnızca zaman yönetimi problemi olarak değil, aynı zamanda öz düzenleme yetersizliği ile ilişkili psikolojik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Steel, 2007). Erteleme davranışının bireyin motivasyon düzeyi, öz yeterlik algısı, kaygı düzeyi ve akademik performansı üzerinde önemli etkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Klassen et al., 2007). Özellikle ergenlik döneminde bireylerin kimlik gelişimi, duygusal değişimleri ve sosyal baskılar nedeniyle akademik erteleme davranışına daha yatkın hale geldikleri ifade edilmektedir (Senécal et al., 1995). Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya kullanımı, nomofobi ve sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu gibi değişkenlerin akademik erteleme davranışıyla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Yakut & Kuru, 2020). Sporcu ergenlerde ise yoğun antrenman programları, akademik yükümlülükler ve performans baskısı akademik görevlerin ertelenmesine neden olabilmektedir (Mergan & Uğraş, 2023).

2.2.1. Akademik Ertelemenin Kuramsal ve Teorik Açıklamaları

Akademik erteleme davranışı farklı psikolojik kuramlar çerçevesinde açıklanmaktadır. Erteleme kavramı, kökenini Latince "procrastinatus" sözcüğünden almaktadır. Bu sözcükte yer alan "pro" öne ya da ileriye, "crastinus" ise yarına ilişkin anlamını taşımaktadır (Ying ve Lv, 2012). Latince metinlerde erteleme, düşmana karşı uygun zamanı beklemeyi ifade eden askerî bir strateji olarak kullanılmış ve bu nedenle rasyonel bir davranış biçimi olarak değerlendirilmiştir (Dukku, Msheliza ve Njidda, 2021). Bu bağlamda kavram, gereksiz acelecilikten kaçınma ve uygun zamanı bekleme anlamlarıyla olumlu bir nitelik taşımıştır (Steel, 2007). Ancak ertelemenin olumsuz bir davranış olarak ele alınması, Sanayi Devrimi sonrasında ortaya çıkmış ve yaygınlaşmıştır (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

Erteleme, bireyin ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçların farkında olmasına rağmen planladığı görev ve faaliyetleri bilinçli olarak geciktirmesi veya bunlardan kaçınması şeklinde tanımlanmaktadır (Ayan, 2020). Benzer şekilde, tamamlanması gereken bir iş ya

da görevin belirlenen süre içerisinde üzerinde çalışılması ve gerekli çabanın gösterilmesi yerine daha sonraki bir zamana bırakılması da erteleme davranışı kapsamında değerlendirilmektedir (Vargas, 2017). Fernie, Bharucha, Nikčević, Marino ve Spada'ya (2017) göre erteleme yalnızca bir görevin tamamlanmasının geciktirilmesini ifade etmemekte, aynı zamanda göreve başlama ve karar alma süreçlerinin ertelenmesini de kapsamaktadır. Olea ve Olea (2015) ise ertelemeyi, önemli görevlerin bilinçli olarak ileri bir tarihe bırakılması biçiminde açıklamış ve bu süreçte bireylerin önemli işler yerine daha önemsiz faaliyetlere yöneldiğini belirtmiştir. Bunun yanında erteleme davranışı, öz düzenleme becerisindeki yetersizliklerin bir göstergesi olarak da değerlendirilmektedir (Grund ve Fries, 2018). Her türlü gecikmenin erteleme davranışı olarak değerlendirilmesi doğru değildir. Bazı durumlarda bireyler, kendi kontrolleri dışında gelişen nedenlerden dolayı sorumluluklarını ve görevlerini zamanında yerine getiremeyebilirler. Örneğin bir kişinin faturalarını zamanında ödeyememesinin nedeni maddi yetersizlik ise bu durum erteleme davranışı olarak kabul edilmemektedir (Ferrari, 2010). Erteleme davranışında ise birey, gerekli koşullara sahip olmasına ve olası sonuçların farkında bulunmasına rağmen işleri bilinçli olarak geciktirmeyi tercih etmektedir.

Erteleme ile geciktirme arasındaki farkı ortaya koyabilmek amacıyla erteleme davranışına ilişkin yedi temel özellik tanımlanmıştır. Bu özelliklerden ilk dört tanesi hem geciktirme hem de erteleme davranışında görülürken, son üç özellik yalnızca ertelemeye özgüdür. Erteleme kavramının anlaşılmasında önemli olan bu özellikler şu şekilde sıralanmaktadır (Klingsieck, 2013):

1. Açık ya da örtük bir eylem ertelenmektedir.
2. Eylemin başlatılması veya tamamlanmasına yönelik bir niyet bulunmaktadır.
3. Eylem birey açısından gerekli ya da kişisel olarak önemlidir.
4. Gecikme bireyin kendi tercihi sonucunda ortaya çıkmakta, dışsal zorunluluklardan kaynaklanmamaktadır.
5. Gecikme gereksiz ya da mantıksız bir nitelik taşımaktadır.
6. Olası olumsuz sonuçlar bilinmesine rağmen gecikme sürdürülmektedir.

7. Gecikmeye öznel rahatsızlık hissi veya başka olumsuz sonuçlar eşlik etmektedir.

Literatürde erteleme davranışının nedenlerini açıklamak amacıyla çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram, bireylerin mantık dışı düşünce kalıplarına sahip olduklarında erteleme davranışına daha yatkın olduklarını ileri sürmektedir. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı'na göre ise bireyler öncelikle alt düzey ihtiyaçlarını karşılamaya yönelmekte ve başarı gibi üst düzey gereksinimleri ikinci plana atabilmektedir; bu durum da erteleme davranışına zemin hazırlayabilmektedir. Özellik Kuramı, ertelemenin bireyin kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu savunurken (Baltacı, 2017), davranışçı yaklaşım bu davranışın ödül, ceza ve pekiştirme süreçleriyle bağlantılı olduğunu öne sürmektedir (Balkıs ve Duru, 2016). Psikodinamik yaklaşım ise erteleme davranışının temelinde çözülmemiş duygusal çatışmaların ve psikolojik sorunların bulunduğunu ifade etmektedir (Gültekin ve Güney, 2023). Bu davranışın nedenlerini açıklamada psikoanalitik yaklaşım, bilişsel davranışçı kuram ve motivasyonel yaklaşımlar en sık kullanılan teorik çerçeveler arasında yer almaktadır (Ferrari et al., 1995).

Kuramsal yaklaşımlar, bireyin içsel çatışmaları, bilişsel süreçleri ve motivasyon düzeyinin akademik erteleme davranışını şekillendirdiğini ortaya koymaktadır (Steel, 2007).

2.2.1.1 Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kurama göre erteleme davranışı bireyin bilinçdışı çatışmaları ve kaygılarıyla ilişkilidir (Ferrari et al., 1995). Freudyen yaklaşımda birey başarısızlık korkusu, eleştirilme kaygısı ve mükemmeliyetçilik nedeniyle akademik görevlerden kaçınabilmektedir (Burka & Yuen, 1983). Psikoanalitik görüş, akademik ertelemenin bireyin benlik saygısını koruma amacıyla geliştirdiği savunma mekanizmalarından biri olduğunu ileri sürmektedir (Ferrari, 1991). Bu yaklaşıma göre birey, görev başarısızlığını kendi yetersizliği yerine zaman eksikliğiyle açıklayarak benliğini korumaya çalışmaktadır (Solomon & Rothblum, 1984). Erteleme davranışının altında yatan temel dinamiklerden birinin performans kaygısı olduğu belirtilmektedir (Rothblum et al., 1986).

2.2.1.2 Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı yaklaşım akademik ertelemeyi işlevsel olmayan düşünceler ve olumsuz bilişsel şemalar üzerinden açıklamaktadır (Ellis & Knaus, 1977). Bu kurama göre bireyin “başarısız olacağım”, “yeterince iyi değilim” ya da “mükemmel yapmalıyım” biçimindeki düşünceleri erteleme davranışını artırmaktadır (Ellis & Knaus, 1977). Bilişsel davranışçı modele göre düşük öz yeterlik algısı ve yetersiz zaman yönetimi becerileri akademik ertelemenin temel nedenleri arasında yer almaktadır (Haycock et al., 1998). Olumsuz otomatik düşünceler öğrencilerin akademik görevlerden kaçınmasına ve kısa süreli rahatlama davranışı geliştirmesine neden olmaktadır (Steel, 2007). Davranışçı bakış açısına göre ise bireyler kısa vadeli haz sağlayan etkinlikleri tercih ederek akademik sorumluluklarını erteleyebilmektedir (Steel, 2007).

2.2.1.3 Motivasyonel Yaklaşımlar

Motivasyonel yaklaşımlar akademik ertelemenin temelinde bireyin görev motivasyonu ve hedef yöneliminin bulunduğunu savunmaktadır (Senécal et al., 1995). Zamansal Motivasyon Kuramı'na göre bireyler ödülü uzak görülen görevleri ertelemeye daha yatkın olmaktadır (Steel, 2007). Göreve yönelik düşük ilgi düzeyi ve motivasyon eksikliği akademik erteleme davranışını artırmaktadır (Schraw et al., 2007). Öz belirleme kuramına göre bireyin özerklik, yeterlik ve ilişki kurma ihtiyaçlarının karşılanmaması akademik görevlerden uzaklaşmaya yol açabilmektedir (Deci & Ryan, 2000). Araştırmalar, içsel motivasyonu yüksek bireylerin akademik sorumluluklarını daha düzenli yerine getirdiğini göstermektedir (Senécal et al., 1995).

2.2.2 Akademik Ertelemenin Nedenleri

Akademik erteleme davranışının ortaya çıkmasında bireysel, çevresel ve psikolojik birçok faktör etkili olmaktadır (Steel, 2007). Düşük öz kontrol düzeyi akademik görevlerin zamanında yerine getirilmesini zorlaştırmaktadır (Steel, 2007). Başarısızlık korkusu ve olumsuz değerlendirilme kaygısı öğrencilerin akademik görevlerden kaçınmasına neden olabilmektedir (Saddler & Buley, 1999). Düşük benlik saygısı ve öz yeterlik algısı akademik erteleme davranışını artıran önemli psikolojik değişkenler arasında gösterilmektedir (Haycock et al., 1998). Yetersiz zaman yönetimi becerileri

öğrencilerin görevlerini planlı biçimde sürdürememesine yol açmaktadır (Balkıs, 2006). Kaygı, stres ve depresif belirtiler akademik erteleme davranışının oluşumunda etkili faktörler arasında yer almaktadır (Steel, 2007). Teknoloji kullanımındaki artışın da akademik erteleme davranışını etkilediği belirtilmektedir (Yakut & Kuru, 2020). Sosyal medya bağımlılığı, nomofobi ve SOFK düzeyi yüksek bireylerin akademik sorumluluklarını daha fazla ertelediği ifade edilmektedir (Akbari et al., 2021). İnternet bağımlılığının akademik erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığına ilişkin araştırma bulguları bulunmaktadır (Mergan & Uğraş, 2023). Ergen sporcularda yoğun antrenman temposu ve fiziksel yorgunluk akademik görevlerin ertelenmesine neden olabilmektedir (Mergan & Uğraş, 2023).

2.2.3 Akademik Erteleme ve Psikolojik Sonuçları

Akademik erteleme öğrencilerin akademik başarı düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Klassen et al., 2007). Erteleme davranışı sınav performansında düşüşe ve ders başarısında gerilemeye neden olabilmektedir (Rothblum et al., 1986). Akademik görevlerin son ana bırakılması öğrencilerde yoğun stres ve kaygı oluşmasına yol açmaktadır (Steel, 2007). Sürekli erteleme davranışı bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Ferrari et al., 1995). Akademik erteleme ile depresyon, düşük yaşam doyumu ve tükenmişlik arasında anlamlı ilişkiler olduğu bildirilmektedir (Steel, 2007). Erteleme davranışı öğrencilerin öz güven düzeylerini azaltabilmekte ve akademik yeterlik algılarını zayıflatabilmektedir (Haycock et al., 1998). Sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi ile birlikte görülen akademik erteleme davranışı dikkat dağınıklığını artırabilmektedir (Yakut & Kuru, 2020). SOFK düzeyi yüksek bireylerin çevrim içi etkinliklere yönelerek akademik sorumluluklarını ihmal edebildikleri belirtilmektedir (Akbari et al., 2021).

2.2.4 Ergen Sporcularda Akademik Erteleme

Ergen sporcular hem akademik hem de sportif sorumlulukları aynı anda yürütmek zorunda oldukları için zaman yönetimi konusunda güçlük yaşayabilmektedir (Mergan & Uğraş, 2023). Yoğun antrenman programları ve müsabaka süreçleri öğrencilerin akademik görevlerini geciktirmelerine neden olabilmektedir (Mergan & Uğraş, 2023). Sporcu ergenlerde fiziksel yorgunluk ve zihinsel tükenmişlik akademik motivasyonu

azaltabilmektedir (Steel, 2007). Öz kontrol düzeyi düşük sporcuların akademik sorumluluklarını daha fazla erteledikleri belirtilmektedir (Senécal et al., 1995). Sosyal medya kullanımı ve mobil cihazlarla geçirilen sürenin artması sporcu öğrencilerin dikkat süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Akbari et al., 2021). Nomofobi ve SOFK düzeylerinin artması öğrencilerin ders çalışma sürelerini azaltarak akademik erteleme davranışını güçlendirebilmektedir (Şakiroğlu et al., 2017). Bu nedenle ergen sporcularda akademik erteleme anlaşılmada öz kontrol, dijital bağımlılık değişkenleri ve psikolojik süreçlerin birlikte ele alınması önemli görülmektedir (Yakut & Kuru, 2020).

2.2.5 Dijital Çağda Akademik Erteleme

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişmeler, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarında önemli değişimlere yol açmıştır. Özellikle akıllı telefonlar, sosyal medya platformları ve çevrim içi iletişim araçları öğrencilerin akademik yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Dijital teknolojiler eğitim süreçlerini destekleyen önemli araçlar sunmakla birlikte, dikkat dağınıcı özellikleri nedeniyle akademik görevlerin ertelenmesine de zemin hazırlayabilmektedir (Junco, 2012).

Günümüzde öğrenciler akademik görevlerini yerine getirirken sürekli olarak dijital uyaranlara maruz kalmaktadır. Sosyal medya bildirimleri, anlık mesajlaşma uygulamaları, çevrim içi oyunlar ve video paylaşım platformları bireylerin dikkatlerini akademik faaliyetlerden uzaklaştırabilmektedir (Rosen, Carrier ve Cheever, 2013). Özellikle mobil cihazların sürekli erişilebilir olması, öğrencilerin ders çalışma sırasında sık sık görev dışı etkinliklere yönelmelerine neden olmakta ve akademik erteleme davranışını güçlendirebilmektedir (Tandon, Kaur, Dhir ve Mäntymäki, 2021).

Dijital çağda akademik erteleme anlaşılmada öz düzenleme kuramları önemli bir kuramsal temel sunmaktadır. Öz düzenleme becerileri yetersiz olan bireylerin dijital dikkat dağınıcılara karşı daha savunmasız oldukları ve akademik görevlerini sürdürmekte daha fazla güçlük yaşadıkları belirtilmektedir (Zimmerman, 2000). Akıllı telefonlar ve sosyal medya uygulamaları, bireylere anlık haz ve ödöl sağlayarak uzun vadeli akademik hedeflerin geri planda kalmasına neden olabilmektedir (Steel, 2007). Bu durum, akademik erteleme anlaşılmada dijital ortamda daha sık görülmesine yol açmaktadır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, problemli akıllı telefon kullanımı ile akademik erteleme arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Özellikle sosyal medya kullanım süresinin artmasının öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini olumsuz etkilediğı ve akademik sorumluluklarını geciktirmelerine neden olduğı bildirilmektedir (Rozgonjuk, Saal ve Täht, 2018). Benzer şekilde internet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin akademik görevlerini daha sık erteledikleri ve akademik performanslarının daha düşük olduğı belirtilmektedir (Odacı ve Çıkrıkçı, 2017).

Dijital çağın dikkat çeken psikolojik değışkenlerinden biri olan sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu (SOFK), akademik erteleme davranışının açıklanmasında önemli bir faktör olarak görölmektedir. SOFK yaşayan bireyler, çevrim içi gelişmeleri takip edememe kaygısı nedeniyle sosyal medya platformlarını sık sık kontrol etme eğilimindedirler (Przybylski vd., 2013). Bu durum öğrencilerin akademik görevlerden uzaklaşmasına, dikkatlerinin bölünmesine ve akademik çalışmalarını geciktirmelerine neden olabilmektedir (Alt, 2015).

Benzer şekilde nomofobi de dijital çağda akademik ertelemeyi etkileyen önemli değışkenlerden biri olarak değışlendirilmektedir. Mobil telefona erişememe korkusu yaşayan bireylerin telefonlarını sürekli kontrol ettikleri, bu durumun dikkat süreçlerini olumsuz etkilediğı ve akademik performansı düşürebildiğı belirtilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobi düzeyi yüksek öğrencilerin ders çalışma sırasında mobil cihazlarına yönelme eğilimlerinin daha fazla olduğı ve bunun akademik erteleme davranışını artırdığı ifade edilmektedir (Gezgin, Hamutoğılu, Gemikonaklı ve Raman, 2018).

Ergenler açısından değışlendirildiğinde dijital teknolojilerin etkileri daha belirgin hale gelmektedir. Ergenlik dönemi, sosyal kabul ihtiyacının arttığı ve akran ilişkilerinin ön plana çıktığı bir gelişim evresidir (Steinberg, 2017). Bu nedenle ergen bireyler sosyal medya etkileşimlerine daha fazla önem verebilmekte ve çevrim içi ortamlarda daha uzun süre vakit geçirebilmektedirler. Özellikle sporcu ergenlerde takım arkadaşlarıyla iletişim kurma, sportif başarıları paylaşma ve sosyal görünürlüğü sürdürme isteğı dijital medya kullanımını artırabilmektedir (Li vd., 2023). Bu durum akademik sorumlulukların ertelenmesine ve çalışma sürelerinin azalmasına neden olabilmektedir.

Sonuç olarak dijital çağ, akademik erteleme davranışının ortaya çıkışını etkileyen yeni psikolojik ve davranışsal risk faktörlerini beraberinde getirmiştir. Akıllı telefon kullanımı, sosyal medya etkileşimleri, SOFK ve nomofobi gibi değişkenler öğrencilerin dikkat süreçlerini ve öz düzenleme becerilerini etkileyerek akademik görevlerin ertelenmesine katkıda bulunabilmektedir. Bu nedenle günümüzde akademik erteleme yalnızca bireysel motivasyon eksikliğiyle değil, aynı zamanda dijital yaşamın getirdiği çevresel ve psikolojik faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

2.3 Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu (SOFK)

Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu (SOFK), bireyin başkalarının yaşadığı ödüllendirici deneyimlerden mahrum kalabileceğine ilişkin duyduğu kaygı olarak tanımlanmaktadır (Przybylski et al., 2013). SOFK kavramı özellikle sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte psikoloji ve iletişim alanlarında yoğun biçimde araştırılmaya başlanmıştır (Alt, 2015). Bireyler sosyal çevrelerinde gerçekleşen etkinliklerden haberdar olamama düşüncesi nedeniyle sürekli çevrim içi kalma ihtiyacı hissedebilmektedir (Przybylski et al., 2013). SOFK, dijital medya araçlarının aşırı kullanımını tetikleyen önemli psikolojik değişkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Elhai et al., 2021).

Araştırmalar, yüksek SOFK düzeyine sahip bireylerin sosyal medya platformlarını daha sık kontrol ettiğini göstermektedir (Beyens et al., 2016). SOFK'un özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında daha yaygın görüldüğü bildirilmektedir (Buglass et al., 2017). Günümüzde SOFK'un nomofobi, sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Elhai et al., 2021). Ergen sporcularda sosyal medya kullanım yoğunluğu ve sosyal çevrede görünür olma isteği SOFK düzeyini artırabilmektedir (Li et al., 2023).

2.3.1 Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusunun Tanımı

SOFK, bireyin başkalarının deneyimlediği sosyal etkinliklerden dışlanma veya geri kalma korkusu yaşaması durumunu ifade etmektedir (Przybylski et al., 2013). Bu kavram bireyin sosyal bağlantıları sürekli takip etme ihtiyacı hissetmesiyle ilişkilendirilmektedir (Alt, 2015). SOFK yaşayan bireyler sosyal medya bildirimlerini kontrol etmediklerinde

huzursuzluk hissedebilmektedir (Elhai et al., 2021). Kavramın temelinde bireyin aidiyet ihtiyacı ve sosyal ilişkileri sürdürme isteği bulunmaktadır (Przybylski et al., 2013). SOFK, sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili davranışsal örüntülerden biri olarak kabul edilmektedir (Kuss & Griffiths, 2017). Bireylerin çevrim içi gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaları sürekli bağlantıda kalma davranışını güçlendirmektedir (Beyens et al., 2016). SOFK'un bireyin günlük yaşam işlevselliğini ve dikkat süreçlerini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Elhai et al., 2021).

2.3.2 SOFK'un Tarihsel Gelişimi ve Kavramsal Yapısı

SOFK kavramı ilk olarak dijital iletişim teknolojilerinin yaygınlaşmasıyla birlikte akademik literatürde yer almaya başlamıştır (Przybylski et al., 2013). Özellikle akıllı telefonların ve sosyal medya uygulamalarının günlük yaşamın merkezine yerleşmesi SOFK'un görünürlüğünü artırmıştır (Elhai et al., 2021). İlk çalışmalarda SOFK daha çok sosyal medya kullanım motivasyonları bağlamında incelenmiştir (Alt, 2015). Zamanla kavramın psikolojik iyi oluş, yalnızlık, kaygı ve bağımlılık davranışlarıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Buglass et al., 2017). SOFK'un kavramsal yapısının bilişsel, davranışsal ve duygusal bileşenlerden oluştuğu belirtilmektedir (Elhai et al., 2021). Bilişsel boyut bireyin çevrim içi gelişmeleri kaçıracağına ilişkin düşüncelerini kapsamaktadır (Przybylski et al., 2013). Duygusal boyut kaygı, huzursuzluk ve dışlanmışlık hislerini içermektedir (Beyens et al., 2016). Davranışsal boyut ise bireyin sosyal medya platformlarını sürekli kontrol etme eğilimini ifade etmektedir (Kuss & Griffiths, 2017). Son yıllarda SOFK'un nomofobi ve problemli akıllı telefon kullanımıyla ilişkili biçimde ele alındığı görülmektedir (Elhai et al., 2021).

2.3.3 SOFK'un Psikolojik ve Sosyal Boyutları

SOFK bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli dijital çağ problemlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Przybylski et al., 2013). Araştırmalar, yüksek SOFK düzeyinin kaygı, stres ve depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Elhai et al., 2021). SOFK yaşayan bireylerin sosyal onay ihtiyacının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Buglass et al., 2017). Sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek bireylerde SOFK düzeyinin daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Beyens et al., 2016). SOFK bireyin yüz yüze sosyal ilişkilerini de olumsuz etkileyebilmektedir (Kuss & Griffiths,

2017). Sürekli çevrim içi olma ihtiyacı bireyin dikkat süresini azaltabilmekte ve günlük yaşam işlevlerini bozabilmektedir (Elhai et al., 2021). SOFK'un yalnızlık hissi ve düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Przybylski et al., 2013). Sosyal medya etkileşimlerinin bireylerde anlık haz sağladığı ancak uzun vadede psikolojik tükenmişliği artırabildiği belirtilmektedir (Alt, 2015). Ergen sporcularda sosyal kabul görme isteği ve performans paylaşımı baskısı SOFK düzeyini artırabilmektedir (Li et al., 2023).

2.3.4 Ergenlik Döneminde SOFK

Ergenlik dönemi bireyin sosyal kimlik geliştirme sürecinin yoğun yaşandığı bir dönemdir (Santrock, 2020). Bu dönemde akran ilişkilerinin önem kazanması ergenlerin sosyal kabul ihtiyacını artırmaktadır (Steinberg, 2017). Sosyal medya kullanımının yoğunlaşmasıyla birlikte ergenlerde SOFK düzeyinin yükseldiği belirtilmektedir (Beyens et al., 2016). Ergen bireyler çevrim içi etkileşimlerden uzak kaldıklarında dışlanmışlık hissi yaşayabilmektedir (Przybylski et al., 2013). Araştırmalar, ergenlerde yüksek SOFK düzeyinin problemli akıllı telefon kullanımıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Elhai et al., 2021). SOFK düzeyi yüksek ergenlerin sosyal medya platformlarını daha sık kontrol ettiği bildirilmektedir (Buglass et al., 2017). Ergen sporcularda dijital ortamda görünür olma isteği ve sportif başarıların paylaşılması sosyal medya kullanımını artırabilmektedir (Li et al., 2023). Bu durum ergen sporcuların akademik süreçlerde dikkat dağınıklığı yaşamasına neden olabilmektedir (Alt, 2015).

2.3.5 SOFK'un Akademik Davranışlar Üzerindeki Etkileri

SOFK'un öğrencilerin akademik süreçlerini etkileyen önemli dijital davranış değişkenlerinden biri olduğu belirtilmektedir (Alt, 2015). Yüksek SOFK düzeyine sahip öğrencilerin ders çalışma sırasında sosyal medya bildirimlerine daha fazla yöneldiği ifade edilmektedir (Beyens et al., 2016). Sürekli çevrim içi olma ihtiyacı öğrencilerin dikkat sürelerini azaltabilmektedir (Elhai et al., 2021). SOFK düzeyi yüksek bireylerin akademik görevlerini erteleme eğilimlerinin daha fazla olduğu bildirilmektedir (Alt, 2015). Sosyal medya kullanım süresindeki artışın akademik performansı olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Kuss & Griffiths, 2017). SOFK'un zaman yönetimi problemleriyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Przybylski et al., 2013). Araştırmalar, problemli sosyal medya kullanımının akademik başarı düzeyinde düşüşe neden olabileceğini

göstermektedir (Elhai et al., 2021). Ergen sporcularda sosyal medya etkileşimlerine ayrılan sürenin akademik sorumlulukların ertelenmesine yol açabileceği belirtilmektedir (Li et al., 2023). SOFK'un akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisinin nomofobi ve dijital bağımlılık değişkenleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Elhai et al., 2021).

2.3.6 SOFK ve Öz Kontrol İlişkisi

Öz kontrol, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını uzun vadeli hedefleri doğrultusunda düzenleyebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Baumeister et al., 2007). Öz kontrol düzeyi yüksek bireylerin dürtüsel davranışları daha etkili biçimde yönetebildiği, dikkatlerini hedeflerine yönlendirebildiği ve çevresel dikkat dağıtıcılara karşı daha dirençli oldukları belirtilmektedir (Tangney et al., 2004). Günümüzde dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte öz kontrolün çevrim içi davranışlar üzerindeki etkisi daha fazla önem kazanmıştır (Elhai et al., 2021).

SOFK ile öz kontrol arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu ifade edilmektedir (Przybylski et al., 2013). Öz kontrol düzeyi düşük bireylerin sosyal medya bildirimlerini kontrol etme, çevrim içi gelişmeleri takip etme ve dijital etkileşimlerden uzak kalamama eğilimlerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Beyens et al., 2016). Bu durum bireylerin sosyal çevrede yaşanan olayları kaçırma korkusunu artırabilmektedir (Alt, 2015).

Araştırmalar, öz kontrol becerilerinin yetersiz olduğu durumlarda bireylerin anlık haz sağlayan etkinliklere yönelme eğilimlerinin arttığını göstermektedir (Tangney et al., 2004). Sosyal medya platformları tarafından sunulan sürekli güncellenen içerikler ve anlık geri bildirimler, öz kontrolü düşük bireylerde çevrim içi kalma isteğini güçlendirebilmektedir (Elhai et al., 2021). Bu nedenle öz kontrol eksikliği, SOFK'un ortaya çıkmasını ve sürdürülmesini kolaylaştıran önemli psikolojik faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Przybylski et al., 2013).

SOFK'un temelinde yer alan sürekli bağlantıda kalma ihtiyacı, öz düzenleme süreçleriyle yakından ilişkilidir (Alt, 2015). Öz kontrol düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya kullanım sürelerini sınırlandırabildiği ve dikkatlerini öncelikli sorumluluklarına

yönlendirebildiği belirtilmektedir (Beyens et al., 2016). Buna karşılık öz kontrol düzeyi düşük bireyler çevrim içi ortamlardan uzak kaldıklarında daha yoğun kaygı yaşayabilmekte ve sosyal medya platformlarını daha sık kontrol edebilmektedir (Elhai et al., 2021).

Ergenlik döneminde öz kontrol becerilerinin gelişim sürecinde olması, SOFK ile öz kontrol arasındaki ilişkinin daha belirgin hale gelmesine neden olabilmektedir (Steinberg, 2017). Özellikle ergen sporcular, sportif performanslarını, takım arkadaşlarının etkinliklerini ve sosyal medya paylaşımlarını sürekli takip etme eğilimi gösterebilmektedir (Li et al., 2023). Bu durum, öz kontrol becerileri yeterince gelişmemiş bireylerde SOFK düzeyinin yükselmesine katkı sağlayabilmektedir. Dolayısıyla öz kontrol, SOFK'un ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Przybylski et al., 2013).

2.4 Nomofobi

Nomofobi, bireyin mobil telefondan uzak kaldığında ya da telefonuna erişemediğinde yoğun kaygı ve rahatsızlık hissetmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım & Correia, 2015). Nomofobi kavramı İngilizce “no mobile phone phobia” ifadesinin kısaltılmasından oluşmaktadır (King et al., 2013). Akıllı telefon kullanımının günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesiyle birlikte nomofobi önemli bir psikolojik sorun olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Gezgin et al., 2018). Araştırmalar, nomofobinin özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında yaygın olduğunu göstermektedir (Adnan & Gezgin, 2016). Nomofobi bireyin sosyal ilişkilerini, akademik süreçlerini ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Yıldırım et al., 2016). Sürekli çevrim içi olma isteği bireylerde dikkat dağınıklığı ve zaman yönetimi problemlerine yol açabilmektedir (Elhai et al., 2017). Nomofobinin sosyal medya bağımlılığı, SOFK ve akademik erteleme gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gezgin et al., 2018). Ergen sporcularda mobil cihazların yoğun kullanımı sosyal medya etkileşimini artırarak nomofobi düzeyini yükseltebilmektedir (Li et al., 2023).

2.4.1 Nomofobinin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

Nomofobi ilk kez 2008 yılında mobil cihaz kullanımına ilişkin kaygıları tanımlamak amacıyla ortaya atılmıştır (King et al., 2013). Başlangıçta mobil telefondan uzak kalma korkusu olarak ele alınan kavram zamanla daha geniş psikolojik boyutlarıyla incelenmeye başlanmıştır (Yıldırım & Correia, 2015). Akıllı telefonların internet erişimi, sosyal medya kullanımı ve çevrim içi iletişim imkânları sunması nomofobi düzeylerinin artmasına katkı sağlamıştır (Gezgin et al., 2018). Nomofobi bireyin iletişim kuramama, bilgiye ulaşamama ve sosyal bağlantıları kaybetme korkusuyla ilişkilendirilmektedir (Yıldırım & Correia, 2015). Literatürde nomofobi; iletişim kuramama, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe ve çevrim içi rahatlıktan uzak kalma olmak üzere dört temel boyutta ele alınmaktadır (Yıldırım & Correia, 2015). Son yıllarda yapılan çalışmalar nomofobinin problemli akıllı telefon kullanımıyla güçlü ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Elhai et al., 2017). Nomofobi kavramı günümüzde davranışsal bağımlılık çerçevesinde değerlendirilen dijital psikoloji konularından biri haline gelmiştir (Kuss & Griffiths, 2017).

2.4.2 Nomofobinin Psikolojik ve Davranışsal Boyutları

Nomofobi bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli dijital davranış problemlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Yıldırım et al., 2016). Yüksek nomofobi düzeyi kaygı, stres ve depresif belirtilerle ilişkili bulunmaktadır (Elhai et al., 2017). Nomofobik bireylerin telefonlarına sürekli erişim ihtiyacı hissettikleri belirtilmektedir (King et al., 2013). Telefonun şarjının azalması ya da internet bağlantısının kesilmesi bireylerde yoğun huzursuzluk oluşturabilmektedir (Yıldırım & Correia, 2015). Nomofobi dikkat eksikliği ve konsantrasyon problemleriyle ilişkilendirilmektedir (Gezgin et al., 2018). Sürekli telefon kontrol etme davranışı bireyin akademik ve sosyal işlevselliğini olumsuz etkileyebilmektedir (Elhai et al., 2017). Araştırmalar, nomofobi düzeyi yüksek bireylerin uyku problemleri yaşama olasılığının daha fazla olduğunu göstermektedir (Adnan & Gezgin, 2016). Nomofobinin sosyal ilişkilerde yüz yüze iletişimi azaltabildiği belirtilmektedir (Kuss & Griffiths, 2017). Bireyin çevrim içi ortamda sürekli aktif kalma isteği günlük yaşam aktivitelerinde aksamalara neden olabilmektedir (King et al., 2013). Nomofobinin öz kontrol eksikliği ve dürtüsellik ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Elhai et al., 2017).

2.4.3 Nomofobi ve Dijital Bağımlılık

Nomofobi dijital bağımlılık davranışlarının önemli göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Kuss & Griffiths, 2017). Problemlili akıllı telefon kullanımının artması nomofobi düzeylerinin yükselmesine neden olabilmektedir (Elhai et al., 2017). Sosyal medya bağımlılığı ile nomofobi arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bildirilmektedir (Gezgin et al., 2018). Nomofobik bireylerin çevrim içi platformlarda daha fazla zaman geçirdikleri belirtilmektedir (Yıldırım et al., 2016). SOFK düzeyi yüksek bireylerde nomofobi belirtilerinin daha yoğun görüldüğü ifade edilmektedir (Elhai et al., 2021). Nomofobi bireyin dijital ortamdaki uzak kaldığında yoksunluk benzeri belirtiler yaşamasına neden olabilmektedir (King et al., 2013). Sürekli telefon kullanımı bireyin akademik sorumluluklarını aksatmasına yol açabilmektedir (Gezgin et al., 2018). Araştırmalar, dijital bağımlılık düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışının da arttığını göstermektedir (Tandon et al., 2021). Ergen sporcularda dijital medya kullanım süresinin artması dikkat kontrolünü ve akademik performansı olumsuz etkileyebilmektedir (Li et al., 2023).

2.4.4 Ergenlik Döneminde Nomofobi

Ergenlik dönemi bireyin sosyal aidiyet ve kimlik gelişimi açısından kritik bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir (Santrock, 2020). Bu dönemde akran ilişkilerinin önem kazanması ergenlerin mobil cihaz kullanım sıklığını artırabilmektedir (Steinberg, 2017). Ergen bireylerin sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirmesi nomofobi düzeylerini yükseltebilmektedir (Gezgin et al., 2018). Araştırmalar, ergenlerde nomofobi ile kaygı düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir (Adnan & Gezgin, 2016). Mobil cihazların yoğun kullanımı ergenlerin dikkat süreçlerini ve akademik performanslarını olumsuz etkileyebilmektedir (Elhai et al., 2017). Nomofobi düzeyi yüksek ergenlerin ders çalışma sırasında telefon kontrol etme davranışını daha sık sergiledikleri belirtilmektedir (Yıldırım et al., 2016). Ergen sporcularda sosyal medya üzerinden performans paylaşımı yapma isteği mobil cihaz kullanımını artırabilmektedir (Li et al., 2023). Yoğun dijital etkileşim süreçleri ergen sporcuların akademik görevlerine odaklanmasını zorlaştırabilmektedir (Tandon et al., 2021). Nomofobinin ergenlerde öz kontrol, akademik erteleme ve psikolojik iyi oluş değişkenleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Elhai et al., 2021).

2.5 Öz Kontrol, Akademik Erteleme, Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu ve Nomofobi Arasındaki İlişkiler

Öz kontrol, bireyin dürtülerini düzenleyebilmesi ve uzun vadeli hedefleri doğrultusunda davranışlarını yönetebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Baumeister et al., 2007). Akademik erteleme ise bireyin akademik görevlerini bilinçli biçimde geciktirmesi olarak ifade edilmektedir (Steel, 2007).

Araştırmalar, düşük öz kontrol düzeyinin akademik erteleme davranışını artırdığını göstermektedir (Sirois & Pychyl, 2013). Dijital çağda sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte SOFK ve nomofobi gibi değişkenlerin akademik davranışlar üzerindeki etkileri daha görünür hale gelmiştir (Elhai et al., 2021). SOFK yaşayan bireylerin sosyal medya etkileşimlerini kaçırmamak amacıyla çevrim içi ortamda daha fazla zaman geçirdikleri belirtilmektedir (Przybylski et al., 2013).

Nomofobi düzeyi yüksek bireylerin ise mobil cihazlarına sürekli erişim ihtiyacı hissettikleri ifade edilmektedir (Yıldırım & Correia, 2015). Bu değişkenlerin öz kontrol süreçleriyle ilişkili olduğu ve akademik sorumlulukların ertelenmesine katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Rozgonjuk et al., 2021). Ergen sporcularda yoğun sosyal medya kullanımı, performans paylaşımı ve çevrim içi görünür olma isteği SOFK ve nomofobi düzeylerini artırabilmektedir (Li et al., 2023). Bu bağlamda öz kontrol, akademik erteleme, SOFK ve nomofobi arasındaki ilişkilerin birlikte incelenmesi önemli görülmektedir (Elhai et al., 2021).

2.5.1 Öz Kontrol ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişki

Öz kontrol bireyin davranışlarını hedefleri doğrultusunda düzenleyebilmesini sağlayan temel psikolojik süreçlerden biridir (Tangney et al., 2004).

Yüksek öz kontrol düzeyine sahip bireylerin görevlerini planlı ve düzenli biçimde yerine getirdikleri belirtilmektedir (Baumeister et al., 2007). Düşük öz kontrol düzeyi ise bireyin kısa süreli hazlara yönelmesine ve uzun vadeli akademik hedeflerini ertelemesine neden olabilmektedir (Steel, 2007).

Araştırmalar, öz kontrol eksikliği ile akademik erteleme arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir (Sirois & Pychyl, 2013). Öz kontrol becerileri güçlü olan öğrencilerin zaman yönetimi konusunda daha başarılı oldukları belirtilmektedir (Tice & Baumeister, 1997). Akademik görevlerin ertelenmesi çoğu zaman bireyin dürtüsel davranışlarını kontrol etmekte zorlanmasıyla ilişkilendirilmektedir (Steel, 2007). Ergen bireylerde öz kontrol becerilerinin henüz tam gelişmemiş olması akademik erteleme eğilimini artırabilmektedir (Steinberg, 2017). Ergen sporcularda yoğun sportif yükümlülüklerin öz kontrol süreçlerini zorlayarak akademik görevlerin ertelenmesine neden olabileceği ifade edilmektedir (Mergan & Uğraş, 2023). Öz kontrol düzeyinin artırılmasının akademik erteleme davranışının azaltılmasına katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Tangney et al., 2004).

2.5.2 SOFK'un Öz Kontrol ve Akademik Erteleme Arasındaki Aracı Rolü

SOFK'un bireyin öz kontrol süreçlerini etkileyen önemli dijital davranış değişkenlerinden biri olduğu belirtilmektedir (Przybylski et al., 2013). Yüksek SOFK düzeyine sahip bireylerin sosyal medya platformlarını daha sık kontrol ettikleri bildirilmektedir (Beyens et al., 2016). Sürekli çevrim içi kalma isteği bireyin dikkat kontrolünü ve öz düzenleme becerilerini zayıflatabilmektedir (Elhai et al., 2021).

Öz kontrol düzeyi düşük bireylerin sosyal medya kullanımını sınırlandırmakta daha fazla zorlandıkları ifade edilmektedir (Rozgonjuk et al., 2021). SOFK'un bireylerin akademik görevlerden uzaklaşmasına ve dikkatlerinin dijital uyaranlara yönelmesine neden olabileceği belirtilmektedir (Alt, 2015). Araştırmalar, SOFK düzeyi yüksek bireylerde akademik erteleme davranışının daha yaygın görüldüğünü göstermektedir (Elhai et al., 2021). Bu doğrultuda SOFK'un öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide aracı rol üstlenebileceği düşünülmektedir (Przybylski et al., 2013). Öz kontrol düzeyi düşük bireylerin sosyal medya uyaranlarına karşı daha hassas olmaları SOFK düzeylerini artırabilmektedir (Beyens et al., 2016). SOFK nedeniyle oluşan sürekli çevrim içi olma isteği akademik görevlerin ertelenmesine katkı sağlayabilmektedir (Alt, 2015). Ergen sporcularda sosyal çevrede görünür olma ihtiyacı ve performans paylaşımı baskısının SOFK düzeyini artırarak akademik süreçleri etkileyebileceği belirtilmektedir (Li et al., 2023).

2.5.3 Nomofobinin Düzenleyici Rolü

Nomofobi bireyin mobil cihazdan uzak kaldığında yaşadığı kaygı durumu olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım & Correia, 2015).

Nomofobi düzeyi yüksek bireylerin çevrim içi bağlantılarını sürdürme konusunda daha yoğun bir ihtiyaç hissettikleri belirtilmektedir (King et al., 2013). Araştırmalar, nomofobinin problemli akıllı telefon kullanımıyla güçlü ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Elhai et al., 2017). Nomofobi düzeyi arttıkça bireylerin dikkat süreçlerinin olumsuz etkilendiği bildirilmektedir (Gezgin et al., 2018). Sürekli telefon kontrol etme davranışı akademik görevlerin bölünmesine ve ertelenmesine neden olabilmektedir (Yıldırım et al., 2016).

Nomofobinin öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin gücünü etkileyebileceği düşünülmektedir (Elhai ve ark., 2021).

Öz kontrol düzeyi düşük ve nomofobi düzeyi yüksek bireylerin akademik erteleme davranışını daha yoğun sergileyebileceği belirtilmektedir (Rozgonjuk ve ark., 2021). Nomofobi bireyin dijital uyaranlara karşı duyarlılığını artırarak öz düzenleme süreçlerini zorlaştırabilmektedir (King et al., 2013). Ergen sporcularda mobil cihazların yoğun kullanımı akademik dikkat süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Li et al., 2023). Bu nedenle nomofobinin öz kontrol, SOFK ve akademik erteleme arasındaki ilişkilerde düzenleyici bir değişken olarak değerlendirilmesi önemli görülmektedir (Elhai ve ark., 2021).

2.5.4 Durumsal Aracı Modelin Kuramsal Temelleri

Durumsal aracı model, bir bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aracı ve düzenleyici değişkenler aracılığıyla açıklanmasını temel almaktadır (Hayes, 2018). Model 14, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki dolaylı etkisinin bir düzenleyici değişkene bağlı olarak değişmesini açıklayan koşullu süreç modellerinden biridir (Hayes, 2018). Bu modelde öz kontrolün akademik erteleme üzerindeki etkisinin SOFK aracılığıyla gerçekleştiği düşünülmektedir (Preacher et al., 2007). Nomofobinin ise SOFK ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin gücünü etkileyen düzenleyici değişken olduğu varsayılmaktadır (Hayes, 2018). Koşullu süreç modelleri psikolojik

değişkenler arasındaki karmaşık ilişkilerin açıklanmasında yaygın olarak kullanılmaktadır (Hayes, 2018). Araştırmalar, dijital bağımlılık değişkenlerinin akademik davranışlar üzerindeki etkilerinin aracı ve düzenleyici modellerle daha kapsamlı açıklanabildiğini göstermektedir (Elhai et al., 2021). SOFK'un bireyin dikkat süreçlerini etkileyerek akademik görevleri geciktirmesine neden olabileceği belirtilmektedir (Alt, 2015). Nomofobi düzeyi arttıkça bireyin dijital uyaranlara karşı duyarlılığının yükseldiği ve akademik erteleme eğiliminin güçlenebileceği ifade edilmektedir (Yıldırım & Correia, 2015). Bu bağlamda Model 14 çerçevesinde öz kontrolün akademik erteleme üzerindeki dolaylı etkisinin SOFK aracılığıyla gerçekleştiği ve bu etkinin nomofobi düzeyine göre farklılaşabileceği düşünülmektedir (Hayes, 2018).

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırma Modeli

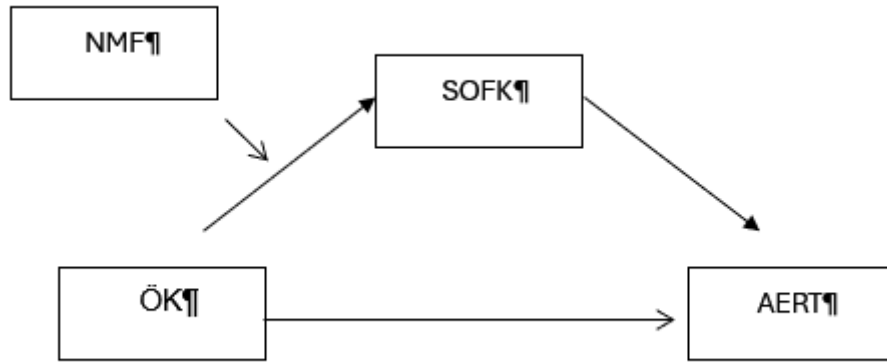
Bu araştırmada ergen sporcularda öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bununla birlikte sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusunun (SOFK) söz konusu ilişkide aracı rolü ile nomofobinin düzenleyici rolü değerlendirilmektedir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli temel alınarak tasarlanmıştır (Karasar, 2020). İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik kullanılan araştırma modellerinden biri olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk et al., 2021).

Araştırmada öz kontrol bağımsız değişken, akademik erteleme bağımlı değişken, sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu aracı değişken ve nomofobi ise düzenleyici değişken olarak ele alınmıştır. Araştırma modeli kapsamında öz kontrol düzeyinin akademik erteleme üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra, SOFK aracılığıyla oluşan dolaylı etkisi de incelenecektir. Ayrıca nomofobinin, SOFK ile akademik erteleme arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisi test edilmiştir. Bu doğrultuda araştırma, koşullu süreç modeli çerçevesinde yapılandırılmıştır (Hayes, 2022).

Araştırmanın kuramsal temelinde öz düzenleme kuramı ve davranışsal öz kontrol yaklaşımı yer almaktadır. Öz düzenleme kuramına göre bireyler davranışlarını belirli hedefler doğrultusunda organize etmekte ve kontrol etmektedirler (Zimmerman, 2000). Öz kontrol düzeyi düşük bireylerin ise dürtüsel davranışlara daha yatkın oldukları ve akademik görevlerini erteleme eğilimi gösterdikleri belirtilmektedir (Steel, 2007).

Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin çevrim içi ortamlarda sürekli aktif kalma isteği artmış ve bu durum SOFK ile nomofobi gibi dijital davranış problemlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Przybylski et al., 2013).

Literatürde SOFK'un bireylerin dikkat süreçlerini etkileyerek akademik sorumluluklarını geciktirmelerine neden olabileceği ifade edilmektedir (Alt, 2015). Bununla birlikte nomofobinin bireylerin mobil cihazlarına yönelik bağımlılık düzeyini artırarak akademik süreçleri olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Yıldırım & Correia, 2015). İfade edilen kuramsal yaklaşımlar sonucunda araştırmada önerilen model şekil 1' de verilmiştir.



Şekil 3. 1: Araştırma Modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığına bağlı spor liselerinde öğrenim gören 413 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise Erzincan, 15 Temmuz Şehitleri Anadolu İmam Hatip Lisesi, Erzincan Anadolu Lisesi, Erzincan Fen Lisesi, Erzincan Milli Egemenlik Anadolu Lisesi, Erzincan Spor Lisesi, Mustafa Doğan Anadolu Lisesi, TOBB Binali Yıldırım Kız Anadolu İmam Hatip liselerinde öğrenim gören 413 öğrenciden oluşturmaktadır.

Araştırmada örneklem seçiminde olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk et al., 2021). Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacının ulaşılabilir bireylerden veri toplamasına olanak sağlayan bir örnekleme yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Creswell, 2017).

Katılımcıların araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılmıştır. Araştırmaya dahil edilecek öğrencilerin aktif olarak spor yapıyor olmaları ve spor liselerinde öğrenim görüyor olmaları temel ölçütler arasında yer almaktadır.

Ergen sporcuların akademik süreçler ile sportif sorumlulukları aynı anda yürütmeleri öz kontrol ve akademik erteleme davranışlarının incelenmesi açısından önemli görülmektedir (Mergan & Uğraş, 2023). Ayrıca ergenlik döneminde sosyal medya kullanımının yoğun olması SOFK ve nomofobi düzeylerinin değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır (Elhai et al., 2021).

Araştırmada örneklem büyüklüğünün yeterliliği doğrultusunda parametrik analiz teknikleri uygulanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi ve PROCESS Macro analizlerinde önerilen örneklem büyüklüğünün karşılanmasına dikkat edilmiştir. (Kline, 2016).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği Kısa Formu, Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.2. Kısa Öz Kontrol Ölçeği

Araştırmada bireylerin öz kontrol düzeylerini belirlemek amacıyla Tangney ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen ve Nebioğlu ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Öz Kontrol Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçek 13 maddeden oluşmakta ve 5’li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekte yer alan maddeler “1=Hiç uygun değil” ile “5=Tamamen uygun” arasında puanlanmaktadır. Ölçekte 4 olumlu ve 9 olumsuz ifade yer almakta olup olumsuz maddeler ters puanlanmaktadır.

Ölçeğin öz disiplin ve dürtüsellik olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır (Nebioğlu et al., 2012). Ölçekten alınan yüksek puan bireyin öz kontrol düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tangney ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .81 olarak belirlenmiştir (Nebioğlu et al., 2012). Bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach alfa katsayısının kabul edilebilir düzeydedir.

3.3.3. Akademik Erteleme Ölçeği Kısa Formu

Araştırmada öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını ölçmek amacıyla McCloskey (2011) tarafından geliştirilen ve Yockey (2016) tarafından kısa forma dönüştürülen Akademik Erteleme Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçek toplam 5 maddeden oluşmaktadır ve 5’li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Katılımcılar her bir maddeyi “1=Katılmıyorum” ile “5=Katılıyorum” arasında değerlendirmektedir. Ölçek, belirli bir akademik göreve yönelik ertelemeden ziyade genel akademik erteleme davranışını ölçmeye odaklanmaktadır (Yockey, 2016). Ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve faktör yüklerinin .73 ile .86 arasında değiştiği belirtilmiştir. Yakınsama geçerliği kapsamında ölçeğin Tuckman Erteleme Ölçeği ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır (Yockey, 2016). Ölçekten alınan yüksek puan akademik erteleme davranışının yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu Ölçeği

Araştırmada bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini belirlemek amacıyla Przybylski ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Fear of Missing Out Ölçeğinin Türkçe formu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır ve 5’li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Maddeler “1=Hiç doğru değildir” ile “5=Aşırı şekilde doğrudur” arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçek puanının artması bireyin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun arttığını göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak bulunmuştur (Gökler et al., 2016). Ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmektedir.

3.3.5. Nomofobi Ölçeği

Araştırmada bireylerin nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 20 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; çevrimiçi olamama, iletişimi kaybetme, cihazdan yoksunluk ve bilgiye ulaşamama şeklinde sıralanmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipinde

derecelendirilmekte olup maddeler “1=Kesinlikle katılmıyorum” ile “5=Kesinlikle katılıyorum” arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğu belirtilmiştir (Yıldırım et al., 2016).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın uygulanabilmesi için gerekli etik kurul izinleri ve kurum izinleri alındıktan sonra veri toplama süreci başlatılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılacak veri toplama araçları araştırma grubunu oluşturan öğrencilere ders saatleri öncesinde uygulanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında detaylı bilgi verilecek ve araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı açıklanmıştır. Ayrıca elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir. Araştırmaya katılmak istemeyen öğrenciler çalışma dışında bırakılmıştır. Katılımcıların ölçekleri doldurma süresinin yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Veri toplama sürecinde araştırma etiği ilkelerine uygun hareket edilmiştir (American Psychological Association [APA], 2020).

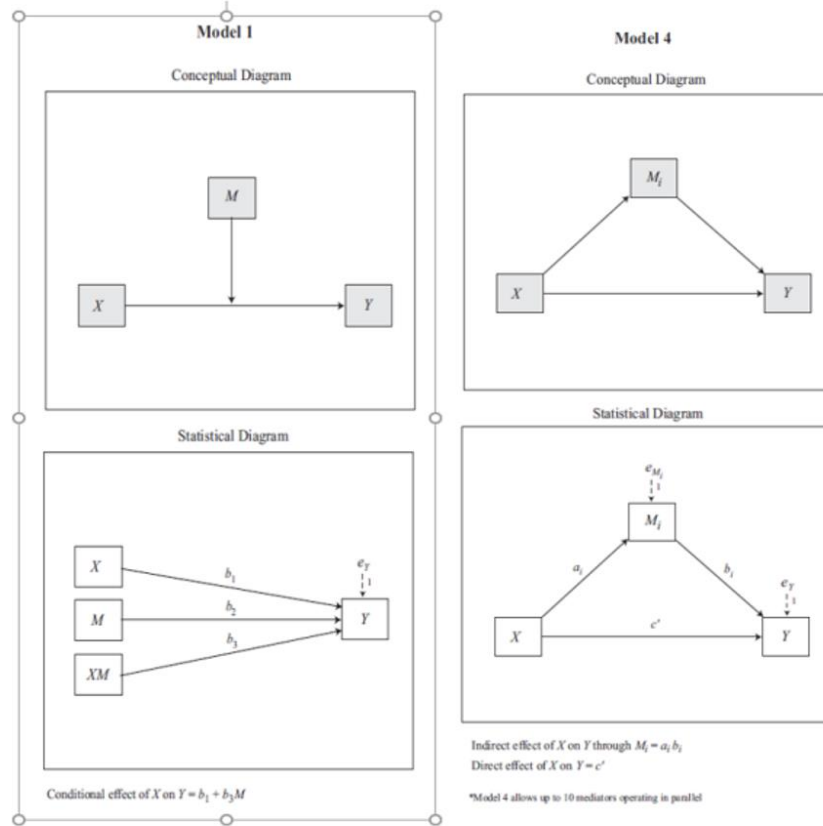
3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 ve AMOS 26 programları kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler öncesinde veri seti kayıp veri, uç değer ve normallik varsayımları açısından incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri doğrultusunda değerlendirilmiştir. George ve Mallery’e (2010) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Ayrıca Mahalanobis uzaklığı ve Z puanları incelenerek çok değişkenli uç değerler kontrol edilecektir. Z değerlerinin ± 3 aralığında olması kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir. (Tabachnick & Fidell, 2013).

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Ölçeklerin yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA analizlerinde uyum iyiliği indeksleri dikkate alınmıştır (Kline, 2016). Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro kullanılmıştır. İlk olarak Model 4 aracılığıyla SOFK’un

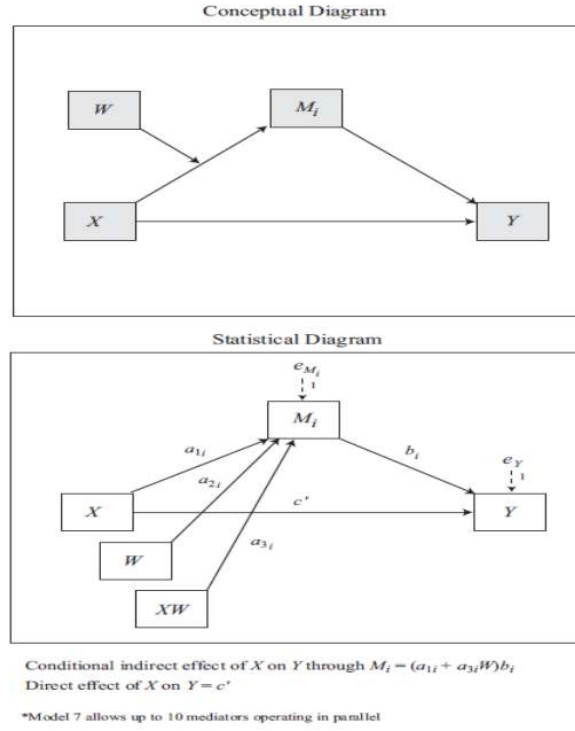
aracılık etkisi test edilmiştir. Ardından Model 1 kullanılarak nomofobinin düzenleyici rolü incelenmiştir. Son olarak model 7 kullanılarak durumsal aracılık rolleri değerlendirilmiştir. Analizlerde Bootstrap yöntemi kullanıldı ve 5000 yeniden örnekleme yapılmıştır (Hayes, 2022). Bootstrap güven aralıklarında %95 güven aralığının sıfır değerini içermemesi dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermiştir (Preacher & Hayes, 2008). Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Düzenleyici (Model 1) ve Aracı (Model 4) Modellerin Simgesel ve İstatistiksel Gösterimi



Şekil 3. 2: Düzenleyici ve Aracı Modellerin Simgesel Gösterimi (1)

Model 7



Şekil 3. 3: Düzenleyici ve Aracı Modellerin Simgesel Gösterimi (2)

4. BULGULAR

Tablo 4. 1:Normal Dağılım Tablosu ve Betimsel istatistikler

Değişken	Ortalama	SS	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
NMF	58.96	14.07	-0.067	0.417
ÖZK	38.83	7.10	-0.517	1.217
SOFK	26.10	7.38	0.033	-0.116
AERT	13.94	4.88	0.136	-0.409

4.1. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, nomofobi (NMF), öz-kontrol (ÖZK), gelişmeleri kaçırma korkusu (SOFK) ve akademik erteleme (AERT) değişkenlerinin normal dağılıma uygun olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin tamamının ± 1 sınırları içerisinde yer alması, verilerin parametrik analizler için gerekli varsayımları karşıladığını göstermektedir.

Nomofobi değişkeni (Skewness = -0.067; Kurtosis = 0.417) yaklaşık simetrik bir dağılım göstermektedir. Öz-kontrol değişkeni (Skewness = -0.517; Kurtosis = 1.217) hafif sola çarpık ve görece daha sivri bir dağılım sergilemekle birlikte kabul edilebilir sınırlar içindedir. SOFK değişkeni (Skewness = 0.033; Kurtosis = -0.116) neredeyse mükemmel simetrik bir dağılıma sahiptir. Akademik erteleme (AERT) değişkeni de (Skewness = 0.136; Kurtosis = -0.409) normal dağılım varsayımını karşılamaktadır.

Bu bulgular doğrultusunda verilerin çok değişkenli analizler (korelasyon, regresyon ve aracılık analizleri) için uygun olduğu söylenebilir.

4.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 4. 2: Korelasyon Tablosu

Değişkenler	NMF	ÖZK (Öz-kontrol)	SOFK	AERT
NMF (Nomofobi)	1	-.407	+.498	+.459
ÖZK (Öz-kontrol)	-.407	1	-.372	-.436
SOFK (FoMO)	+.498	-.372	1	+.358
AERT (Akademik Erteleme)	+.459	-.436	+.358	1

Elde edilen bulgular, öz-düzenleme kuramı ve bilişsel kontrol yaklaşımlarıyla tutarlı bir örüntü ortaya koymaktadır. Öz-kontrol ile nomofobi arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r = -.407$) bulunması, bireyin öz kontrol kapasitesi arttıkça mobil telefona bağımlı olma eğiliminin azaldığını göstermektedir. Benzer şekilde öz-kontrolün FoMO ($r = -.372$) ve akademik erteleme ($r = -.436$) ile negatif ilişkili olması, öz kontrol becerisinin hem bilişsel hem davranışsal kaçınma eğilimlerini baskıladığını ortaya koymaktadır.

Nomofobi ile FoMO ($r = .498$) ve akademik erteleme ($r = .459$) arasındaki pozitif ilişkiler ise dijital bağımlılık ve sosyal kaçırma korkusunun akademik görevlerden uzaklaşmayı artıran bir risk mekanizması oluşturduğunu göstermektedir.

Tablo 4. 3:Aracılık Tablosu

Yol	β	SH	t	p	%95 GA
ÖZK → SOFK	-.3872	.0477	8.13	<.001	[-.2936, .4809]
SOFK → AERT	.1500	.0308	4.87	<.001	[-.0894, .2106]
ÖZK → AERT (Doğrudan etki)	-.2417	.0321	7.54	<.001	[-.1787, .3047]
ÖZK → AERT (Toplam etki)	-.2998	.0306	9.81	<.001	[-.2397, .3599]
Dolaylı etki (ÖZK → SOFK → AERT)	-.0581	.0178	—	—	[-.0280, .0975]

Elde edilen bulgular, öz-kontrolün akademik erteleme üzerindeki etkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun (SOFK) kısmi aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir.

Öz-kontrol ile SOFK arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\beta = -.387$, $p < .001$). Bu bulgu, öz-kontrol düzeyi arttıkça bireylerin sosyal ve dijital gelişmeleri kaçırma

korkusunun azaldığını göstermektedir. Yani yüksek öz kontrol kapasitesi, bireyin sürekli çevrimiçi olma ve sosyal akışı takip etme ihtiyacını azaltmaktadır.

SOFK'nın akademik erteleme üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır ($\beta = .150, p < .001$). Bu sonuç, gelişmeleri kaçırma korkusunun bireyleri akademik görevlerden uzaklaştırdığını ve erteleme davranışını artırdığını göstermektedir.

Öz-kontrolün akademik erteleme üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.242, p < .001$). Bu bulgu, öz-kontrolün doğrudan biçimde akademik erteleme davranışını azalttığını göstermektedir. Ayrıca SOFK üzerinden anlamlı bir dolaylı etki de elde edilmiştir ($\beta = -.058, \%95 \text{ GA } [-.097, -.028]$). Bu durum, öz-kontrolün akademik erteleme üzerindeki etkisinin bir kısmının gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiğini ortaya koymaktadır.

Genel olarak model, yüksek öz-kontrolün hem doğrudan hem de dolaylı yollarla akademik ertelemeyi azaltan koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. 4: Düzenleyici Etki

Değişken	β	SH	t	P	%95 GA
ÖZK → SOFK	-.5416	.1583	3.42	.001	[.2304, .8527]
NMF → SOFK	+.4420	.1055	4.19	<.001	[.2347, .6494]
ÖZK × NMF	-.0058	.0027	-2.18	.029	[-.0110, -.0006]

Model uyumu: $R^2 = .554, F(4, 345) = 107.24, p < .001$

Tablo 4. 5: Düzenleyici Etki Analizi

Nomofobi Düzeyi	Etki (β)	Kuramsal yorum
Düşük NMF	-.275	Güçlü koruyucu etki
Orta NMF	-.199	Orta düzey koruyucu etki
Yüksek NMF	-.125	Zayıflamış koruyucu etki

Yapılan düzenleyici analizi sonuçları, nomofobinin (NMF), öz-kontrol (ÖZK) ile gelişmeleri kaçırma korkusu (SOFK) arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici rol oynadığını göstermektedir ($R^2 = .291, F(3,408) = 55.70, p < .001$). Model, SOFK'daki

toplam varyansın %29.1'ini açıklamakta olup, orta düzeyde bir açıklayıcılık gücüne sahiptir. Sonuçlara göre öz-kontrolün SOFK üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.5416$, $p = .001$). Bu bulgu, öz-kontrol düzeyi arttıkça bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusunun azaldığını göstermektedir. Nomofobi ise SOFK üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir ($\beta = .4420$, $p < .001$), bu da nomofobinin SOFK düzeyini artıran önemli bir risk değişkeni olduğunu ortaya koymaktadır. Etkileşim terimi anlamlı bulunmuştur ($\beta = -.0058$, $p = .029$). Bu sonuç, nomofobinin öz-kontrolün SOFK üzerindeki koruyucu etkisini zayıflattığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, nomofobi arttıkça öz-kontrolün gelişmeleri kaçırma korkusunu azaltıcı etkisi azalmaktadır. Koşullu etki analizleri bu bulguyu desteklemektedir. Düşük nomofobi düzeyinde öz-kontrolün SOFK üzerindeki etkisi daha güçlü ($\beta = -.275$), orta düzeyde daha zayıf ($\beta = -.199$) ve yüksek nomofobi düzeyinde en zayıf ($\beta = -.125$) bulunmuştur. Bu durum, nomofobinin bireyin içsel düzenleme mekanizmalarının etkisini baskılayan bir bağlamsal faktör olduğunu göstermektedir. Genel olarak bulgular, öz-kontrolün gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki koruyucu etkisinin nomofobi düzeyi arttıkça azaldığını ve bu ilişkinin bağlamsal olarak değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4. 6: Durumsal Aracılık

Bileşen	Yol / Düzey	β	SH	t / Index	p	%95 GA
Yol Katsayıları	ÖZK → SOFK	-.5416	.1583	3.42	.001	[.2304, .8527]
	NMF → SOFK	+.4420	.1055	4.19	<.001	[.2347, .6494]
	ÖZK × NMF → SOFK	-.0058	.0027	-2.18	.029	[-.0110, -.0006]
	SOFK → AERT	+.1500	.0308	4.87	<.001	[.0894, .2106]
	ÖZK → AERT (doğrudan)	-.2417	.0321	7.54	<.001	[.1787, .3047]
	Toplam etki (ÖZK → AERT)	-.2998	.0306	9.81	<.001	[.2397, .3599]
Koşullu Dolaylı Etkiler	Düşük NMF	-.0413	.0118	—	—	[-.0676, -.0208]
	Orta NMF	-.0299	.0120	—	—	[-.0576, -.0111]
	Yüksek NMF	-.0187	.0146	—	—	[-.0520, .0039]
Model Uyumu	R	.539	—	—	<.001	—
	R ²	.291	—	—	<.001	—
	F	55.70	—	—	<.001	—
	Moderated Mediation Index	-.0009	.0004	—	—	[-.0018, .0000]

Elde edilen durumsal aracılık analizi sonuçları, öz-kontrol (ÖZK) ile akademik erteleme (AERT) arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun (SOFK) aracılık rolü üstlendiğini ve bu aracılık sürecinin nomofobi (NMF) tarafından düzenlendiğini göstermektedir. Modelin genel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($R = .539$, $R^2 = .291$, $F = 55.70$, $p < .001$), bu da değişkenlerin akademik ertelemedeki varyansın %29.1'ini

açıkladığını ortaya koymaktadır. Öz-kontrolün SOFK üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.5416$, $p = .001$), bu durum öz-kontrol arttıkça SOFK'nun azaldığını göstermektedir. Nomofobi ise SOFK üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir ($\beta = .4420$, $p < .001$). Ayrıca etkileşim teriminin anlamlı olması ($\beta = -.0058$, $p = .029$), nomofobinin öz-kontrolün SOFK üzerindeki koruyucu etkisini zayıflattığını ortaya koymaktadır. SOFK'nın akademik erteleme üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır ($\beta = .1500$, $p < .001$), öz-kontrolün akademik erteleme üzerindeki doğrudan etkisi ise negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.2417$, $p < .001$). Koşullu dolaylı etki analizleri, dolaylı etkinin düşük nomofobi düzeyinde daha güçlü ($\beta = -.0413$), orta düzeyde azaldığını ($\beta = -.0299$) ve yüksek nomofobi düzeyinde zayıfladığını ($\beta = -.0187$) göstermektedir. Durumsal rol indeksi ise anlamlı sınırdan olup ($-.0009$), nomofobinin aracılık sürecini zayıflatan bir bağlamsal değişken olduğunu göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada lisanslı olarak spor yapan lise öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki incelenmiş; gelişmeleri kaçırma korkusunun (SOFK) aracılık rolü ve nomofobinin düzenleyici etkisi PROCESS Macro Model 7 aracılığıyla test edilmiştir. Elde edilen bulgular araştırma kapsamında oluşturulan tüm hipotezleri desteklemiş ve öz-kontrolün akademik erteleme üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermiştir. Ayrıca nomofobinin bu süreç üzerinde önemli bir bağlamsal değişken olarak rol oynadığı belirlenmiştir. Araştırma sonuçları öz-düzenleme kuramı, sosyal bilişsel kuram ve öz-belirleme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, sporcu ergenlerde akademik davranışların dijitalleşen sosyal yaşamdan önemli ölçüde etkilendiğini ortaya koymaktadır.

5.1. H1 Hipotezine İlişkin Tartışma

Araştırmanın birinci hipotezinde öz-kontrol ile akademik erteleme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunduğu öngörülmüştür. Elde edilen sonuçlar bu hipotezi desteklemiş ve öz-kontrol ile akademik erteleme arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca aracılık modelinde öz-kontrolün akademik erteleme üzerindeki doğrudan etkisinin de anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.242, p < .001$).

Bu sonuç, akademik ertelemenin özünde bir öz kontrol problemi olduğunu ileri süren kuramsal yaklaşımlarla tutarlıdır (Steel, 2007). Öz-kontrol, bireyin kısa vadeli dürtülerini yönetebilmesi ve davranışlarını uzun vadeli hedeflerine uygun biçimde sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Tangney vd., 2004). Öz-kontrol düzeyi yüksek bireyler dikkat dağınıcı uyaranlara karşı daha dirençli davranabilmekte, zaman yönetimini daha etkili kullanabilmekte ve akademik sorumluluklarını ertelemekten yerine getirebilmektedir.

Buna karşılık öz-kontrol düzeyi düşük bireyler anlık haz sağlayan etkinliklere yönelerek akademik görevlerden kaçınabilmektedir (Baumeister vd., 2007). Araştırma bulgusu, Steel'in (2007) gerçekleştirdiği meta-analiz sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada öz-düzenleme yetersizliğinin akademik erteleme en güçlü yordayıcılarından biri olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Tice ve Baumeister (1997), öz-kontrol düzeyi düşük bireylerin akademik görevleri daha fazla ertelediklerini ve bunun dönem sonundaki akademik başarılarını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Wolters (2003) ve Howell ve Watson (2007) tarafından yürütülen çalışmalar da öz-kontrol ve öz-düzenleme becerilerinin akademik görevlerin zamanında tamamlanmasında kritik rol oynadığını göstermektedir.

Araştırmanın spor yapan lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olması bulguların yorumlanmasını daha da önemli hale getirmektedir. Spor faaliyetleri bireylere disiplin, öz-denetim, planlama, hedef belirleme ve performans takibi gibi yaşam becerileri kazandırmaktadır (Gould & Carson, 2008; Jonker vd., 2010). Bununla birlikte sporcu öğrencilerin hem akademik hem sportif sorumlulukları birlikte yürütmek zorunda olmaları öz-kontrol becerilerinin önemini artırmaktadır. Nitekim Stambulova ve arkadaşları (2015), çift kariyer sürdüren sporcu öğrencilerin akademik ve sportif yükümlülüklerini dengeleyebilmek için yüksek düzeyde öz-düzenleme becerilerine ihtiyaç duyduklarını belirtmektedir.

Araştırmada öz-kontrol ile nomofobi arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunması ($r = -.407$) ve öz-kontrol ile SOFK arasındaki negatif ilişkinin anlamlı olması ($r = -.372$) da öz-kontrolün yalnızca akademik davranışları değil, dijital teknoloji kullanımını da düzenleyen temel bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar öz-kontrolün sporcu ergenlerde akademik işlevselliğin korunmasında merkezi bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

5.2. H2 Hipotezine İlişkin Tartışma

Araştırmanın ikinci hipotezinde gelişmeleri kaçırma korkusunun öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği öne sürülmüştür. Analiz sonuçları bu hipotezi doğrulamış ve öz-kontrolün akademik erteleme üzerindeki etkisinin bir bölümünün SOFK aracılığıyla gerçekleştiğini göstermiştir. Dolaylı etkinin anlamlı

bulunması ($\beta = -.058$; %95 GA $[-.097, -.028]$) gelişmeleri kaçırma korkusunun bu ilişkide kısmi aracı rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Bu sonuç, Öz-Belirleme Kuramı'nın temel varsayımlarıyla uyumludur (Deci & Ryan, 2000). Kurama göre bireylerin aidiyet, ilişkisellik ve sosyal kabul ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması sosyal çevrede olup bitenleri kaçırma kaygısını artırmaktadır. Przybylski ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen SOFK kavramı da bireyin çevresindeki sosyal gelişmelerden haberdar olamama korkusunu ifade etmektedir.

Araştırma sonuçları öz-kontrol arttıkça SOFK düzeyinin azaldığını göstermektedir ($\beta = -.387$, $p < .001$). Bu bulgu, öz-kontrolü yüksek bireylerin sosyal medya bildirimleri, çevrimiçi etkileşimler ve dijital uyaranlar karşısında daha dirençli davranabildiklerini göstermektedir. Buna karşılık öz-kontrol düzeyi düşük bireyler sosyal gelişmeleri kaçırma kaygısı nedeniyle sürekli çevrimiçi kalma eğilimi gösterebilmekte ve bu durum akademik görevlerden uzaklaşmalarına neden olabilmektedir.

Araştırmada SOFK ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunması ($\beta = .150$, $p < .001$) literatürdeki çalışmalarla örtüşmektedir. Alt (2015), sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu düzeyi yüksek öğrencilerin akademik motivasyonlarının daha düşük olduğunu belirtmiştir. Dempsey ve arkadaşları (2019) ise SOFK'nun dikkat dağınıklığını ve erteleme davranışını artırdığını göstermiştir. Oberst ve arkadaşları (2017), sosyal ağ kullanımının olumsuz sonuçlarının önemli ölçüde SOFK tarafından açıklandığını bildirmiştir.

Araştırmada nomofobi ile SOFK arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki bulunması ($r = .498$) ve SOFK ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin anlamlı olması, dijital bağımlılık süreçlerinin akademik işlevsellik üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Bu durum özellikle sosyal medya kullanımının yoğun olduğu ergenlik döneminde daha belirgin hale gelmektedir (Steinberg, 2017).

Dolayısıyla elde edilen bulgular akademik ertelemenin yalnızca öz-kontrol eksikliğinden kaynaklanmadığını, aynı zamanda bireyin sosyal çevredeki gelişmeleri kaçırma isteğinden beslenen psikolojik süreçlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

5.3. H3 Hipotezine İlişkin Tartışma

Araştırmanın üçüncü hipotezinde nomofobinin öz-kontrol ile SOFK arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı öngörülmüştür. Bulgular bu hipotezi desteklemiş ve etkileşim teriminin anlamlı olduğunu göstermiştir ($\beta = -.0058$, $p = .029$).

Koşullu etki analizleri incelendiğinde öz-kontrolün SOFK üzerindeki koruyucu etkisinin düşük nomofobi düzeyinde daha güçlü ($\beta = -.275$), yüksek nomofobi düzeyinde ise daha zayıf ($\beta = -.125$) olduğu görülmektedir. Bu sonuç nomofobinin öz-kontrolün etkisini zayıflatan bir risk faktörü olduğunu göstermektedir.

Akıllı telefonların sosyal ilişkilerin sürdürülmesindeki merkezi rolü düşünüldüğünde nomofobi ile SOFK arasındaki ilişkinin güçlü olması beklenen bir durumdur.

Araştırmada nomofobinin SOFK üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı bulunması ($\beta = .442$, $p < .001$) daha önce yapılan çalışmalarla uyumludur. Elhai ve arkadaşları (2021), problemli akıllı telefon kullanımının en güçlü psikolojik belirleyicilerinden birinin SOFK olduğunu belirtmiştir. Servidio ve arkadaşları (2021) ise SOFK'nun sosyal ağ bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığıyla güçlü ilişkiler gösterdiğini rapor etmiştir.

Ergenlik döneminde bireylerin sosyal kabul ihtiyacının yüksek olması ve kimlik gelişim süreçlerinin devam etmesi, nomofobi ve SOFK arasındaki ilişkinin güçlenmesine katkı sağlayabilmektedir (Brown & Larson, 2009; Steinberg, 2017). Sporcu gençler açısından değerlendirildiğinde ise takım arkadaşlarıyla iletişim kurma, müsabaka sonuçlarını takip etme ve sosyal medya üzerinden sportif gelişmeleri izleme davranışları nomofobiye besleyebilmektedir.

Bu nedenle araştırma sonuçları nomofobinin yalnızca teknolojik bir bağımlılık göstergesi olmadığını, aynı zamanda öz kontrol süreçlerini etkileyen psikolojik bir risk faktörü olduğunu göstermektedir.

5.4. H4 Hipotezine İlişkin Tartışma

Araştırmanın son hipotezinde nomofobinin, öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki dolaylı ilişkide SOFK üzerinden gerçekleşen aracılık sürecini düzenlediği sonucun ulaşılmıştır. Durumsal aracılık analizi sonuçları bu hipotezi desteklemiştir.

Koşullu dolaylı etkiler incelendiğinde öz-kontrolün akademik erteleme üzerindeki dolaylı etkisinin düşük nomofobi düzeyinde daha güçlü ($\beta = -.0413$), orta düzeyde daha zayıf ($\beta = -.0299$) ve yüksek nomofobi düzeyinde en düşük seviyede olduğu ($\beta = -.0187$) görülmektedir. Ayrıca durumsal aracılık indeksinin anlamlı sınırdan bulunması, nomofobinin aracılık mekanizmasını sistematik biçimde etkilediğini göstermektedir.

Bu sonuçlar Bandura'nın (1986, 1991) Sosyal Bilişsel Kuramı ile açıklanabilir. Kurama göre davranışlar yalnızca bireysel özelliklerin sonucu değildir; çevresel faktörler ve bireysel bilişsel süreçler karşılıklı etkileşim içerisinde. Bu araştırmada öz-kontrol bireysel özellik, SOFK bilişsel-duygusal mekanizma ve nomofobi ise çevresel-teknolojik bağlam olarak değerlendirilebilir.

Araştırma sonuçları, dijital teknolojilerin ergenlerin akademik yaşamındaki etkisinin giderek arttığını göstermektedir. Özellikle yüksek nomofobi düzeyine sahip bireylerde öz-kontrol becerilerinin koruyucu etkisinin azalması, teknoloji kullanımının öz kontrol süreçlerini baskılayabildiğini düşündürmektedir. Bu durum, akademik erteleme açıklanmasında teknoloji temelli psikolojik değişkenlerin dikkate alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Ayrıca araştırmada nomofobi ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki bulunması ($r = .459$) ve nomofobinin SOFK üzerindeki etkisinin güçlü olması, dijital bağımlılık süreçlerinin akademik sorumlulukların ertelenmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgu Mergan ve Uğraş (2023), Yakut ve Kuru (2020) ve Rozgonjuk ve arkadaşlarının (2020) sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

5.5. Genel Değerlendirme

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, spor yapan lise öğrencilerinde öz-kontrolün akademik ertelemeyi azaltan temel bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bu etkinin yalnızca doğrudan gerçekleşmediği, gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinden dolaylı olarak da ortaya çıktığı belirlenmiştir. Ayrıca nomofobinin bu mekanizmayı zayıflatan önemli bir risk faktörü olduğu saptanmıştır.

Bu sonuçlar, günümüz ergenlerinin akademik davranışlarının yalnızca bireysel özelliklerle açıklanamayacağını; dijital teknoloji kullanımı, sosyal medya etkileşimleri ve

çevrimiçi bağıllık süreçlerinin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Özellikle sporcu ergenlerde öz-kontrol becerilerinin geliştirilmesine yönelik psikoeğitim programlarının yanı sıra bilinçli teknoloji kullanımı ve dijital farkındalık eğitimlerinin uygulanması akademik erteleme davranışlarının azaltılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca okul psikolojik danışmanları, beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerin sporcu öğrencilerin akademik gelişimlerini desteklerken dijital yaşam alışkanlıklarını da göz önünde bulundurmaları önem taşımaktadır.

Bu araştırma, öz-kontrol, gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi ve akademik erteleme arasındaki ilişkileri aynı model içerisinde inceleyerek literatüre özgün bir katkı sunmakta ve sporcu ergenlerde akademik işlevselliğin açıklanmasına yönelik bütüncül bir bakış açısı sağlamaktadır.

.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada lisanslı olarak spor yapan lise öğrencilerinin öz kontrol düzeyleri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki incelenmiş; sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusunun (SOFK) aracılık rolü ve nomofobinin düzenleyici etkisi test edilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırmanın birinci hipotezi doğrultusunda öz kontrol ile akademik erteleme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre öz kontrol düzeyi yüksek olan ergen sporcuların akademik görevlerini erteleme eğilimlerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, öz kontrolün akademik yaşamda koruyucu bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir.

İkinci hipotez kapsamında sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusunun öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, öz kontrol düzeyi düşük olan sporcuların daha yüksek düzeyde SOFK yaşadıklarını, artan SOFK düzeyinin ise akademik erteleme davranışlarını artırdığını ortaya koymuştur. Böylece akademik ertelemenin ortaya çıkışında sosyal ve dijital etkileşimlere ilişkin psikolojik süreçlerin önemli rol oynadığı anlaşılmıştır.

Üçüncü hipotez doğrultusunda nomofobinin öz kontrol ile SOFK arasındaki ilişkide düzenleyici etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Nomofobi düzeyi yüksek olan bireylerde öz kontrol eksikliğinin SOFK üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğu görülmüştür. Bu durum, akıllı telefona yönelik bağımlılık benzeri eğilimlerin sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunu artırdığını göstermektedir.

Dördüncü hipotez kapsamında ise nomofobinin, öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki dolaylı ilişkide (SOFK aracılığıyla) koşullu düzenleyici rol oynadığı belirlenmiştir. Sonuçlar, öz kontrolün akademik ertelemeyi azaltıcı etkisinin nomofobi düzeyine göre farklılaştığını göstermiştir.

Özellikle nomofobi düzeyi yüksek olan sporcularda öz kontrol eksikliğinin SOFK aracılığıyla akademik ertelemeyi daha güçlü biçimde artırdığı görülmüştür.

Araştırmanın genel sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, ergen sporcularda akademik erteleme davranışının yalnızca bireysel öz düzenleme becerileriyle açıklanamayacağı, aynı zamanda dijital çağın önemli psikolojik değişkenleri olan SOFK ve nomofobi tarafından da etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Öz kontrol akademik ertelemeye karşı koruyucu bir faktör olarak öne çıkarken, SOFK ve nomofobi risk faktörleri olarak dikkat çekmektedir.

Bu araştırma, spor bilimleri alanında öz kontrol, akademik erteleme, SOFK ve nomofobiyi aynı model içerisinde inceleyen sınırlı sayıdaki çalışmalardan biri olması bakımından literatüre katkı sağlamaktadır. Ayrıca elde edilen sonuçlar, ergen sporcuların akademik gelişimlerinin desteklenmesinde psikolojik ve teknolojik değişkenlerin birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

6.1. Öneriler

6.1.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Okullarda ve spor kulüplerinde ergen sporcuların öz kontrol becerilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları düzenlenmelidir.
2. Beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler, sporcuların yalnızca sportif performanslarını değil akademik gelişimlerini de destekleyecek zaman yönetimi ve öz kontrol becerileri kazandırmaya yönelik çalışmalar yürütmelidir.
3. Sporcuların sosyal medya ve akıllı telefon kullanım alışkanlıkları konusunda bilinçlendirilmesine yönelik eğitim programları hazırlanmalıdır.
4. Nomofobi ve SOFK düzeylerinin azaltılmasına yönelik dijital farkındalık eğitimleri okul rehberlik servisleri tarafından uygulanmalıdır.
5. Ailelere yönelik seminerler düzenlenerek ergenlerin teknoloji kullanım süreçlerinin sağlıklı biçimde yönetilmesi konusunda farkındalık oluşturulmalıdır.

6. Akademik erteleme davranışlarının azaltılmasına yönelik müdahale programlarında yalnızca çalışma alışkanlıklarına değil, SOFK ve nomofobi gibi psikolojik risk faktörlerine de yer verilmelidir.
7. Spor kulüplerinde dijital teknoloji kullanımına ilişkin bilinçli kullanım politikaları geliştirilmeli ve sporcuların çevrimdışı etkinliklere katılımı teşvik edilmelidir.

6.1.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma yalnızca lisanslı lise sporcuları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecek araştırmalarda farklı yaş grupları ve sporcu olmayan öğrenciler üzerinde benzer modeller test edilmelidir.
2. Araştırma kesitsel desen kullanılarak yürütülmüştür. Gelecekte boylamsal çalışmalar yapılarak değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler daha ayrıntılı incelenebilir.
3. Farklı spor branşlarında (takım sporları ve bireysel sporlar) modelin işleyişi karşılaştırmalı olarak araştırılabilir.
4. Gelecek çalışmalarda akademik öz yeterlik, psikolojik dayanıklılık, zaman yönetimi, dijital bağımlılık ve yaşam doyumu gibi değişkenler modele eklenebilir.
5. Nitel araştırma yöntemleri kullanılarak sporcuların SOFK ve nomofobi deneyimleri daha derinlemesine incelenebilir.
6. Öz kontrolü artırmaya ve dijital bağımlılığı azaltmaya yönelik deneysel müdahale programlarının akademik erteleme üzerindeki etkileri test edilebilir.
7. Farklı kültürel ve sosyoekonomik gruplarda yapılacak araştırmalarla elde edilen bulguların genellenebilirliği değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, ergen sporcularda akademik ertelemenin azaltılmasında öz kontrol becerilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte SOFK ve nomofobi gibi dijital çağın ortaya çıkardığı psikolojik risk faktörlerinin dikkate alınması,

öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişimlerinin desteklenmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

6.2. Araştırmanın Literatüre Katkısı

Bu araştırma, lisanslı olarak spor yapan lise öğrencilerinde öz kontrol, akademik erteleme, sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu (SOFK) ve nomofobi değişkenlerini aynı model içerisinde incelemesi bakımından literatüre özgün katkılar sunmaktadır.

Öncelikle, akademik erteleme davranışına ilişkin mevcut çalışmaların büyük bölümü üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş olup (Steel, 2007; Klassen vd., 2008; Wolters, 2003), ergen sporcular örnekleminde gerçekleştirilen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışma, spor yapan lise öğrencilerine odaklanarak akademik erteleme davranışının açıklanmasında öz kontrolün önemini ortaya koymuş ve spor psikolojisi ile eğitim psikolojisi alanları arasında disiplinlerarası bir köprü kurmuştur.

İkinci olarak araştırma, öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermiştir. Literatürde öz kontrol ve akademik erteleme ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte (Tangney vd., 2004; Tice ve Baumeister, 1997; Howell ve Watson, 2007), bu ilişkinin altında yatan mekanizmaları açıklayan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda çalışma, SOFK'nın öz kontrol ve akademik erteleme arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünü ortaya koyarak erteleme davranışının dijital çağ bağlamında anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın bir diğer özgün katkısı, nomofobinin düzenleyici rolünü ortaya koymasındır. Mevcut literatürde nomofobi ile FoMO arasındaki ilişkiler sıklıkla incelenmiş olmasına rağmen (Yıldırım ve Correia, 2015; Elhai vd., 2021; Servidio vd., 2021), nomofobinin öz kontrolün koruyucu etkisini hangi koşullarda zayıflattığını açıklayan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu araştırma, nomofobi düzeyi arttıkça öz kontrolün SOFK üzerindeki azaltıcı etkisinin zayıfladığını göstererek nomofobinin yalnızca bir sonuç değişkeni değil, aynı zamanda önemli bir bağlamsal risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmanın en önemli katkılarından biri ise PROCESS Macro Model 7 kullanılarak durumsal aracılık (moderated mediation) modelinin test edilmiş olmasıdır. Literatürde öz kontrol, FoMO, nomofobi ve akademik erteleme değişkenleri çoğunlukla ikili ilişkiler düzeyinde incelenirken, bu çalışma söz konusu değişkenleri bütüncül bir model içerisinde ele almıştır. Elde edilen bulgular, akademik erteleme davranışının yalnızca bireysel öz düzenleme eksiklikleriyle açıklanamayacağını; dijital teknoloji kullanımına ilişkin psikolojik süreçlerin de bu davranışın ortaya çıkmasında önemli rol oynadığını göstermektedir. Böylece çalışma, akademik erteleme literatürüne dijital psikoloji perspektifini entegre eden güncel bir kuramsal katkı sunmaktadır.

Ayrıca araştırma, spor yapan ergenlerde akademik gelişimin desteklenmesinde yalnızca akademik becerilere odaklanmanın yeterli olmadığını; öz kontrol, FoMO ve nomofobi gibi psikolojik ve teknolojik değişkenlerin birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle çalışma, okul psikolojik danışmanları, beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve eğitim yöneticileri için uygulamaya dönük önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırma;

1. ergen sporcu örneklemine odaklanması,
2. öz kontrol–akademik erteleme ilişkisinde SOFK'nın aracılık rolünü ortaya koyması,
3. nomofobinin düzenleyici etkisini göstermesi ve tüm değişkenleri tek bir durumsal aracılık modeli içerisinde test etmesi bakımından literatüre özgün ve güncel katkılar sağlamaktadır.

Bu çalışma, akademik ertelemenin dijital çağ koşullarında yeniden değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymakta ve ergen sporcuların akademik davranışlarını açıklamada öz kontrol, sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu ve nomofobinin birlikte ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

KAYNAKLAR

- Adnan, M., and Gezgin, D. M. (2016). A Modern Phobia: Prevalence Of Nomophobia Among College Students. *Ankara University Journal Of Faculty Of Educational Sciences*, 49(1), 141–158.
- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., and Spada, M. M. (2021). Fear Of Missing Out (Fomo) And İnternet Use: A Comprehensive Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal Of Behavioral Addictions*, 10(4), 879–900.
- Alt, D. (2015). College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 49(1), 111–119.
- Alt, D., and Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent Communication And Problematic İnternet Use: The Mediating Role Of Fear Of Missing Out (Fomo). *Journal Of Family Issues*, 39(13), 3391–3409.
- American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of The American Psychological Association* (7th ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ayan, A. (2020). Mutluluk Düzeyinin Atilganlık ve Genel Erteleme Davranışı Üzerine Etkisi. *Journal Of Humanities And Tourism Research*, 10(4), 788-805.
- Baker, Z. G., Krieger, H., and Leroy, A. S. (2016). Fear Of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Translational Issues İn Psychological Science*, 2(3), 275–282.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin Düşünme ve Karar Verme Tarzları ile İlişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(20), 67–83.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2016). Birey-Çevre Uyumu, Erteleme Eğilimi, Akademik Doyum ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkilerin Analizi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 119-129.
- Baltacı, A. (2017). Erteleme Davranışı Eğilimi ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Okul Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 56-80.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory Of Self-Regulation. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Baumeister, R. F., and Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, And Motivation. *Social And Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., and Tice, D. M. (1998). Ego Depletion: Is The Active Self A Limited Resource? *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., and Tice, D. M. (2007). The Strength Model Of Self-Control. *Current Directions İn Psychological Science*, 16(6), 351–355.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Beyens, I., Frison, E., and Eggermont, S. (2016). "I Don't Want To Miss A Thing": Adolescents' Fear Of Missing Out and Its Relationship To Adolescents' Social Needs, Facebook Use, and Facebook-Related Stress. *Computers In Human Behavior*, 64(1) 1–8.
- Brown, B. B., and Larson, J. (2009). Peer Relationships In Adolescence. In R. M. Lerner and L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (3rd Ed., Vol. 2, 74–103). Hoboken, NJ: John Wiley..
- Brown, L., and Kuss, D. J. (2020). Fear Of Missing Out, Mental Wellbeing, And Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(12), 4566.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., and Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of Online Vulnerability: The Impact of Social Network Site Use And Fear of Missing Out. *Computers In Human Behavior*, 66, 248–255.
- Burka, J. B., and Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2021). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (30. Bs.). Pegem Akademi.
- Casey, B. J., Jones, R. M., and Hare, T. A. (2008). The Adolescent Brain. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1124(1), 111–126.
- Cloutier, R. ve Onur, B. (1994). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27(2), 875-904.
- Creswell, J. W. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2000). The "What" And "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Demir, M. F. ve Baloğlu, N. (2020). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Üstbiliş Kullanma Becerileri ile Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 242-259.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., and Elhai, J. D. (2019). Fear of Missing Out and Procrastination: The Role Of Social Media Fatigue and Self-Regulation. *Behaviour and Information Technology*, 38(10), 1046–1056.
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review Of Psychology*, 64, 135–168.
- Duckworth, A. L., and Carlson, S. M. (2013). Self-Regulation And School Success. In B. W. Sokol, F. M. E. Grouzet, and U. Müller (Eds.), *Self-Regulation And Autonomy: Social And Developmental Dimensions Of Human Conduct* (Pp. 208–230). Cambridge University Press.
- Duckworth, A. L., and Seligman, M. E. P. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ In Predicting Academic Performance Of Adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944.

- Duckworth, A. L., and Steinberg, L. (2015). Unpacking Self-Control. *Child Development Perspectives*, 9(1), 32–37.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., and Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance And Passion For Long-Term Goals. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- Dukku, M. K., Msheliza, J. D. and Njidda, B. (2021). Effects of Age And Gender On Procrastination: A Study Of Gombe State University Undergraduate Students. *Lapai International Journal Administration*, 4(1), 139-154.
- Eccles, J. S., and Barber, B. L. (1999). Student Council, Volunteering, Basketball, Or Marching Band: What Kind Of Extracurricular Involvement Matters? *Journal Of Adolescent Research*, 14(1), 10–43.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin Zaman Yönetimi Becerilerinin Kaygı, Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 656-663.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., and Hall, B. J. (2017). Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview And Systematic Review Of Relations With Anxiety And Depression Psychopathology. *Computers In Human Behavior*, 63, 509–516.
- Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., and Montag, C. (2021). Using Machine Learning To Model Problematic Smartphone Use Severity: The Significant Role Of Fear Of Missing Out. *Computers In Human Behavior*, 123, 106885.
- Ellis, A., and Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York, NY: Institute for Rational Living.
- Englert, C. (2016). The Strength Model Of Self-Control In Sport And Exercise Psychology. *Frontiers In Psychology*, 7, 314.
- Englert, C. (2017). Ego Depletion And Attention Regulation Under Pressure: Is A Temporary Loss Of Self-Control Strength Indeed Related To Impaired Attention Regulation? *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 39(2), 127–137.
- Englert, C., and Bertrams, A. (2015). Integrating Attentional Control Theory And The Strength Model Of Self-Control. *Frontiers In Psychology*, 6, 824.
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C. Ve Spada, M. M. (2017). A Metacognitive Model Of Procrastination. *Journal Of Affective Disorders*, 210, 196-203.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-Handicapping By Procrastinators: Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, Or Both? *Journal Of Research In Personality*, 25(3), 245–261.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still Procrastinating: The No Regrets Guide To Getting It Done*. USA: John Wiley and Sons, Inc.
- Ferrari, J. R., Johnson J. L. and Mccown W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. New York: Springer Science and Business Media.
- Freud, S. (1961). *The Ego and The Id* (J. Strachey, Trans.). New York, NY: Norton and Company. (Original Work Published 1923)

- Galla, B. M., and Duckworth, A. L. (2015). More Than Resisting Temptation: Beneficial Habits Mediate The Relationship Between Self-Control and Positive Life Outcomes. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 109(3), 508–525.
- Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., and Huang, C. C. (2018). Internet Addiction And Problematic Smartphone Use: The Role Of Self-Control Among University Students. *Computers In Human Behavior*, 89, 308–314.
- George, D., and Mallery, P. (2010). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference* (10th Ed.). Boston, MA: Pearson.
- George, M. J., and Odgers, C. L. (2015). Seven Fears And The Science Of How Mobile Technologies May Be Influencing Adolescents In The Digital Age. *Perspectives On Psychological Science*, 10(6), 832–851.
- Gestsdottir, S. ve Lerner, R. M. (2008). Positive Development In Adolescence: The Development and Role of Intentional Self-Regulation. *Human Development*, 51(3), 202- 224.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gemikonaklı, O., and Raman, İ. (2018). Nomophobia Prevalence Among Pre-Service Teachers. *Trakya University Journal Of Education Faculty*, 8(1), 86–95.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gültekin, G., and Ayas, T. (2018). The Relationship Between Nomophobia And Loneliness Among Turkish Adolescents. *International Journal Of Research In Education And Science*, 4(2), 358–374.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., and Yıldırım, S. (2018). Nomophobia Prevalence Among Pre-Service Teachers: A Case Of Trakya University. *The Turkish Online Journal Of Educational Technology*, 17(1), 169–182.
- Gould, D., and Carson, S. (2008). Life Skills Development Through Sport. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 1(1), 58–78.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., ve Metintaş, S. (2016). Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Sürümünün Geçerlilik ve Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52–59.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status And Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Grund, A. ve Fries, S. (2018). Understanding Procrastination: A Motivational Approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120-130.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., and Temby, P. (2015). The Concept Of Mental Toughness: Tests Of Dimensionality, Nomological Network, And Traitness. *Journal Of Personality*, 83(1), 26–44.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., and Hassmén, N. (2011). Are Athletes Burning Out With Passion? *European Journal Of Sport Science*, 11(6), 387–395.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., and Hassmén, N. (2011). Are Athletes Burning Out With Perfectionism? *Journal Of Sports Sciences*, 29(9), 903–913.
- Gültekin, S., ve Güney, Z. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Karar Vermeyi Erteleme Davranışının Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 243-270.

- Güney, M. (1998). Ergenlik Dönemi Depresyonları. *Psikiyatri Dünyası*, 2, 41-44. <https://psikiyatridizini.net/viewarticle.aspx?articleid=3338>
- Haycock, L. A., McCarthy, P., and Skay, C. L. (1998). Procrastination In College Students: The Role Of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal Of Counseling & Development*, 76(3), 317–324.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction To Mediation, Moderation, And Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (2nd Ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Hodge, K., Danish, S., and Martin, J. (2013). Developing A Conceptual Framework For Life Skills Through Sport. *Journal Of Sport Psychology In Action*, 4(2), 112–122.
- Howell, A. J., and Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations With Achievement Goal Orientation and Learning Strategies. *Personality And Individual Differences*, 43(1), 167–178.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet, E., and Gustafsson, H. (2016). Athlete Burnout And The Risk Of Dropout Among Young Elite Athletes. *The Sport Psychologist*, 30(2), 123–130.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., and Visscher, C. (2010). Differences In Self-Regulatory Skills Among Talented Athletes: The Significance of Competitive Level and Type Of Sport. *Talent Development and Excellence*, 2(1), 69–81.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., and Visscher, C. (2011). The Role Of Self-Regulatory Skills In Sport And Academic Performances Of Elite Youth Athletes. *Talent Development & Excellence*, 3(2), 263–275.
- Junco, R. (2012). In-Class Multitasking And Academic Performance. *Computers In Human Behavior*, 28(6), 2236–2243.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (35. Bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- King, A. L. S., Valença, A. M., and Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency On Virtual Environments Or Social Phobia? *Computers In Human Behavior*, 29(1), 140–144.
- King, A. L. S., Valença, A. M., and Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: The Mobile Phone In Panic Disorder With Agoraphobia: Reducing Phobias Or Worsening Of Dependence? *Cognitive And Behavioral Neurology*, 26(1), 52–54.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., and 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.
- Kline, R. B. (2016). *Principles And Practice Of Structural Equation Modeling* (4th Ed.). Guilford Press.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come To Those Who Wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
- Kuss, D. J., and Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites And Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(3), 311.

- Laborde, S., Dosseville, F., and Allen, M. S. (2016). Emotional Intelligence In Sport And Exercise: A Systematic Review. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 26(8), 862–874.
- Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., ... and Cheng, C. (2015). The Mediating Role Of Internet Addiction In Depression, Social Anxiety, And Psychosocial Well-Being Among Adolescents In Six Asian Countries: A Structural Equation Modelling Approach. *Public Health*, 129(9), 1224–1236.
- Lee, S. Y., Kim, M. S., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., and Kim, M. S. (2017). The Effects Of Cell Phone Use And Emotion-Regulation Style On College Students' Learning. *Applied Cognitive Psychology*, 31(3), 360–366.
- Lee, S., Kim, M. W., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., and Kim, M. S. (2017). The Effects Of Cell Phone Use And Emotion Regulation Style On Social Interaction Anxiety. *Computers In Human Behavior*, 75, 951–960.
- Li, Y., Wang, X., and Liu, J. (2023). Social Media Use And Fear Of Missing Out Among Adolescent Athletes. *International Journal Of Sport Psychology*, 54(2), 145–160.
- Li, Y., Wang, X., Liu, Q., and Zhang, M. (2023). Social Media Engagement And Adolescent Athletes' Psychological Adjustment. *Frontiers In Psychology*, 14, 1187421.
- Liu, Y., Duan, L., Shen, Q., Ma, Y., Chen, Y., Xu, L., and Zhang, T. (2024). The Mediating Effect Of Internet Addiction And The Moderating Effect Of Physical Activity On The Relationship Between Alexithymia And Depression. *Scientific Reports*, 14(1), 9781.
- Madigan, D. J., and Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405.
- Mccloskey, J. D. (2011). *Finally, My Thesis On Academic Procrastination* (Master's Thesis). The University of Texas At Arlington, Arlington, TX.
- Mergan, B., ve Uğraş, S. (2023). İnternet Bağımlılığının Akademik Erteleme Davranışı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 234–245.
- Mischel, W., Shoda, Y., and Rodriguez, M. L. (1989). Delay Of Gratification In Children. *Science*, 244(4907), 933–938.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., and Caspi, A. (2011). A Gradient Of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, And Public Safety. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 108(7), 2693–2698.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... Caspi, A. (2011). A Gradient Of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, And Public Safety. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 108(7), 2693–2698.
- Montag, C., and Walla, P. (2016). Carpe Diem Instead Of Losing Your Social Mind: Beyond Digital Addiction And Why We All Suffer From Digital Overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281.

- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S., and Eroğlu, Y. (2012). The Investigation of Validity and Reliability of The Turkish Version Of The Brief Self-Control Scale. *Bulletin Of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340–351.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., and Chamarro, A. (2017). Negative Consequences From Heavy Social Networking In Adolescents: The Mediating Role Of Fear Of Missing Out. *Journal Of Adolescence*, 55, 51–60.
- Odacı, H., and Çıkrıkçı, Ö. (2017). Problematic İnternet Use And Academic Procrastination. *Computers İn Human Behavior*, 65, 382–389.
- Olea, M. T. ve Olea, A. N. (2015). Perceptiveness And Sense İmpression Of Procrastination Across Correlates. *International Research Journal Of Social Sciences*, 4(1), 37-43.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., and Hayes, A. F. (2007). Addressing Moderated Mediation Hypotheses: Theory, Methods, And Prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185–227.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., and Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. *Computers İn Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., and Cheever, N. A. (2013). Facebook And Texting Made Me Do İt: Media-İnduced Task-Switching. *Computers İn Human Behavior*, 29(3), 948–958.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., and Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, And Behavioral Differences Between High And Low Procrastinators. *Journal Of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394.
- Rozental, A., and Carlbring, P. (2014). Understanding And Treating Procrastination. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 148–157.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., Scott, G. G., and Przybylski, A. K. (2021). Fear Of Missing Out And Problematic Smartphone Use: The Role Of Self-Control İn Academic Functioning. *Current Psychology*, 40(9), 4384–4393.
- Rozgonjuk, D., Saal, K., and Täht, K. (2018). Problematic Smartphone Use, Deep And Surface Learning Approaches, And Social Media Use İn Lectures. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(1), 92.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., and Montag, C. (2020). Fear Of Missing Out, Smartphone Use, And Social Media Engagement: Associations With Self-Control. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100252.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., and Montag, C. (2020). Fear Of Missing Out And Social Media's İmpact On Daily-Life And Productivity At Work. *Addictive Behaviors*, 110, 106487.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th Ed.). Mcgraw-Hill Education.
- Schraw, G., Wadkins, T., and Olafson, L. (2007). Doing The Things We Do: A Grounded Theory Of Academic Procrastination. *Journal Of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.

- Senécal, C., Koestner, R., and Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation And Academic Procrastination. *The Journal Of Social Psychology*, 135(5), 607–619.
- Servidio, R. (2019). Self-Control And Problematic Smartphone Use Among University Students: The Mediating Role Of Anxiety And Fear Of Missing Out. *Current Psychology*, 40(8), 4103–4114.
- Servidio, R., Bartolo, M. G., Palermi, A. L., Costabile, A., and Fernandez, M. F. (2021). Fear Of Missing Out, Social Networking Sites Use, And Smartphone Addiction. *Current Psychology*, 40(12), 5797–5807.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination And Stress: Exploring The Role Of Self-Compassion. *Self And Identity*, 13(2), 128–145.
- Sirois, F. M., and Pychyl, T. A. (2013). Procrastination And The Priority Of Short-Term Mood Regulation: Consequences For Future Self. *Social And Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.
- Skinner, B. F. (1953). *Science And Human Behavior*. New York: Macmillan.
- Solomon, L. J., and Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Somerville, L. H., and Casey, B. J. (2010). Developmental Neurobiology Of Cognitive Control. *Current Opinion In Neurobiology*, 20(2), 236–241.
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., and Lindahl, K. (2015). Searching For An Optimal Balance: Dual Career Experiences of Swedish Adolescent Athletes. *Psychology Of Sport And Exercise*, 21, 4–14.
- Steel, P. (2007). The Nature Of Procrastination. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic And Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons From The New Science Of Adolescence*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th Ed.). New York: Mcgraw-Hill Education.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th Ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., Alnemer, G. N., and Mäntymäki, M. (2021). *Fear Of Missing Out (Fomo) Among Social Media Users: A Systematic Literature Review, Synthesis And Framework For Future Research*. *Computers In Human Behavior*, 122, 106839.
- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., and Mäntymäki, M. (2021). Behavioral Reasoning Perspectives On Social Media Fatigue And Academic Procrastination. *Computers In Human Behavior*, 117, 106628.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., and Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success. *Journal Of Personality*, 72(2), 271–324.

- Tice, D. M., and Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study Of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Costs And Benefits Of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
- Toering, T. T., and Jordet, G. (2015). Self-Control In Professional Soccer Players. *Plos ONE*, 10(7), E0128085.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., and Visscher, C. (2009). Self-Regulation And Performance Level Of Elite And Non-Elite Youth Soccer Players. *Journal Of Sports Sciences*, 27(14), 1509–1517.
- Treuer, T., Fábíán, Z. Ve Füredi, J. (2001). Internet Addiction Associated With Features Of Impulse Control Disorder: Is It A Real Psychiatric Disorder? *Journal Of Affective Disorders*, 66(2-3), 283
- Vargas, M. A. P. (2017). Academic Procrastination: The Case Of Mexican Researchers In Psychology. *American Journal Of Education And Learning*, 2(2), 103-120.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., and Chein, J. M. (2017). Smartphones And Cognition: A Review Of Research Exploring The Links Between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers In Psychology*, 8, 605.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination From A Self-Regulated Learning Perspective. *Journal Of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.
- Yakut, E., ve Kuru, Ö. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Akademik Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Kullanım Amaçlarının Rolü: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Business and Management Studies: An International Journal*, 8(2), 2193–2214.
- Yıldırım, C., and Correia, A. P. (2015). Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of A Self-Reported Questionnaire. *Computers In Human Behavior*, 49, 130–137.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., and Yıldırım, S. (2016). A Growing Fear: Prevalence Of Nomophobia Among Turkish College Students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331.
- Ying, Y. and Lv, W. (2012). A Study On Higher Vocational College Students' Academic Procrastination Behavior and Related Factors. *International Journal Of Education And Management Engineering*, 2(7), 29-35.
- Yockey, R. D. (2016). Validation of The Short Form of The Academic Procrastination Scale. *Psychological Reports*, 118(1), 171–179.
- Yonker, L. M., Zan, S., Scirica, C. V., Jethwani, K. and Kinane, T. B. (2015). “Friending” Teens: Systematic Review of Social Media In Adolescent and Young Adult Health Care. *Journal Of Medical Internet Research*, 17(1), E4.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, and M. Zeidner (Eds.), *Handbook Of Self-Regulation* (Pp. 13–39). San Diego, CA: Academic Press.

EKLER

EK 1: Etik Kurul Kararı



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	31/07/2024
Protokol No	12/07
Araştırma Başlığı	Ergen Sporcularda Öz Kontrol ve Akademik Erteleme İlişkisinde Sosyal Ortamlarda Fırsatları Kaçırma Korkusu ve Nomofobinin Durumsal Aracı Rolü
Araştırma Türü	Nicel- Tarama(tanımlayıcı)/İlişki arayıcı araştırma
Araştırmacılar	Selin DOĞAN (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama:	1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EK 2: Araştırma Uygulama İzin Belgesi



**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ARAŞTIRMA UYGULAMA İZİN BELGESİ**



Başvuru No: MEB.TT.2025.020663.01

T.C. Kimlik No: 37*****60

Adı Soyadı: SELİN DOĞAN

Araştırmanın Adı: Ergen sporcularda öz kontrol ve akademik erteleme ilişkisinde sosyal ortamlarda fırsatları kaçırma korkusu ve nomofobinin durumsal aracı rolü

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Veri Toplama Aracının Başlığı: Nomofobi ölçeği, kısa akademik erteleme ölçeği, KISA ÖZ KONTROL ÖLÇEĞİ, SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞİMLERİ KAÇIRMA KORKUSU

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 13.03.2025

Araştırma Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 13.03.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Yönergesine" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup aşağıda ifade edilen bilgiler kapsamında araştırma uygulama izni Millî Eğitim Bakanlığı ilgili birimleri tarafından onaylanmıştır.

Uygulama Yapılacak İller	Uygulama Yapılacak Birimler	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatları	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu
ERZİNCAN	Spor Lisesi	Erzincan Spor Lisesi (MERKEZ)	751945
ERZİNCAN	Fen Lisesi	Erzincan Fen Lisesi (MERKEZ)	317381
ERZİNCAN	Anadolu Lisesi	Erzincan Anadolu Lisesi (MERKEZ)	145519
ERZİNCAN	Anadolu Lisesi	Mustafa Doğan Anadolu Lisesi (MERKEZ)	317165
ERZİNCAN	Anadolu Lisesi	Erzincan Millî Egemenlik Anadolu Lisesi (MERKEZ)	964410
ERZİNCAN	Anadolu İmam Hatip Lisesi	15 Temmuz Şehitleri Anadolu İmam Hatip Lisesi (MERKEZ)	764818



**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ARAŞTIRMA UYGULAMA İZİN BELGESİ**



Uygulama Yapılacak İller	Uygulama Yapılacak Birimler	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatları	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu
ERZİNCAN	İmam Hatip Lisesi	TOBB Binali Yıldırım Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi (MERKEZ)	751845

EK 3: Akademik Erteleme Formu

	AKADEMİK ERTELEME KISA-FORM Aşağıda kendi yaşamınızı düşünerek cevaplamanız gereken ifadeler yer almaktadır. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyarak, mevcut duygu ve düşüncelerinizi en iyiyansıtan seçeneği işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sınavlara çalışmayı ya da ödevlerimi yapmayı son dakikaya kadar ertelerim.	1	2	3	4	5
2	Sınavlara çalışmam ya da ödevlerimi yapmam gerektiğini biliyorum ama yapmıyorum.	1	2	3	4	5
3	Sınavlara ya da ödevlerime çalışmayla meşgulken, daha eğlenceli şeyler dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5
4	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
5	5- Bitirmem gereken önemli işleri sık sık ertelediğimi fark ediyorum.	1	2	3	4	5

EK 4: Kısa Öz Kontrol Ölçeği

Aşağıdaki soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonrakendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.		Tamamen Aykırı	Oldukça aykırı	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1.	İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.					
2.	Kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım.					
3.	Tembel biriyim.					
4.	Uygun olmayan şeyler söylerim.					
5.	Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım.					
6.	Benim için kötü olan şeyleri redderim.					
7.	Daha fazla öz-disipline sahip olmayı isterdim.					
8.	İnsanlar güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu ifade ederler.					
9.	Zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar.					
10.	Konsantrasyon sorunun var.					
11.	Uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için verimli biçimde çalışabilirim.					
12.	Bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam.					
13.	Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket ederim.					

EK 5: Kısa Öz Kontrol Ölçeği

	NÖ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	Aşağıda kendi yaşamınızı düşünerek cevaplamamız gereken ifadeler yer almaktadır. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyarak, mevcut duygu ve düşüncelerinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.					
1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.	1	2	3	4	5
2	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	1	2	3	4	5
3	Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	1	2	3	4	5
4	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
5	Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	1	2	3	4	5
6	Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğepalırım.	1	2	3	4	5
7	Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5
8	Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	1	2	3	4	5
9	Akıllı telefona bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.	1	2	3	4	5
Akıllı telefonum yanımda değilse,						
10	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	1	2	3	4	5
11	Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	1	2	3	4	5
12	Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
13	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5
14	Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	1	2	3	4	5
15	Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
16	Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	1	2	3	4	5
17	Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5
18	Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.	1	2	3	4	5
19	Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
20	Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.	1	2	3	4	5

EK 6: Sosyal Ortamlarda Gelişimleri Kaçırma Korkusu

	Hiç doğru değil dir	Bir parça doğrudur	Orta derece de doğrudur	Olduk ça doğrudur	Aşır ı şekil de doğrudur
Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
Arkadaşlarımın benimkilerden dahadoyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
Arkadaşlarımın benim yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim.					
Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim.					
Arkadaşlarımın "aralarındaki şakaları, muhabbetleri" anlamak benim için önemlidir.					
Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.					
Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkarak.					

İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.					
Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkar.					
Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.					

ÖZ GEÇMİŞ

Araştırmacı Orta öğretimini dönemini Erzincan ilinde tamamladı. 2019 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'ne girdi. 2023 yılında bu programdan mezun oldu. Mezun olduktan sonra 2023 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans programını kazanarak lisansüstü eğitime başladı. 2026 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine devam etti.