

Üniversite Öğrencilerinin Gelişim Özteorilerinin Dijital Bağımlılıklarını Yordayıcılığı

Ercan YILMAZ^{1*}  Zehra ÖZKEÇECİ²  Ziya YAVUZ³ 

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye

² Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye

³ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye

Makale Bilgisi

Makale Geçmişi

Geliş Tarihi:

08.05.2025

Kabul Tarihi:

03.10.2025

Yayın Tarihi:

30.06.2026

Anahtar Kelimeler:

Gelişim özteorisi,
Dijital bağımlılık,
Üniversite öğrencileri

ÖZET

Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin gelişim özteorilerinin dijital bağımlılıklarını yordayıcılığını araştırmaktır. Araştırma, nicel araştırmanın korelasyonel desenine göre tasarlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni, üniversite öğrencilerinin Zihniyet Teorileri, bağımlı değişkeni dijital bağımlılıklarıdır. Araştırma sürecinde, üniversite içerisinde uygun olan üniversite öğrencilerine ulaşılarak örneklem oluşturulmuştur. Bu yaklaşımla belirlenen 517 öğrenci, araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Çalışma grubunun %61,9'unu kadın, %38,10'unu erkekler oluşturmaktadır. Çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin %48,7'si birinci sınıf, %46,6'sı ikinci sınıf, %4,6'sı üçüncü sınıftır. Araştırma kapsamında üç tane veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlar; "Dijital Bağımlılık Ölçeği", Zihniyet Teorisi (Growth Mindset) Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" dur. Araştırma soruları kapsamında bağımsız ile bağımlı değişken arasındaki ilişki Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordayıcılığı çoklu regresyon istatistik teknikleri ile sınanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerinin Zihniyet Teorileri, Gayret ve Gelişime İnanç alt boyut puanları ile Dijital Bağımlılıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır Öğrencilerin Zihniyet Teorileri, Atalet ve Değişmezlik İnanç alt boyut puanları ile Dijital Bağımlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Üniversite öğrencilerinin gelişim özteorileri, Dijital Bağımlılığı değişkenliğinin %7,9'unu yordamaktadır. Üniversite öğrencilerinin Sabit Özteorileri, Dijital Bağımlılığı değişkenliğinin %4,9'unu yordamaktadır. Bu sonuçları dayalı bir şekilde dijital bağımlılıkla ilgili önleyici uygulamaların gelişim özteorisinde ilişkili olduğu farkına varılması önerilebilir.

The Predictive Role of University Students Developmental Mindsets in Digital Addiction

Article Info

Article History

Received: 08.05.2025

Accepted: 03.10.2025

Published: 30.06.2026

ABSTRACT

This study aims to investigate the predictive power of university students' developmental self-theories on their digital addiction levels. The research adopts a correlational design within the framework of quantitative methodology. The independent variable in this study is the students' theories of mindset, while the dependent variable is their level of digital addiction. The sample of the study consists of 517 university students selected through convenience sampling. Among the participants, 61.9% are female and 38.1% are male. In terms of academic year distribution, 48.7% are first-year students, 46.6% are second-year students, and 4.6% are in their third year. Three data collection instruments were used in the study: the Digital Addiction Scale, the Growth Mindset Scale, and a Personal



This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

Keywords:

Growth mindset theory,
Digital addiction,
University students

Information Form. The relationship between the independent and dependent variables was analyzed using Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient, while multiple regression analysis was employed to examine the predictive power of the independent variables on the dependent variable. The results revealed a significant negative correlation between students' scores on the "Striving" and "Belief in Development" sub-dimensions of mindset and their levels of digital addiction. Conversely, a significant positive correlation was found between scores on the "Inertia" and "Immutability Belief" sub-dimensions and digital addiction. Furthermore, students' developmental self-theories explained 7.9% of the variance in digital addiction. Specifically, fixed mindset beliefs accounted for 4.9% of the variance. Based on these findings, it can be recommended that preventive interventions targeting digital addiction consider the role of students' developmental self-theories.

To cite this article:

Yılmaz, E., Özkeçeci, Z. & Yavuz, Z. (2026). Üniversite öğrencilerinin gelişim özteorilerinin dijital bağımlılıklarını yordayıcılığı. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 1-17. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2026.167>

***Sorumlu Yazar:** Ercan Yılmaz, ercanyilmaz70@gmail.com

GİRİŞ

Dijitalleşme ve teknolojik gelişmeler hayatımızda birçok alanı etkilemekte ve yaşam tarzımızda değişiklikler oluşturmaktadır (Avcı ve Çulha 2024). Teknolojinin ve sosyal medyanın hızlı gelişimi, bireylerin dijital dünyayla olan etkileşimlerini önemli ölçüde artırmış, bu da dijital bağımlılık gibi yeni psikososyal sorunları gündeme getirmiştir. Özellikle gençler ve çocuklar, dijital cihazlarla sürekli etkileşimde bulunarak, dijital bağımlılığın etkileriyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Örneğin, dijital oyunlar, çocukların hayatlarında giderek daha belirleyici rol oynamakta ve yalnızca eğlencelerini değil, aynı zamanda fiziksel ve duygusal çevrelerini de etkilemektedir (Yurdaöz ve İletir, 2023). Teknolojinin avantajları yanında getirdiği olumsuzluklardan biri de siber aylaklıktır (Gökçearslan ve Erol Şahin, 2024).

2020 yılında meydana gelen COVID-19 pandemisiyle birlikte kapanmalar ve yasaklar da bireylerin internet kullanımlarını hem gündelik hem de iş yaşamlarında önemli ölçüde artırmıştır (Özkeçeci ve Alkın, 2022). Bireyler; akademik, sosyal ve çeşitli amaçlarla dijital cihazlarla yoğun biçimde etkileşim kurarak, dijital bağımlılık oranlarını arttırmaya devam etmektedirler. Artış oranları son günlerde kaygı verici hale gelmiştir (Andreassen vd., 2017). Olumsuz akademik ve psikolojik sonuçlara yol açabilen dijital bağımlılık; aşırı, ani, düşünmeden ve kontrol edilemeyen davranışlarla dijital platform kullanımıdır (Kuss ve Griffiths, 2017). Bireylerin dijital bağımlılığını, kendi yeteneklerine olan tutumları etkileyebilmektedir. Yapılan çalışmalarda, dijital bağımlılık ile ruh sağlığı arasında ilişki olduğu görülmüştür (Lai vd., 2022; Kardefelt-Winther, 2014; Wadley vd., 2020). Dijital bağımlılık, psikolojik sağlamlılık ve akademik öz yeterlilik arasında negatif yönlü ilişki vardır (Ertural ve Altay, 2023; Ögüt ve Karakoç, 2024). Dijital bağımlılık; anne babaya bağlanma stilleri, benlik saygısı, bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtma düzeyleri, depresyon, dikkat düzeyleri, duygu düzenleme, duygusal özerklik, öznel iyi oluş, özdenetim, özgüven, öz-yeterlilik algısı ve sosyal zekâ gibi değişkenler açısından incelenmiştir (Çelik ve Çelik, 2023). Fakat gelişim öz teorisi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma yapılmamıştır. Gelişim özteorisi; bireylerin, yeteneklerini ve zekalarını geliştirebileceklerine yönelik sahip oldukları inançlarını ifade etmektedir (Yılmaz, 2022; Yılmaz, 2024). Bireylerin gelişim özteorileri, dijital bağımlılıklarını etkileyebilmektedir. Bundan dolayı çalışmada, üniversite öğrencilerinin gelişim özteorilerinin dijital bağımlılıklarını yordayıcılığı araştırılmıştır.

Alanyazın

Çalışmada iki temel değişken vardır. Bunlar; üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve gelişim özteorileridir.

Dijital Bağımlılık

Dijital bağımlılık; bireyin fiziksel, psikolojik ve toplumsal açısından olumsuz etkilenme riskine rağmen dijital araçları kullanımı tekrarlaması ve kullanıma karşı önlenemez yoğun bir istek duymasındır (Griffiths, 2000). Dijital bağımlılık, dijital araçların aşırı kullanımıdır (Kaya vd., 2023). Ayrıca bireyin, dijital teknolojilere (akıllı telefonlar, sosyal medya, çevrimiçi oyunlar vb.) karşı kontrolsüz bir bağımlılık geliştirmesi ve bu durumun bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevselliğini bozmasıdır (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu davranışsal bağımlılık, madde bağımlılığıyla benzer nörobiyolojik mekanizmalar içermektedir. Örneğin, dopamin salınımı ve ödül sisteminin aşırı aktivasyonu, dijital platformların sürekli kullanımını pekiştirmektedir (Griffiths, 2005). Dijital bağımlılığın alt türleri arasında sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı vb. bulunmaktadır (Çavuş vd., 2016; Andreassen vd., 2016). Dijital bağımlılık, yaşı olmayan bir bağımlılık türüdür ve günümüzde oldukça yaygındır (Horzum, 2011).

Üniversite öğrencileri dijital teknolojileri; akademik araştırmalar, çevrimiçi dersler ve sosyal etkileşimler için yoğun şekilde kullandıklarından dolayı bu bağımlılık türüne karşı oldukça savunmasızdırlar (Marino vd., 2021). Özellikle pandemi döneminde zorunlu hale gelen çevrimiçi eğitim, öğrencilerin ekran başında geçirdikleri süreyi artırmış ve dijital bağımlılık riskini yükseltmiştir

(Marino vd., 2021). Ayrıca, sosyal medya platformlarının “sonsuz kaydırma” şeklindeki algoritmik tasarımları, kullanıcıların platformlarda kalma süresini uzatarak, bağımlılık döngüsünü beslemektedir (Ryan vd., 2006).

Dijital bağımlılığın olumsuz sonuçları çok boyutludur. Sosyo demografik özellikler ve toplumsal yapılara göre farklılık gösteren bağımlılık (Ayhan ve Çavuş 2015:92) fiziksel sağlık açısından; uyku bozuklukları, göz yorgunluğu ve hareketsiz yaşam tarzı riskleri öne çıkarken (Wang vd., 2014) psikolojik etkiler arasında depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon yer almaktadır (Andreassen vd., 2017). Öğrencilerin ders çalışma sürelerinin azalması da akademik performanslarının düşüşü ve dikkat dağınıklığı ile ilişkilendirilmektedir (Tangney vd., 2004). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2021) verilerine göre, gençlerin %40’ı dijital oyunlara ayırdıkları zaman nedeniyle sorumluluklarını aksattıklarını belirtmişlerdir. Bu veriler, dijital bağımlılığın yalnızca bireysel değil, toplumsal bir sorun olduğunu da göstermektedir.

Dijital bağımlılık, tek bir faktöre indirgenemeyecek kadar karmaşık bir olgudur. Bu nedenle, bireylerin kişisel niteliklerinin analizi, bağımlılığın nedenlerini ve sonuçlarını anlamada kritik rol oynamaktadır (Billieux vd., 2015). Dürtüsel davranışlar, dijital bağımlılıkla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Dürtüsellik düzeyi yüksek bireyler, anlık haz arayışı nedeniyle sosyal medya bildirimlerine veya oyunlara yönelik direnç gösterememektedirler (Billieux vd., 2015). Örneğin, bir üniversite öğrencisi, sınav öncesi ders çalışması gerektiğini bilse bile dürtüsel bir şekilde video oyunlarına dalabilmektedir (Tangney vd., 2004). Benzer şekilde, öz-düzenleme becerileri zayıf öğrenciler, dijital kullanım sürelerini kontrol etmekte zorlanmaktadırlar. Bu durum, akademik erteleme (procrastination) davranışıyla da bağlantılıdır (Baumeister vd., 1998). Sosyal kaygı, gerçek dünyadaki etkileşimlerden kaçınma eğilimiyle birlikte dijital bağımlılığı tetiklemektedir. Sosyal kaygısı yüksek öğrenciler, kampüsteki etkinliklere katılmak yerine, çevrimiçi oyunlarda saatler geçirerek kaygılarını yönetmeye çalışmaktadırlar (Caplan, 2007). Ayrıca yalnızlık hissi, sosyal medya kullanımını artırarak bağımlılık döngüsünü beslemektedir. Ancak, sanal etkileşimlerin yüzeyselliği, yalnızlık hissini de derinleştirebilmektedir (Ryan vd., 2006). Narsisizm ve düşük benlik saygısı gibi kişilik özellikleri de dijital bağımlılıkla ilişkilidir. Narsist eğilimleri yüksek bireyler, sosyal medyada sürekli beğeni toplamak için aşırı paylaşım yapabilmektedirler (Andreassen vd., 2017). Düşük benlik saygısına sahip öğrenciler ise sanal dünyada kendilerini “değerli” hissetmek için dijital platformlara bağımlı hale gelebilmektedir (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Bu faktörlerin göz ardı edilmesi, etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesini engelleyebilmektedir. Örneğin, dürtüsel öğrenciler için öz-düzenleme becerilerini hedefleyen bilişsel davranışçı terapi, sosyal kaygısı olanlar için ise sosyal beceri eğitimleri daha uygundur (Marino vd., 2021).

Gelişim Özteorisi

Zihniyet; zekâ ve kişilik gibi kendi yeteneklerimize, niteliklerimize, özelliklerimize ilişkin inançlar kümesi olarak tanımlanmaktadır (Dweck, 2012). Zihniyet veya örtük teori, bireylerin zekâ ve yetenekler gibi temel niteliklerinin doğası hakkındaki inançlarını yansıtmaktadır (Dweck ve Leggett, 1988). Dweck’in zihniyet teorisine göre insanlar, zekanın doğası hakkında farklı “teorilere” sahip olabilmektedir (Blackwell vd., 2007). Bunlar, sabit özteori ile gelişim özteorisi olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Sabit özteoriye sahip bireyler, insan nitelikleri ile özelliklerinin sabit ve kalıcı olduğuna inanma eğilimindedirler. Gelişim özteorisine sahip bireyler ise insan niteliklerinin şekillendirilebilir, değişime ve gelişime açık olduğuna inanma eğilimindedirler (Dweck ve Yeager, 2019). Gelişim özteorisi, insan niteliklerinin değiştirilebileceği ve iyileştirilebileceği inancını ifade etmektedir. Buna karşılık, spektrumun diğer ucunda yer alan sabit özteori, insan niteliklerinin büyük ölçüde değiştirilemez olduğuna dair inançları ifade etmektedir (Dweck ve Leggett, 1988). Gelişim özteorisine sahip öğrenciler, yetenek ve zekanın geliştirilebileceğine inanmaktadırlar. Ayrıca, geliştirmek için zaman ve

çaba harcamaktadırlar (Dweck, 2010). İnsan zihniyeti değişkendir; doğru yaklaşımlarla sabit düşünceden gelişim odaklı düşünceye geçiş yapabilmektedir. Yani insanın zihniyeti, bağlamsal koşullara göre değişkenlik gösteren dinamik bir yapıdadır. Sabit özteoriden (yeteneğin doğuştan geldiği inancı) gelişim özteorisine (yeteneklerin geliştirilebileceği inancı) geçiş mümkündür; kişi, düşüncelerini yeniden çerçevelemeyi ve eyleme geçmeyi öğrenebilmektedir (Dweck ve Yeager, 2019).

Gelişim odaklı zihniyete (sabit bir zihniyete kıyasla) sahip olmak, öğrenciler için bazı faydalar sağlamaktadır. Örneğin, gelişim odaklı zihniyete sahip öğrenciler, daha zorlu öğrenme deneyimlerine girmeye, zorluklar karşısında ısrarcı olmaya motivedirler ve böylece performanslarını iyileştirebilirler (Yeager vd., 2019). Gelişim özteorisinde, motivasyonel süreçler, başarı ve iyi oluşla ilişkili tanımlanmıştır. Ayrıca, belli bir alanda uzmanlığın ve mükemmelliğin geliştirilmesinde önemli role sahiptir (Sigmundsson vd., 2020). Öğrenme ve başarı bağlamında (spor, iş ve eğitim) aksilikler veya stres faktörleriyle karşılaştıklarında, gelişim özteorisine sahip kişiler, sabit özteoriye sahip olanlara kıyasla daha etkili öğrenme ve öz düzenleme stratejileri, tepki kalıpları sergilemektedirler (Dweck, 2017). Örneğin, gelişim özteorisine sahip bireyler, çabayla daha bilgili ve yetenekli hale geleceklerine, öğrenme hedeflerine daha fazla odaklanacaklarına ve ustalık odaklı stratejiler sergileyeceklerine inanırlar (Blackwell vd., 2007). Gelişim özteorisi gelişmiş öğrenciler; kendi öğrenme yollarının farkındadır ve o yolla öğrenirler, zorlukların üstesinden gelmeye çalışırlar ve öğrenmek için çaba gösterirler. Bu öğrenciler, yaşam boyu öğrenme eğilimi içindedir ve kişisel gelişimlerinden motive olurlar. Başarısızlığı tehdit olarak görmezler, başarabilmek için öğrenmeye devam ederler (Ng, 2018). Sabit özteorisi gelişmiş olan öğrencilerde ise çaba içinde olmak kendilerini başarısız hissettirmektedir. Onlara göre bir insanın yeteneği varsa çabaya ihtiyacı yoktur. Sadece insanın yeteneği, başarılı olmasını tek başına sağlayabilir (Bayrakçeken vd., 2021). Sabit özteori inancı, öğrencileri ataletle sürükleyebilmektedir. Bu öğrenciler, bir şeyleri yapmak ve değiştirmek için eylemsizliği, hareketsizliği tercih edebilmektedirler (Yılmaz, 2022). Atalet içinde olan öğrenciler, doğrularını ve değer yargılarını kolaylıkla bırakmazlar (Schein, 1990).

Gelişim Özteorisi ve Dijital Bağımlılık

Günümüzde gençler, medyayı günlük yaşantılarına doğal bir şekilde dahil etmektedir. İnternette alışveriş yapmakta, sosyal medyada ilişkiler kurmakta, deneyimlerini ve düşüncelerini sanal alanda paylaşmakta hatta bunu gerçeklikten bir kaçış biçimi olarak görebilmektedirler. Bu hayat tarzı, yaşam kaygılarından uzaklaşmayı amaçlayan bir tür başa çıkma stratejisi olarak hizmet edebilmektedir (PrakashYadav ve Rai, 2017). Günümüzde hayatın en önemli unsurlarından biri haline gelen teknoloji ve sosyal medyanın hızla gelişmesi, gençlerin hem günlük yaşam biçimlerini hem de düşünce yapılarını etkilemektedir (Krok ve Póltorak, 2025). Zihniyet teorisi, bireylerin harekete geçmeden önce ulaşmak istedikleri hedefin ne kadar önemli olduğunu, bu hedefe neden ulaşmak istediklerini ve bunu başarmak için uygun yatkınlıklara sahip olup olmadıklarını düşünüp karar verdiklerini ifade etmektedir (Gollwitzer ve Keller, 2016).

Dweck (2000), tarafından yapılan araştırma, bireylerin özellikle eğitim ve mesleki ortamlardaki zihniyetlerinin, uyum sağlama yeteneklerini ve değişime kucak açma isteklerini nasıl etkilediğini göstermektedir. Fiziksel ve siber alanın bir arada bulunması, özellikle dijital teknolojilere dalmış genç nesiller arasında yeni bir zihniyetin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Kineshanko ve Jugdev, 2018) Bireylerin dijital araçları ve platformları kullanırken gösterdiği bilişsel, duygusal ve sosyal beceriler olan dijital zekâ ile gelişim özteorileri arasında ilişki vardır (Bogdány vd., 2024). Dijital zekâ; bireylere siber zorbalık, çevrimiçi gizlilik- güvenlik riskleri, yanlış bilgilendirme, dijital bağımlılık, dijital uçurum gibi dijital yaşamda karşılaştıkları çeşitli zorluklarla başa çıkma yetenekleri ifade etmektedir (Park, 2023). Gelişim özteorisi, bireylerin zekâ veya yetenekler gibi temel kişisel özelliklerde değişiklik olabileceğine yönelik inançlarıdır (Dweck, 2008). Gelişim özteorisi, kişinin farklı durumlarda ve

görevler karşısında nasıl yargılamalarda bulunacağını, nasıl tepkiler vereceğini doğrudan etkilemektedir (Solberg vd., 2020). Dolayısıyla gelişim özteorisi, gençlerin dijital bağımlılıklarını etkileyebilmektedir.

YÖNTEM

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin Zihniyet Teorilerinin (Growht Mindset), dijital bağımlılıklarını yordayıcılığını kestirmek amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırmanın korelasyonel desenine göre tasarlanmıştır. Korelasyonel desen, değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılmaktadır (Creswell, 2013). Araştırmanın bağımsız değişkeni, üniversite öğrencilerinin Zihniyet Teorileri, bağımlı değişkeni dijital bağımlılıklarıdır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’de bir kamu üniversitenin farklı fakültelerinde eğitim gören öğrencilerinden olasılık temelli olmayan örnekleme yaklaşımlardan gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Gelişigüzel örneklemede evren içerisinde herhangi bir parçayı rastgele şekilde seçilmesidir (Dawson & Trapp, 2001). Araştırma sürecinde üniversite içerisinde uygun olan üniversite öğrencilerine ulaşılarak örneklem oluşturulmuştur. Bu yaklaşımla belirlenen öğrencilerden oluşan 517 öğrenci, araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

Tablo 1.

Örneklem grubu ile ilgili istatistiki veriler

Cinsiyet	Frekans(f)	Yüzde (%)
Bayan	197	38,10
Erkek	320	61,90
Sınıf		
1	252	48,7
2	241	46,6
3	24	4,6
Toplam	517	1000

Çalışma grubunun %61,9’unu kadın, %38,10’unu erkekler oluşturmaktadır. Çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin %48,7’si birinci sınıf, %46,6’sı ikinci sınıf, %4,6’sı üçüncü sınıftır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında, üç tane veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlar; “Dijital Bağımlılık Ölçeği”, “Zihniyet Teorisi (Growht Mindset) Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”dur.

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Seema vd. (2022) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği’nin (Digital Addiction Scale for Teenagers - DAST) Türkçeye uyarlama çalışması, Bağatarhan (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Dijital bağımlılık Ölçeği, 7’li Likert tipine göre cevaplandırılan 10 maddelik bir ölçektir. Ölçek 1 (Hiçbir zaman) ile 7 (Her zaman) arasında değişen bir derecelendirme üzerinde puanlanmaktadır. Ölçekten 10 ile 70 arasında puan alınabilmektedir. Alınan yüksek puanlar, dijital bağımlılık riskinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında, yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin tek faktörlü yapısı için kabul edilebilir uyum indeksleri sağladığını göstermiştir ($\chi^2/sd = 5,136$, $p = 0,000$, CFI=.937, GFI=.944, IFI=.938, NFI=.924, RMSEA=.082). Ölçek, Türkçe’ye uyarlanırken ölçüt bağıntılı geçerlik analizleri ve bu geçerliliğin yeterli olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında, Cronbach alfa güvenirlik

katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iki hafta arayla yapılan uygulama ile belirlenen test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise .83 olduğu belirlenmiştir (Bağatarhan, 2023). Araştırma grubunda, ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

Zihniyet Teorisi Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin gelişim öz teorilerini ölçmek için Yılmaz (2022) geliştirilen Zihniyet Teorisi (Growht Mindset) kullanılmıştır. Zihniyet Teorisi (Growht Mindset) Ölçeği, 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi ile ortaya çıkan dört faktörlü yapısı üçüncü düzey doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır ($\chi^2/sd = 55,805/60=2,597$, $p=.000$, CFI=.960, GFI=.960, IFI=.960, NFI=.937, RMSEA=0,050). Ölçeğin, ölçüt geçerliği kestirilerek geçerli olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında, Cronbach alfa güvenirlik katsayısı Atalet alt boyutu için .72; Değişmezlik İnancı için .80; Gayret alt boyutu için .70; Gelişime İnanç alt boyutu için .77; Sabit Özteori boyutu için .72; Gelişim Özteorisi boyutu için ise .71 değerinde bulunmuştur. Ölçeğin tamamının güvenirlik katsayısı .80'dir. Ölçeğin test-tekrar test yöntemiyle güvenilir olduğu belirlenmiştir (Yılmaz, 2022). Araştırma örnekleminde, ölçeğin iç tutarlılık hesaplamaları sonucunda iç tutarlılık katsayıları; Atalet alt boyutu için .65; Değişmezlik İnancı için .82; Gayret alt boyutu için .58; Gelişime İnanç alt boyutu için .80; Sabit Özteori boyutu için .83; Gelişim Özteorisi boyutu için ise .77 değerinde bulunmuştur. Ölçeğin tamamının güvenirlik katsayısı .85 hesaplanmıştır.

Veri Analiz Yöntemi ve Çalışmada Kullanılan İstatistikler

Araştırmada veri toplama, veri toplama aracındaki sorulara gönüllü olarak cevap vermek isteyen öğrencilerle yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Uygulama sürecinde, veri toplama araçları ile ilgili öğrencilerden açıklama yapılmasını isteyenler olduğunda, gerekli açıklamalar yapılmıştır.

Araştırma kapsamında, toplanan veriler yapılandırılırken ilk önce uç değerler incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2007) göre uç değerler, puanların Z puanları incelenebilir. Araştırma verilerinin uç değerleri Z değerleri ile incelenmiş ve Z değeri +3 ile -3 aralığının dışında kalan 16 veri, veri setine dahil edilmemiştir. Araştırma verilerinin normallik dağılım varsayımları çarpıklık ve basıklık katsayı ile incelenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2

Araştırma Verilerinin Normallik Değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Dijital Bağımlılık		.443	.124
	Atalet	.431	.274
Gelişim Özteorisi	Değişmezlik İnancı	.424	-.482
	Gayret	-.470	-.265
	Gelişime İnanç	-.621	-.179

George ve Mallery (2016) göre verilerin normallikleri çarpıklık ve basıklık değerlerine göre incelenebilir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin - 2 ile + 2 arasında değerler alması durumunda. Dağılım normal dağılım olarak kabul edilebilir. Araştırmanın Zihniyet teorisinin alt boyutlarına ve Dijital Bağımlılığına ait verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları -.621 ile .443 arasında değişmektedir. Bu değerlerin -2 ile +2 arasında olduğundan araştırma verilerinin normallik şartlarını sağladığı kabul edilmiş ve araştırma kapsamındaki analizler parametrik testlerle gerçekleştirilmiştir. Araştırma soruları kapsamında bağımsız ile bağımlı değişken arasındaki ilişki Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordayıcılığı çoklu regresyon istatistik teknikleri ile

sınanmıştır. Regresyon analizi varsayımları için; bağımsız değişkenler arasında Çoklu doğrusal bağlantı problemi yokluğu Variance inflation factors (VIF) 10'dan küçük ve tolerans değerinin 0.1'den büyük olması ile hata terimleri arasındaki ilişkinin olmadığı oto korelasyonu gösteren Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında yer alması ile kabul edilmiştir (Kalaycı. 2010). Eğitim araştırmalarında anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmektedir (Balcı. 2004). Bu araştırmada da kabul edilen anlamlılık düzeyi .05'tir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında yapılan analizlerin bulguları ve yorumları bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ile zihniyet teorileri ve alt boyutları arasındaki ilişki Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı ile sınanmıştır. Bu testlere ait tablo 3'tedir.

Tablo 3

Zihniyet Teorileri İle Duygu Durumları Arasındaki İlişki

Ölçekler	Alt Boyutlar		Dijital Bağımlılık
Zihniyet Teorileri	Atalet	r	.230**
	Değişmezlik İnancı	r	.144**
	Gayret	r	-.230**
	Gelişime İnanç	r	-.165**

**p < .01

Öğrencilerin Zihniyet Teorileri'nin Gayret ve Gelişime İnanç alt boyut puanları ile Dijital Bağımlılıklarının puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (p<.01). Öğrencilerin Zihniyet Teorileri. Atalet ve Değişmezlik İnancı alt boyut puanları ile Dijital Bağımlılıklarının puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (p<.01).

Öğrencilerinin Gelişim Teorileri Gelişime İnanç. Gayret. Değişmezlik İnancı ve Atalet alt boyutlarının dijital bağımlılık değişkenliğini yordayıcılığı çoklu regresyon analizleri ile incelenmiştir. Toplanan verilerin çoklu regresyon analizi varsayımları; bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı probleminin olmadığından ve hata terimleri arasındaki ilişkinin olmadığından dolayı karşıladığı anlaşılmıştır. Varsayımların karşılandığı kabul edilerek regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Gelişim Özteorisi Alt Boyutlarının Dijital Bağımlılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	F	R^2	VIF	Durbin-Watson
Dijital Bağımlılık	Sabit	61.240	18.621**	25.716**	.079		1.846
	Gayret	-1.504	-5.589**			1.257	
	Gelişime İnanç	-.334	-1.479			1.257	

*p < .05; **p < .01

Öğrencilerinin zihniyet teorilerinin gelişim özteorileri Gayret ve Gelişime İnanç alt boyutlarının Dijital Bağımlılığı değişkenliğini yordayıcılığını belirlemek amacıyla oluşturulan regresyon modeli analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=25.716; P<.01). Öğrencilerin gelişim özteorileri Dijital Bağımlılığı değişkenliğinin %7.9'unu yordamaktadır. Üniversite öğrencilerinin gelişim özteorilerinin Gayret alt boyutu Dijital Bağımlılığı değişkenini anlamlı yordarken (p<.01) Gelişime İnanç alt boyutu anlamlı bir yordayıcılığa sahip olmadığı bulunmuştur (p>.05).

Öğrencilerinin sabit teorilerinin Değişmezlik İnancı ve Atalet alt boyutlarının Dijital Bağımlılığı değişkenliğini değişkenliği yordayıcılığı çoklu regresyon analizleri test etmeden önce VIF ve Durbin-Watson değerleri incelenmiştir. Bu değerlere göre; bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı probleminin yokluğuna ve hata terimleri arasındaki ilişkinin olmadığına ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre gerçekleştirilecek çoklu regresyon varsayımların karşılandığı anlaşılmıştır.

Tablo 5

Sabit Özteorisi Alt Boyutlarının Dijital Bağımlılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	t	F	R ²	VIF	Durbin-Watson
Dijital Bağımlılık	Sabit	29.531	18.240**	15.583**	.049		1.876
	Atalet	.889	4.190**			1.919	
	Değişmezlik İnancı	-.108	-.475			1.919	

*p < .05; **p < .01

Öğrencilerinin Sabit Özteorileri Dijital Bağımlılığın değişkenliğini yordayıcılığını belirlemek amacıyla oluşturulan regresyon modeli analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=15.583; P<.01). Öğrencilerinin Sabit Özteorileri Dijital Bağımlılığı değişkenliğinin %4.9'unu yordamaktadır. Üniversite öğrencilerinin Sabit özteorilerinin Atalet alt boyutu Dijital Bağımlılığı değişkenliği anlamlı bir şekilde yordarken (p<.01), Değişmezlik İnancı alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcılığa sahip olmadığı bulunmuştur (p>.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğrencilerin gelişim özteorileri ile dijital bağımlılıkları arasında ters yönlü bir ilişki vardır. Üniversite öğrencilerinin gelişim özteorilerinin Gayret alt boyutu, Dijital Bağımlılık değişkenini anlamlı yordarken, Gelişime İnanç alt boyutu anlamlı bir yordayıcılığa sahip değildir. Gelişim özteorisi, insanların sahip olduğu özelliklerin şekillendirilebilir olduğuna ve değişim potansiyelinin mümkün olduğuna inanmaktadır (Yeager ve Dweck, 2012). Gelişim odaklı zihniyete sahip kişiler bağımlılıklarını azaltmak için daha çok çalışmaya ve daha fazla çaba sarf etmeye eğilimlidirler (Wang vd., 2019). Akıllı telefon çok ve bilinçsiz kullanımı ile zihinsel sağlık sorunları gibi olumsuz sonuçlar arasında önemli bir ilişki vardır [Billieux vd., 2015; Busch ve McCarthy, 2021]. Yoğun teknoloji kullanımı bireylerde, zihinsel problemlere yol açabilmektedir. Gelişim odaklı bir zihniyetin ruhsal sağlık sorunlarına karşı potansiyel bir koruyucu faktör olduğuna yönelik bulgular söz konusudur (Burnette vd., 2020; Schleider vd., 2015). Gelişim odaklı bir zihniyete sahip olmak dijital bağımlılığı azaltabilmektedir. Wang vd. (2019) göre bağımlılık davranışı gösteren ergenler, gelişim özteorilerini geliştirirlerse dijital bağımlılık davranışlarının çabayla değiştirilebileceğini düşüneceklerdir. Lai vd. (2022) yaptıkları araştırmada gelişim odaklı bir zihne sahip olmanın madde kullanımını azalttığını belirtmişlerdir. Gelişim odaklı zihin, bağımlılık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Bireylerin gelişim özteorileri, bağımlılıkla mücadele etme ile ilgili zihniyetlerini etkilemektedir. Yani bağımlılığın değişebileceğine ve değişebilir bir yapıya sahip olduğuna inanmaktadırlar. Yapılan çalışmalar sigara bağımlılığı (nikotin) konusunda gelişim odaklı zihniyete sahip olan sigara tüketicilerinin sigarayı bırakma konusunda daha istekli ve motive olma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Sridharan vd., 2019). İnsanların bağımlılık davranışlarının değişebileceğine inanması hedef odaklı bir yaklaşımla bağımlılık davranışlarını değiştirebilmektedir (Burnette vd., 2013). Dolayısıyla bireylerin gelişim özteorilerinin dijital bağımlılıklarını yordadığını görmekteyiz.

Öğrencilerin sabit özteorileri Atalet ve Değişmezlik İnancı alt boyut puanları ile Dijital

Bağımlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Öğrencilerin sabit öz teorileri Dijital Bağımlılık değişkenini yordamaktadır. Üniversite öğrencilerinin sabit öz teorilerinin Atalet alt boyutu Dijital Bağımlılık değişkenini anlamlı bir şekilde yordarken Değişmezlik İnancı alt boyutunun anlamlı bir yordayıcılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Zihniyet Teorisi'nin Sabit Öz teori boyutuna sahip bireyler; zihinsel yeteneklerinin karakterlerinin ve yaratıcılık becerilerinin kendilerine verilmiş değişmez özellikler olduğuna inanmaktadırlar. Sahip oldukları özelliklerinin (zeka, bağımlılık) değişmeyen kalıcı bir yapıda olduğunu düşünmektedirler. Bunları değiştirmek veya geliştirmek için herhangi bir çaba göstermemektedirler (Yılmaz, 2001). Hata yapmaktan korktukları için mücadele gerektiren durumlarda riske girmezler. gerçek kapasitelerini sergilemezler (Güven ve Yılmaz, 2017). Özellikle sabit öz teorisinin atalet boyutu gelişmiş bireyler; eylemlerini, planlarını erteleme eğilimindedirler (Sekman, 2007). Yetersiz düzeyde motivasyon, özdenetim eksikliği, empati, sosyalleşme yetersizliği ve öğrenilmiş çaresizlik duygusuna sahiptirler (Çankaya, 2010). Bu özelliklere sahip bireyler dijital bağımlılıklarıyla mücadele etmekte de zorlanmaktadırlar.

Gelişim öz teorisi geliştirmeye yönelik faaliyetlerin; saldırgan davranışları ve stresi azalttığı (Yeager vd., 2013), başa çıkma davranışlarını iyileştirdiği (Yeager vd., 2014), sigarayı bırakma veya sigarayı bırakmaya doğru ilerleme konusunda faydalı olduğu görülmüştür (Sridharan vd., 2019). Bu sonuçlar gelişim öz teorisine sahip bireylerin özelliklerine dair de ışık tutmaktadır.

Bağımlılık gelişim öz teorisi gibi bir zihniyet yapısı ile açıklanabilmektedir. Bireylerin bağımlılıkları ile ilgili bir düşünce ve inanç yapıları vardır. Buna bağımlılık zihniyeti denilmektedir. Bağımlılık zihniyeti bireyin bağımlılığının şekil verilebilirliği hakkındaki sahip olduğu inanç sistemidir (Sridharan vd., 2019). Kişi bağımlılık konusunda sabit bir zihniyete sahip olabilir; bağımlılığın kişinin kalıcı bir özelliği olduğuna ve değişmeyeceğine inanabilir. Bağımlılık zihniyeti gelişim öz teorisine sahip bireylerin kendi özelliklerinin değişebilirliği ile ilgili inançlarıdır. Sonuç olarak gelişim öz teorisinin bağımlılıkla ilişkisi söz konusudur ve onu yordamaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada gelişim öz teorisinin bireylerin dijital bağımlılık ilişkisi olduğu ve dijital bağımlılığı yordadığı bulunmuştur. Dijital bağımlılık daha çok gelişim öz teorisinin gayret ve atalet özellikleriyle ilişkilidir. Bu sonuçları dayalı bir şekilde dijital bağımlılıkla ilgili önleyici uygulamaların gelişim öz teorisinde ilişkili olduğu farkına varılması önerilebilir. Bu çalışma farklı örneklemelerde ve farklı ölçme araçlarıyla gerçekleştirilebilir.

Referanslar

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262.
- Arslan, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International E-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Avcı, Ü., & Çulha, V. (2024). 21.Yüzyılda Profesyonelleşen Öğretmenlerin Teknoloji Yeterliliği Öz Değerlendirmesi ve Metaverse Farkındalık Düzeyleri. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 25-45.
- Ayhan, B., ve Çavuş, S. (2015). Online Game Addiction Among High School Students. C. Daba-Buzoianu & H. Arslan (Dü) içinde. Contextual Approaches in Communication. (s. 85-93). Frankfurt: Peterlang Academic Research.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045–2068.
- Bağatarhan, T. (2023). Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 1376-1397. doi.org/10.17240/aibuefd.2023.-1218692
- Balcı, A. (2004). Sosyal bilimlerde araştırma. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Bayrakçeken, S., Samancı, O., & Gökbulut, N. (2021). Zihniyet kuramı ve öğrenme motivasyonu. *Sinerji Uluslararası Alan Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 153-162.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246–263.
- Bogdány, E., Kiglics, K., & Obermayer, N. (2024). Evaluating Digital Intelligence on Growth Mindset Focus: Q-Methodology Study on Students' Openness. In *European Conference on Knowledge Management* (pp. 86-93). Academic Conferences International Limited.
- Burnette, J. L., Knouse, L. E., Vavra, D. T., O'Boyle, E., & Brooks, M. A. (2020). Growth mindsets and psychological distress: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 77, 101816.
- Burnette, J. L., O'boyle, E. H., VanEpps, E. M., Pollack, J. M., & Finkel, E. J. (2013). Mind-sets matter: a meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychological bulletin*, 139(3), 655.
- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use:

- A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in human behavior*. 114. 106414.
- Çavuş. S., Ayhan. B., & Tuncer. M. (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 2016(43). 265-289.
- Caplan. S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyber Psychology & Behavior*. 10(2). 234–242.
- Creswell. J. W. (2013). Araştırma deseni (Çev Edt Demir. S. B.). Ankara: Eğiten Kitap. Kitap.
- Çankaya. İ. H. (2010). İlköğretim okul yöneticilerinin vicdan odaklı yaklaşım düzeyleri ile atalet algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 11(2). 65-74.
- Çelik. E., & Çelik. O. T. (2023). Çocuklarda dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları: Bir metasentez çalışması. *Millî Eğitim Dergisi*. 52(239). 1913-1944.
- Dawson. B., & Trapp. R. G. (2001). Probability & related topics for making inferences about data. In Basic & Clinical Biostatistics. New York: Lange Medical Books /McGraw-Hill.(3). 69-72.
- Deci. E. L., & Ryan. R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press.
- Dweck CS, Yeager DS. (2019). Mindsets: a view from two eras. *Persp Psychol Sci*, 14(3):481-496. doi:10.1177/1745691618804166
- Dweck CS. (2010). Mind-sets. *Principal Leadership*, 10(5), 26-29.
- Dweck CS. Motivational processes affecting learning. *Am Psychol*. 1986;41(10):1040-1048. doi:10.1037/0003-066X.41.10.1040
- Dweck. C. M. (2017). *Changing the way you think to fulfil your potential*. UK: Robinson.
- Dweck. C. S., & Leggett. E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*.95. 256–273.
- Dweck. C. S., & Yeager. D. S. (2019). Mindsets: A view from two eras. *Perspectives on Psychological Science*. 14(3). 481–496. <https://doi.org/10.1177/1745691618804166>
- Dweck. C.S.(2012). Mindsets and human nature: Promoting change in the Middle East, the school yard, the racial divide, and willpower. *American Psychologist*. 67(8). 614.
- Ertural. G., & Altay. B. (2023). Üniversitede Okuyan Ebelik Ve Hemşirelik Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Ve Akademik Öz Yeterliklerinin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Sciences.(ASOS) Haziran 2023; 11 (141): 34-49. I. (141)*.
- George. D., & Mallery. P. (2016). 2a IBM SPSS Statistics Processes for PC. In IBM SPSS Statistics 23 Step by Step (pp. 22-39). Routledge.
- Gollwitzer. P. M., & Keller. L. (2016). Mindset theory. *Encyclopedia of personality and individual differences*. 1-8.
- Gökçearslan. Ş., & Erol Şahin. A. N. (2024). Sınıf Dışı Öğrenme Etkinliklerinde Siber Aylıklığın Modellenmesi: Ekran Süresi, İçsel Motivasyon, Öz Düzenleme ve Çoklu Görevin Rolü. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6(2). 683-698.
- Griffiths. M. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyber Psychology and Behavior*.3(2). 211-219. <https://doi:10.1089/109493100316067>
- Griffiths. M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a bio psychosocial framework.

- Journal of Substance Use. 10(4). 191–197.
- Güven. Z. & Yılmaz. E. (2017). Üst düzey öğrenme (meta öğrenme) becerileri. E. Yılmaz ve H. Yılmaz (Ed.). *Eğitimden Damlalar içinde* (s. 105-107). Palet yayınları.
- Horzum. M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. 36(159). 56–68.
- Kardefelt-Winther. D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*. 31. 351-354.
- Kaya. Z., Vangölü. M. S., Marufoğlu. M., & Özdemir. M. (2023). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 14(1). 117-138. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642>
- Krok. D., & Półtorak. M. (2025). Social Media Mindsets and Well-Being in Emerging Adults: A Serial Mediation of Facebook Addiction and Stress. *Brain Sciences*. 15(3). 301.
- Kuss. D. J., & Griffiths. M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14(3). 311.
- Lai. X., Nie. C., Huang. S., Li. Y., Xin. T., Zhang. C., & Wang. Y. (2022). Effect of growth mindset on mental health two years later: The role of smartphone use. *International journal of environmental research and public health*. 19(6). 3355.
- Lai. X., Nie. C., Huang. S., Li. Y., Xin. T., Zhang. C., & Wang. Y. (2022). Effect of growth mindset on mental health two years later: The role of smartphone use. *International journal of environmental research and public health*. 19(6). 3355.
- Marino. C., Gini. G., Vieno. A., & Spada. M. M. (2021). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*. 83. 262–277.
- Ng. B. (2018). The neuroscience of growth mindset and intrinsic motivation. *Brain sciences*. 8(2). 20.
- Niemiec. C. P., & Ryan. R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*. 7(2). 133–144.
- Öğüt. N., & Karakoç. E. (2024). Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*. (46-Yapay Zekâ ve İletişim). 1-18.
- Özkeçeci. Z., & Alkın. R. C. (2022). Covid-19 Sürecinde Üniversite İdari Personellerinin İnternet Kullanım Pratikleri: Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneğinde Nitel Bir Araştırma. *Ekev Akademi Dergisi* (91). 319-339. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1098768>.
- Park. Y. (2023). DQ Global Standards Microcredentials (GSM): A Global Interoperable Codification of Digital Skills for AI and Sustainability. *DQ Institute*.
- Prakash Yadav. G., & Rai. J. (2017). The Generation Z and their social media usage: A review and a research outline. *Global journal of enterprise information system*. 9(2). 110-116.
- Przybylski. A. K., & Weinstein. N. (2017). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child Development*. 90(1). e1–e12.
- Ryan. R. M., & Deci. E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55(1). 68–78.

- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344–360.
- Schein, E. H. (1990). Organizational Culture. *American Psychologist*, 45, 109–119.
- Schleider, J. L., Abel, M. R., & Weisz, J. R. (2015). Implicit theories and youth mental health problems: A random-effects meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 35, 1–9.
- Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K., & Varik-Maasik, E. (2022). Development and validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 293–304. <https://doi.org/10.1177/07342829211056394>.
- Sekman, M. (2007). *Kişisel ataleti yenmek*. Alfa Yayınları.
- Sigmundsson, H., Haga, M., & Hermundsdottir, F. (2020a). The passion scale: Aspects of reliability and validity of a new 8-item scale assessing passion. *New Ideas in Psychology*, 56, Article 100745.
- Solberg, E., Traavik, L. E., & Wong, S. I. (2020). Digital mindsets: Recognizing and leveraging individual beliefs for digital transformation. *California management review*, 62(4), 105–124.
- Sridharan, V., Shoda, Y., Heffner, J. L., & Bricker, J. (2019). Addiction mindsets and psychological processes of quitting smoking. *Substance use & misuse*, 54(7), 1086–1095.
- Sridharan, V., Shoda, Y., Heffner, J. L., & Bricker, J. (2019). Addiction mindsets and psychological processes of quitting smoking. *Substance use & misuse*, 54(7), 1086–1095.
- Sridharan, V., Shoda, Y., Heffner, J., & Bricker, J. (2019). A pilot randomized controlled trial of a web-based growth mindset intervention to enhance the effectiveness of a smartphone app for smoking cessation. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(7), e14602.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280.
- Wadley, G., Smith, W., Koval, P., & Gross, J. J. (2020). Digital emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 29(4), 412–418.
- Wang, C. W., Chan, C. L. W., Mak, K. K., Ho, S. Y., Wong, P. W. C., & Ho, R. T. H. (2014). Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: A pilot study. *The Scientific World Journal*, 2014, 874648.
- Wang, C., Luo, J., Nie, P., & Wang, D. (2019). Growth mindset can reduce the adverse effect of substance use on adolescent reasoning. *Frontiers in psychology*, 10, 1852.
- Yeager, D. S., and Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: when students believe that personal characteristics can be developed. *Educ. Psychol.* 47, 302–314. doi: 10.1080/00461520.2012.722805.
- Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., & Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573(7774), 364–369.
- Yeager, D. S., Johnson, R., Spitzer, B. J., Trzesniewski, K. H., Powers, J., & Dweck, C. S. (2014). The far-reaching effects of believing people can change: implicit theories of personality shape stress.

health. and achievement during adolescence. *Journal of personality and social psychology*. 106(6). 867.

Yeager, D. S., Miu, A. S., Powers, J., & Dweck, C. S. (2013). Implicit theories of personality and attributions of hostile intent: A meta-analysis, an experiment, and a longitudinal intervention. *Child development*. 84(5). 1651-1667.

Yılmaz, E. (2022). Development of Mindset Theory Scale (Growth and Fixed Mindset): A Validity and Reliability Study (Turkish Version). *Research on Education and Psychology. Scale Development and Adaptation Studies*. 1-26. DOI: 10.54535/rep.1054235.

Yılmaz, E. (2022). Development of mindset theory scale (growth and fixed mindset): A validity and reliability study (Turkish version). *Research on Education and Psychology*. 6(Special Issue). 1-26.

Yılmaz, E. (2022). Development of Mindset Theory Scale (Growth and Fixed Mindset): A Validity and Reliability Study (Turkish Version). *Research on Education and Psychology. Scale Development and Adaptation Studies*. 1-26. DOI: 10.54535/rep.1054235

Yılmaz, E. (2024). Zihniyet Teorisi Ölçeğinin İngilizce'ye Uyarlanması. *The Journal of International Educational Sciences*. 9(30). 1-19.

Yurdaöz, E., & İletir, H. (2023). Eğitim Öğretim Sürecinde Dijital Oyun Kullanımı: Sistematik Bir Derleme Çalışması. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*. 5(2). 286-

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Individuals continue to increase rates of digital addiction by engaging intensively with digital devices for academic, social, and various other purposes. These rising rates have become an increasingly serious cause for concern in recent years (Andreassen et al., 2017). Digital addiction—which can lead to negative academic and psychological consequences—is defined as the use of digital platforms characterized by excessive, impulsive, thoughtless, and uncontrollable behavior (Kuss & Griffiths, 2017). An individual's digital addiction can influence their attitudes toward their own abilities. Studies have shown a relationship between digital addiction and mental health (Lai et al., 2022; Kardefelt-Winther, 2014; Wadley et al., 2020). There is a negative relationship between digital addiction, psychological resilience, and academic self-efficacy (Ertural & Altay, 2023; Ögüt & Karakoç, 2024). Digital addiction has been examined in terms of variables such as attachment styles toward parents, self-esteem, mindfulness, levels of cognitive distortion, depression, attention levels, emotion regulation, emotional autonomy, subjective well-being, self-control, self-confidence, perceived self-efficacy, and social intelligence (Çelik & Çelik, 2023). However, no research has been conducted to examine the relationship between the self-theory of development and digital addiction. The self-theory of development refers to individuals' beliefs that they can develop their abilities and intelligence (Yılmaz, 2022; 2024). Individuals' self-theories of development can influence their digital addiction. This study investigated the predictive power of university students' self-theories of development on their digital addiction.

Method: The study aimed to assess the predictive power of university students' growth mindset on their digital addiction. The study was designed according to the correlational design of quantitative research. The study sample consisted of 517 students enrolled in various faculties at a public university in Turkey, selected using the convenience sampling method—a non-probability-based sampling approach. Three data collection instruments were used in the study: the "Digital Addiction Scale," the "Growth Mindset Scale," and the "Personal Information Form." The Turkish adaptation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST), developed by Seema et al. (2022), was carried out by Bağatarhan (2023). The Digital Addiction Scale is a 10-item scale answered on a 7-point Likert scale. The Growth Mindset Scale, developed by Yılmaz (2022), was used to measure university students' self-theories of development. The Growth Mindset Scale consists of 13 items. The skewness and kurtosis coefficients for the data related to the subdimensions of the growth mindset and digital addiction ranged from -0.621 to 0.443. Since these values fall between -2 and +2, it was concluded that the research data met the normality assumptions, and the analyses within the scope of the study were conducted using parametric tests. Within the scope of the research questions, the relationship between the independent and dependent variables was examined using the Pearson product-moment correlation coefficient, and the predictive power of the independent variables on the dependent variable was tested using multiple regression statistical techniques.

Findings: There is a significant negative correlation between students' scores on the Effort and Belief in Growth subdimensions of Mindset Theories and their Digital Addiction scores ($p < .01$). There is a significant positive correlation between students' Mindset Theory subscale scores for Inertia and Belief in Immutability and their Digital Addiction scores ($p < .01$).

The regression model created to determine the predictive power of the Effort and Belief in Growth subscales of students' Growth Mindset on Digital Addiction was found to be statistically significant ($F = 25.716$; $p < .01$). Students' self-theories of development predict 7.9% of the variance in digital addiction. While the Effort subscale of university students' self-theories of development was found to be a significant predictor of digital addiction (p

$< .01$), the Belief in Growth subscale was not found to be a significant predictor ($p > .05$). The regression model created to determine the predictive power of students' Stable Self-Theories on Digital Addiction was found to be statistically significant ($F = 15.583$; $p < .01$). Students' Stable Self-Theories account for 4.9% of the variance in Digital Addiction. While the Inertia subscale of university students' Stable Self-Theories significantly predicted the variance in digital addiction ($p < .01$), the Belief in Immutability subscale was found to have no significant predictive power ($p > .05$).

Discussion: There is an inverse relationship between students' growth mindsets and their digital addiction. The Effort subscale of university students' growth mindsets significantly predicts the Digital Addiction variable, whereas the Belief in Growth subscale does not have significant predictive power. A growth mindset is the belief that one's characteristics are malleable and that change is possible (Yeager & Dweck, 2012). Individuals with a growth mindset tend to work harder and exert more effort to reduce their addictive behaviours (Wang et al., 2019). There is a significant association between excessive and mindless smartphone use and negative outcomes such as mental health problems (Billieux et al., 2015; Busch & McCarthy, 2021). There is a statistically significant positive relationship between students' fixed self-theory scores on the Inertia and Belief in Immutability subscales and their Digital Addiction scores. Students' fixed self-theories predict the Digital Addiction variable. The Inertia subscale of university students' fixed self-theories was found to significantly predict the Digital Addiction variable, whereas the Belief in Immutability subscale was found to have no significant predictive power. Individuals with the Fixed Self-Theory dimension of Mindset Theory believe that their mental abilities, character, and creative skills are fixed traits they were born with. They believe that their traits (intelligence, addiction) have an unchanging, permanent structure. They do not make any effort to change or develop these traits (Yılmaz, 2001). Because they fear making mistakes, they do not take risks in situations that require effort and do not demonstrate their true capabilities (Güven & Yılmaz, 2017).

Conclusion: The study found that the self-theory of development is associated with individuals' digital addiction and predicts digital addiction. Digital addiction is more closely associated with the effort and inertia dimensions of the self-theory of development.

Recommendations: It is recommended that practitioners and intervention designers recognize the connection between preventive interventions for digital addiction and the self-theory of development. This study could be replicated with different samples and different measurement instruments.