



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERTELEMENİN PROBLEMLİ  
SOSYAL MEDYA, İNTERNET, AKILLI TELEFON KULLANIMLARI VE  
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SÜMEYYE GÜNDOĞDU**

**İSTANBUL, 2021**



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERTELEMENİN PROBLEMLİ  
SOSYAL MEDYA, İNTERNET, AKILLI TELEFON KULLANIMLARI VE  
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SÜMEYYE GÜNDOĞDU  
(180131051)**

**Danışman  
( Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu )**

**DÜZELTİLMİŞ TEZ**

**İSTANBUL, 2021**

26/ 04/2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı'nda 180131051 numaralı Sümeyye Gündoğdu'nun hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinde Ertelemenin Problemlili Sosyal Medya, İnternet, Akıllı Telefon Kullanımları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi" konulu yüksek lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 26/04/2021 pazartesi günü saat 13:30'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE/REDDİNE** karar verilmiştir.

**Düzeltilme verilmesi halinde:**

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat ...:... da yapılacaktır.

**Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde:** Tez adının .....  
.....  
..... şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
Doç.Dr. Gaye SALTUKOĞLU	26/ 04/2021	<b>KABUL</b>
Doç. Dr. Selma ARIKAN	26/ 04/2021	<b>KABUL</b>
Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR	26/ 04/2021	<b>KABUL</b>

## **BEYAN/ ETİK BİLDİRİM**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sümeyye Gündoğdu

İmza

## **DÜZELTME METNİ**

- Düzeltilmiş tezde ilk tezden farklı bir istatistiksel yöntem kullanılmıştır. Bu doğrultuda düzeltilmiş tezdeki verilerin analizi, sonuçlar ve tartışma bölümleri yapılan yeni istatistiksel yöntemin sonuçlarına göre yeniden yazılmıştır.
- Veri toplama araçları hakkında düzeltmeler yapılmıştır.

## TEŞEKKÜR

Bu süreçte bana destek olan değerli hocam aynı zamanda danıŐmanım Doç.Dr.Gaye Saltukoğlu'na, lisans hayatımın başlangıcından beri her zaman bizim yanımızda olan ve desteğini her zaman gördüğüm değerli hocam Dr.Öğr.yesi Melek Astar'a, kıymetli hocam Doç.Dr. Arkun Tatar'a, bana ve mesleğime katkı sağlayan diğer tüm hocalarıma çok teşekkür ederim.

Bu yolcuğumda lisans hayatımdan beri her zaman yanımda olan arkadaŐım Uzm. Psk. Mervenur Altınok'a, sorduğum her soruda bana içtenlikle cevap veren, desteğini her zaman yanımda hisettiğim arkadaŐım Uzm.Psk. Erdi Bahadır'a ve diğer tüm arkadaŐlarıma teşekkür ederim.

Dünyaya geldiğimden beri her ne koŐulda olursak olalım varlıklarını hep yanımda hisettiğim ve varlıklarıyla kendimi ne kadar Őanslı hisettiğimi anlatamadığım canım babam ve anneme çok teşekkür ederim. Bana her zaman bir anne ve baba Őefkatiyle yaklaŐan, beni kendi evlatlarından ayırmayan, desteklerini ve sevgilerini her zaman gördüğüm abim Dr. Yavuz Gündoğdu, eŐi Dr.mmğlsm Gündoğdu, ablam Dr. Süheyla Gündoğdu SavaŐ ve eŐi Yunus Emre SavaŐ'a ne kadar teşekkür etsem az gelecektir.

Sümeyye GüNDOğDU

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERTELEMENİN  
PROBLEMLİ SOSYAL MEDYA, İNTERNET, AKILLI TELEFON  
KULLANIMLARI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

**Sümeyye Gündoğdu**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde ertelemenin problemleri sosyal medya, internet, akıllı telefon kullanımları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesidir. Ayrıca çalışmada kullanılan ölçeklerle katılımcıların cinsiyet, üniversitelerinin program türü, akademik ortalama, gelir durumu, kalınan yer, çalışma durumu ve kronik bir rahatsızlığın varlığı ile ilgili durumları arasındaki ilişki de incelenmiştir. Araştırma 616 katılımcıyla, Erteleme Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi kullanılarak yapılmıştır. Araştırma internet üzerinden online olarak ve basılı form olarak katılımcılara uygulanmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan gelişigüzel örnekleme yöntemi ile veriler toplanmıştır. Bağımsız değişken gruplarının, erteleme toplam puan ortalaması açısından birbirleriyle olan etkileşimlerini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada katılımcılarda kontrol kaybı davranışının artmasına bağlı olarak erteleme davranışının da arttığı bulunmuştur. Benzer olarak akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arttıkça erteleme davranış düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Katılımcılarda uyumluluk düzeylerinin artmasına bağlı olarak erteleme davranışının arttığı bulunurken, sorumluluk davranış düzeylerinin artmasına bağlı olarak erteleme davranışının azaldığı saptanmıştır. Katılımcıların dışadönüklük, duygusal dengelilik ve zeka/hayal gücü kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordamadığı saptanmıştır. Akademik ortalamasının erteleme davranışını yordadığı ve katılımcılarda

erteleme davranışının akademik puan ortalaması yüksek olanlarda daha düşük olduğu bulunmuştur.

***Anahtar Kelimeler:** erteleme, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, kişilik özellikleri*

**AN INVESTIGATION OF PROBLEM SOCIAL MEDIA,  
INTERNET, SMART PHONE USAGE AND PERSONAL  
FEATURES WITH PROCRASTINATION BEHAVIOR IN  
UNIVERSITY STUDENTS**

**Sümeyye Gündoğdu**

**ABSTRACT**

The aim of this study is to examine procrastination in university students in terms of problematic social media, internet, smartphone usage and personality traits. In addition, the relationship between the scales used in my study and the participants' gender, program type of their university, academic average, income, place of residence, employment status and the presence of a chronic illness were also examined. The research was conducted with 616 participants using the Procrastination Scale, the Internet Addiction Scale, the Adult Form of the Social Media Addiction Scale, the Short Form of the Smartphone Addiction Scale and the Big Five-50 Personality Test. The research was applied to the participants online over the internet. Multiple regression analysis was conducted to examine the interactions of independent variable groups with each other in terms of the total mean score of procrastination. In the study, it was found that procrastination behavior increased due to the increase in loss of control behavior in the participants. Similarly, it was found that as the level of smartphone addiction increased, the level of procrastination behavior increased. It was found that procrastination behavior increased due to the increase in compliance levels in the participants, while procrastination behavior decreased due to the increase in the level of responsibility behavior. It was found that the personality traits of extraversion, emotional stability and intelligence / imagination of the participants did not predict procrastination behavior. It was found that academic average predicted procrastination behavior and



that procrastination behavior was lower in participants with a higher academic score average.

**Keywords:** *procrastination, internet addiction, social media addiction, smartphone addiction, personality traits*

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı, erteleme internet, sosyal medya, akıllı telefon bağımlılıkları, kişilik özellikleri ve sosyodemografik özellikler açısından incelenmesini araştırmaktır. Bu amaçla araştırmaya 616 kişi katılmıştır. Araştırmada Erteleme Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi kullanılmıştır.

Çalışmam sırasında bana destek olan başta danışman hocam Doç.Dr. Gaye Saltukoğlu'na ve diğer tüm hocalarıma teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ.....	ix
TABLO LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR .....	xv
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	3
1.1. ERTELEME DAVRANIŞI.....	3
1.1.1. Erteleme Davranışı Kavramı .....	3
1.1.2. Erteleme Davranışının Kuramsal Temelleri.....	4
1.1.2.1. Diferansiyel Psikoloji Perspektifi .....	5
1.1.2.2. Motivasyonel ve İstekli Psikoloji Perspektifi .....	7
1.1.2.3. Klinik Psikoloji Perspektifi.....	8
1.1.2.4. Durumsal Perspektif .....	9
1.1.3. Erteleme Davranışının Nedenleri .....	9
1.1.4. Erteleme Davranışının Sonuçları.....	10
1.1.5. Erteleme Türleri .....	12
1.1.5.1. Akademik Erteleme .....	12
1.1.5.2. Günlük Erteleme .....	12
1.1.5.3. Kararsal Erteleme .....	12
1.1.5.4. Kompulsif Erteleme .....	13
1.1.6. Akademik Erteleme Davranışı.....	13
1.2. İNTERNET .....	14
1.2.1. İnternet Bağımlılığı .....	14
1.3. SOSYAL MEDYA.....	17

<b>1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı</b> .....	17
1.4. AKILLI TELEFON KULLANIMI .....	19
<b>1.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı</b> .....	20
1.5. KİŞİLİK.....	21
<b>1.5.1. Kişiliğin Tanımı</b> .....	21
<b>1.5.2. Kişiliği Oluşturan Faktörler</b> .....	22
1.5.2.1. Kalıtsal Faktörler .....	22
1.5.2.2. Sosya-Kültürel Faktörler.....	23
1.5.2.3. Coğrafi ve Fiziksel Faktörler .....	24
1.5.2.4. Ailesel Faktörler .....	24
<b>1.5.3. Kişilik Kuramları</b> .....	25
1.5.3.1. Psikanalitik Yaklaşım .....	25
1.5.3.2. Fenomenolojik ve İnsancıl Yaklaşım .....	26
1.5.3.3. Davranışsal ve Bilişsel Yaklaşım .....	26
1.5.3.4. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı .....	27
1.5.3.5. Beş Faktör Kişilik Kuramı .....	27
<b>1.5.3.5.1. Dışadönüklük</b> .....	27
<b>1.5.3.5.2. Uyumluluk</b> .....	28
<b>1.5.3.5.3. Sorumluluk</b> .....	29
<b>1.5.3.5.4. Duygusal Dengelilik( Nevrotiklik)</b> .....	29
<b>1.5.3.5.5. Zeka/Hayal Gücü</b> .....	29
1.6. AMAÇ.....	30
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	31
<b>2. YÖNTEM</b> .....	31
2.1. KATILIMCILAR .....	31
2.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	31
<b>2.2.1. Kişisel Bilgi Formu</b> .....	31
<b>2.2.2. A Erteleme Ölçeği</b> .....	31
<b>2.2.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b> .....	32
<b>2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu</b> .....	33
<b>2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu</b> .....	33
<b>2.2.6. Büyük Beş-50 Kişilik Testi</b> .....	34

2.3. UYGULAMA.....	35
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	35
2.5. SONUÇLAR .....	35
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>39</b>
<b>3. TARTIŞMA .....</b>	<b>39</b>
<b>SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....</b>	<b>66</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>68</b>

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> : Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Sayı ve Yüzde Dağılımı .....	36
<b>Tablo 2.</b> : Katılımcılara Ait Akademik Ortalama Değerleri.....	37
<b>Tablo 3.</b> : Ölçek Genel Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri .....	37
<b>Tablo 4.</b> : Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları için Güvenirlik Analizi Sonuçları .....	38
<b>Tablo 5.</b> : Büyük Beş Kişilik Ölçeği Alt Boyutları İle Genel Erteleme Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-alt boyutları, İnternet Bağımlılığı Ölçeği-Alt Boyutları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Katsayılar.....	39
<b>Tablo 6.</b> : Genel Erteleme Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Alt Boyutları, İnternet Bağımlılığı Ölçeği- Alt Boyutları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	41
<b>Tablo 7.</b> : Erteleme Ölçeğini Ölçeği Toplam Puanının İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	43
<b>Tablo 8.</b> : Cinsiyet Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
<b>Tablo 9.</b> : Gelir Durumu Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50	

Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	47
<b>Tablo 10.</b> : Kalınan Yer Durumu Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	50
<b>Tablo 11.</b> : Kronik Rahatsızlık Durumu Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
<b>Tablo 12.</b> : Çalışma Durumu Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	54
<b>Tablo 13.</b> : Program Türü Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	56

## KISALTMALAR

- ATBÖ : Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği  
DOK : Daha Fazla Online Kalma İsteği  
DSM-5 : Zihinsel Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı  
GEÖ : Genel Erteleme Ölçeği  
GPIU : Genelleştirilmiş Sorunlu İnternet Kullanımı  
IGD : İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun  
IRP : İnternetle İlişkili Psikopatoloji  
KK : Kontrol Kaybı  
PIU : İnternet kullanımının  
REBT : Akılcı Duygusal Davranış Kuramına  
Sİ : Sanal İletişim  
SİO : Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk  
SMBÖ : Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği  
SPIU : Spesifik Sorunlu İnternet Kullanımı  
ST : Sanal Tolerans



## GİRİŞ

Bireyler gündelik yaşamlarında belirli bir düzen kurmak üzere planlar yapmaktadırlar. Bu doğrultuda yapmak istedikleri işlerin sırası erteleme nedeniyle değişebilmektedir. Birçok insan bu davranışı günlük hayatlarında sık sık sergilemektedir (Doğan, Kürüm ve Kazak, 2014). Erteleme çok sık bir şekilde ortaya çıkmasına karşın, ertelemenin fikir birliğine varılmış bir tanımını yapmak güçtür (Balkıs ve Duru, 2007). Erteleme, insanların yapabilme gücüne sahip olmalarına karşın herhangi bir nedene bağlanmaksızın planladıkları işlerin daha sonraki bir zamana bırakılması olarak tanımlanabilmektedir (Balkıs ve Duru, 2016).

Sağlıklı internet kullanımı bireylerin davranışsal ve düşünsel herhangi bir rahatsızlık hissetmeksizin, uygun olan bir zaman diliminde, istedik bir amaca ulaşabilmek için interneti kullanması olarak tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığı ise internetin aşırı derecede kullanılması ve bu isteğin önüne geçilememesi, internette geçirilen sürenin gittikçe artması ve yokluğunda bireylerde sinirlilik, huzursuzluk, gerginlik gibi durumların oluşması ve bireylerin sosyal yaşantılarının giderek bozulması olarak tanımlanabilmektedir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

Sosyal medya, mekân ve zaman kısıtlaması olmadan bireyler arasındaki paylaşımların ve tartışmaların yer aldığı bir iletişim şeklidir (Vural ve Bat, 2010). Sosyal medya, sanal olarak paylaşım yapılabilmesi, çoklu kullanıma imkan sağlaması ve sürekli güncellenebilmesi özellikleriyle kişilerarası iletişim açısından en etkili ortamlardan biri olarak görülmektedir. Bireyler sosyal medyayı kullanarak, düşüncelerini ortaya koyabilmektedir. Buna ek olarak insanlar çeşitli videolar ve fotoğraflar paylaşabilmekte, iş arayabilmekte ve gerçek dünyayı sanal ortamda yaşayabilmektedirler. Sosyal medyanın kullanım amaçları kişisel bilgileri paylaşmak, sosyal ilişkileri sürdürmek, arkadaşlıkları sürdürmek ve kişisel düşünceleri paylaşmak olarak sıralanabilmektedir (Aydın, 2016).

Akıllı telefon bağımlılığının net bir tanımı yapılmasa da, akıllı telefon kullanım sıklığına bağlı olarak ortaya çıkabilen bir bağımlılık türü olarak önemli bir

tartışma ve araştırma konusu olmaktadır. Yapılan çalışmalar, akıllı telefon bağımlılığının hem fiziksel hem de ruhsal problemlere neden olabildiği konusuna odaklanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı, sürekli ekrana bakmak nedeniyle gözlerin sulanması, baş ağrısı, yorgunluk gibi fiziksel sorunlara neden olmaktadır. Aynı zamanda mesajlaşmanın yaygınlaşması ile birlikte gerçek yaşamda diğer insanlarla görüşmek yerine akıllı telefon üzerinden görüşmek asosyalliğe neden olmaktadır. Sürekli olarak akıllı telefonların kontrol edilmesi dikkatin dağılmasına da neden olmaktadır. Yasal olmayan yazılımlar nedeniyle insan hayatına müdahale edilmesi de akıllı telefonların neden olduğu problemler arasında yer almaktadır (Kuyucu, 2017).

Kişilik bireyin doğuştan sahip olduğu, yaşantılar ve deneyimler sonucu kazandığı ve onu diğer kişilerden ayıran özelliklerin oluşturduğu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2013). Kişilik, özellik kuramına göre kişinin sahip olduğu özellikler tarafından belirlenen bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Kişilik ile ilgili en yaygın kullanılan model beş faktör modelidir. Bu faktörler, uyumluluk, sorumluluk, dışadönüklük, duygusal denge ve zeka/hayalgücü ya da deneyime açıklık olarak belirlenmiştir (Erciş ve Deniz, 2010).

Literatürde yapılan çalışmalarda bireylerin internet ve sosyal medya alışkanlıklarının erteleme ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. İnternet, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığının bireyleri erteleme davranışına yönlendirdiği belirtilmektedir (Wolnicza vd., 2013; Wu vd., 2013; Tang vd., 2016; Karpsinki vd., 2016). Fakat özellikle akıllı telefon bağımlılığının tam olarak betimlenmemiş olması erteleme davranışı ile ilgili etkisinin ortaya konulmasında zorluklar oluşturmaktadır (Lau, 2017; Nida, 2018). Kişilik özellikleri ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda genel olarak sorumluluk özelliği ile erteleme arasında kuvvetli bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir (Lin vd., 2015; Park vd., 2014; Mok vd., 2014; Lee ve Cho, 2015).

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1.ERTELEME DAVRANIŞI

#### 1.1.1.Erteleme Davranışı Kavramı

Erteleme, öncelik sıralamasında daha az önemli olanlardan sonra öncelikli olan ve önemli olan görev ve sorumlulukların gerçekleştirilmesidir. Erteleme, bireyin üretkenliğini düşüren ve gelişimini engelleyen isteyerek ve amaçlı yaptığı bir faaliyettir (Knaus, 1998; Steel, 2002). Diğer bir deyişle, erteleme eğilimi, kendisi için önemli olan, yapabileceği yetenek ve donanıma sahip olduğu halde ve akılcı bir sebep olmaksızın yapmayı amaçladığı bir işin fiili gecikmesidir (Grecco, 1984). Erteleme fiili olarak görevleri son dakikaya kadar yerine getirmemek ve görevleri, sorumlulukları ve kararları son dakikaya bırakmak olarak tanımlanmıştır (Phillips vd., 1995; Haycock vd., 1998; Aydoğan ve Özbay, 2012).

Ertelemenin kişinin hayatında bir sorun teşkil edip etmediğini anlamak için bazı çıktılar bulunmaktadır. İlk boyut, dış çıktılardır. Bu çıktılar, bireyin hayatını derinden etkileyebilecek şeylerin yanı sıra, önemli bir çıktı olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, derse geç kalma gibi önemli etkisi olmayan çıktılar dış çıktılar olarak belirtilir. Diğer boyut iç çıktılardır. Kişi, etkinliği geciktirdiği için pişmanlık, kızgınlık veya çaresizlik hissediyorsa, gecikmenin olumsuz iç sonuçlarını deneyimlemektedir (Burka ve Yuen, 1983).

Erteleme sorunu yaşayan bireylerin istekleri ve eylemleri arasında önemli bir uyumsuzluk görülmektedir. Bu davranışa sahip bireyler görevlerine veya çalışmalarına cesur ve iyi niyetle başlarlar ancak bu kararlılığı sürdürememekteirler. Erteleme eğilimi olan kişiler, hedeflerine ulaşmak için gerekli olan bağlılığı ve

çabayı gösterememektedir. Bütün bunlar, gerektiği kadar çalışmayan ya da hiç çalışmayan bireyler ile motivasyon sorunu olan ve erteleme eğiliminde olanların aynı grupta olduğu anlamına gelmemektedir. Hiç çalışmayan bireylerin davranışları niyetleriyle tutarlı olduğu için istekleri işe yaramamaktadır (Schouwenburg vd., 2004).

Erteleme etkinliği iki şekilde gerçekleşmektedir. Birincisi, sürekli tekrarlanan ve bir kişilik özelliği haline gelen tekrarlayan bir davranıştır. İkincisi, belirli bir duruma karşı ortaya çıkan durumsal bir erteleme davranışdır (Schouwenburg vd., 2004). Ertelemenin performansı genellikle gecikmektedir (McCown ve Johnson, 1989). İnsanlar işe başlama ve tamamlama konusunda zorluk yaşamaktadır. Tanımdan da anlaşılacağı gibi, sürekli erteleme hayatın birçok alanında görülen erteleme eylemidir. Durumsal erteleme ise insanların yalnızca bir alanda sergilediği erteleme eylemidir. Örneğin, akademik erteleme, sıklıkla araştırılan ve yalnızca ödevleri ve okulla ilgili görevleri ertelemek olarak sunulan bir tür durumsal ertelemedir (Çakıcı, 2003).

### **1.1.2. Erteleme Davranışının Kuramsal Temelleri**

Erteleme alanındaki araştırmalar, ertelemenin gelişimini ve ertelemeye katkıda bulunan mekanizmaları açıklamak için çeşitli modeller önermiştir. Dolayısıyla, erteleme çalışmaları arasında yaygın olarak paylaşılan bir teori çerçevesi bulunmamaktadır (Van Eerde, 2003). Psikanalitik yaklaşımdan akış teorisine göre bununla ilgili birçok teorik model vardır (Freud, 1953; Mendelson, 2007). Örneğin, bazı araştırmacılar ertelemeyi bir kişilik özelliği olarak, bazıları öğrenilmiş bir davranış olarak, diğerleri ise kırılğan benlik saygısının bir koruması veya bir öz düzenleme sorunu olarak ele almıştır. Birçok teorik yaklaşımı sistemleştirme çabasıyla, son zamanlarda farklı erteleme anlayışları diferansiyel psikoloji perspektif, motivasyonel ve istemli psikoloji perspektif, klinik psikoloji perspektif ve durumsal perspektif olmak üzere dört perspektifte gruplandırılmıştır (Klingsieck, 2013).

Sistemleştirme ile ilgili olarak, dört bakış açısı arasında bazı örtüşmeler olduğu ve kesinlikle tek bir bakış açısının ertelemeyi kapsamlı bir şekilde açıklayamayacağı dikkate alınmaktadır (Klingsieck, 2013). Örneğin, diferansiyel

psikoloji perspektifi ertelemeyi istikrarlı bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırırken, motivasyonel ve istemli psikoloji perspektifi, onu istikrarlı kişilik özelliklerini, kişiyle ilgili değişkenleri, çevresel değişkenleri vb. içerebilen bir motivasyon ve irade başarısızlığı olarak kavramsallaştırmaktadır. Klinik psikoloji perspektifi, patoloji temelli benzer değişkenler içermektedir. Son olarak, durumsal bakış açısı esas olarak durumsal faktörlere odaklanır, ancak aynı zamanda kişiyle ilgili diğer faktörleri de içerebilir, çünkü büyük ölçüde kişisel yönler bir durumun nasıl algılandığını belirlemektedir (Klingsieck, 2013). Bu doğrultuda, erteleme dinamiği, kişisel ve durumsal değişkenler veya dinamik motivasyon modelleri arasındaki etkileşimi araştıran çalışmalar gibi farklı bakış açılarının kombinasyonu ile tam olarak anlaşılabilir (Lay, 1992; Sigall vd., 2000; Steel ve König, 2006; Vancouver vd., 2010).

#### 1.1.2.1. Diferansiyel Psikoloji Perspektifi

Bu bakış açısı, ertelemeyi bir kişilik özelliği olarak görür ve erteleme ile kişilik özellikleri, mizaç ve kişisel değişkenler (örneğin zeka, yetenek, IQ, ilgi alanları, benlik saygısı) arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır (Klingsieck, 2013). Kişilik özellikleri, bireyin çevresel uyaranlara tutarlı bir şekilde yanıt vermesini sağlayan nispeten kalıcı özelliklerdir (Spielberger, 1972). Kişilik özellikleri temelinde erteleme modelleri iki temel kişilik modeliyle ilişkilidir. Bunlar Eysenck ve Eysenck'in (1985) üç faktörlü modeli (dışa dönüklük, psikotizm ve nevroitiklik) ve Costa ve McCrae'nin (1992) beş faktörlü modeli (nevroitiklik, dışa dönüklük, açıklık, vicdanlılık ve anlaşılabilirlik) ile açıklanmaktadır.

Üç faktörlü modelde, dışadönüklük ve erteleme doğrusal bir ilişkiye sahipken, erteleme ve nevroitikliğin eğrisel bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir (McCown vd., 1989). Bu yüksek bir dışadönüklüktür ve hem düşük hem de yüksek nevroitik insanlar daha yüksek erteleme eğilimindedir. Beş faktörlü modele ilişkin olarak, düşük vicdanlılık ve nevroitikliğin ertelemeyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Costa ve McCrae, 1992).

Erteleme davranışı dilatatif davranışa yatkınlık olarak belirtilmektedir (Schouwenburg ve Lay, 1995). Beş faktör kişilik yapısı içindeki yüksek özellikli

ertelemenin kaynakları da düşük bilinç ve yüksek nevrotiklidir. Ayrıca, kişilik erteleme ile son derece ilişkili özellik sıfatlarının, Büyük-beş boyut bilinci ile olumsuz olarak nitelendirilen 'disiplinsiz', 'tembel' ve 'düzensiz' sıfatları ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Schouwenburg ve Lay, 1995).

Kişilik ertelemesi kaynağının düşük vicdanlılık önermesi olduğu ve bunun çocuklukta başladığı öne sürülmüştür (Lay vd., 1998). Ertelemenin bu tek boyutlu özellik modeli, birkaç bileşen içeren karmaşık bir özellik modeli haline getirilmiştir. Erteleme görevden kaçınma, düşük vicdanlılık ve nevrotiklik ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Watson, 2001).

Başka bir modelde vicdanlılık, nevrotiklik ve erteleme arasında bir arabulucu olarak sunulmuştur ( Lee vd., 2006). Bu nedenle, kişilik özelliği perspektifinde, birçok erteleme modeli dışadönüklük, vicdanlılık ve nevrotikliğin rolünü ortaya çıkarmıştır. Öte yandan bu perspektifte zeka ile erteleme arasında bir ilişki bulunamamıştır (Steel, 2007). Bunlara ek olarak, bir meta-analizde vicdanlılık, akademik performansı büyük ölçüde zekadan bağımsız olarak öngörmüştür (Poropat, 2009). Yani, çok zeki insanlarda bile erteleme meydana gelebilmektedir. Ayrıca, yüksek yetenekli öğrenciler, düşük yetenekli öğrencilere göre daha fazla erteleme yapmaktadır (Ferrari, 1991). Bu sonuçlar, ertelemenin başarılı öğrencilerin performansı üzerinde daha az etkiye sahip olabileceğini veya kişinin çalışma zamanını daha iyi kullanmasını sağlamada belki de işlevsel olabileceğini göstermektedir (Brinthaupt & Shin, 2001; Csikszentmihalyi, 1990).

Benlik saygısı ve erteleme arasındaki ilişki, literatürde de büyük ilgi görmüştür (Beck vd., 2000; Ferrari, 1991, 1994; Solomon ve Rothblum, 1984). Bazı teorisyenler, ertelemenin kırılğan öz saygıyı korumayı da içeren bir kendini koruma yolu olduğu modelini savunmuşlardır (Burka ve Yuen, 1983; Freud, 1953; Tice, 1991). Başka bir deyişle erteleme, kişinin özsaygısını güvence altına almak için bir strateji olarak kendini sabote etme şeklinde ortaya çıkabilmektedir. (Ferrari, 1991).

Performans, kendi kendine değer vermenin de bir göstergesi olan yeteneğin bir göstergesi olarak görülmektedir. Bu nedenle, bunu derinlemesine anlayan

erteleyenler, kendilikle ilgili birçok olumsuz niteliği içeren olumsuz bir benlik kavramından muzdariptir (Ferrari vd., 1995).

Ertelemenin öncüsü olarak benlik kavramının oluşumunu içeren başka bir erteleme ve uyum modeli önerilmiştir (Ferrari vd.,1995). Bu modele göre, ertelemenin kökleri, erken bağlanma deneyimlerinden kaynaklanan erken bir belirsizlik hissine dayanmaktadır (Ferrari vd., 1995). Yani erteleme, hem güvensiz bağlanma (kaçınan ve endişeli/kararsız) hem de güvenli bir bağlanma tarzının yokluğu ile ilgilidir (Ferrari ve Olivette, 1993; Hazan ve Shaver, 1990; Lay, 1986).

Bunun yanı sıra erteleyenler, belirsizlik zemininde benlik saygısını düşürerek, benliği sert bir şekilde değerlendirerek ve kaçınmacı olmaya yönelik karakterolojik bir eğilim geliştirerek, kendine zarar verebilecek olumsuz sosyal karşılaştırma bilgileri aramaktadırlar (Marsh ve Parker, 1984). Başka bir deyişle, stresli durumlarla başa çıkmanın baskın bir yolu olarak kaçınma gerçekleşmektedir. Literatür bu süreçte iyimserliğin, iyimser erteleyenlerin uyum sorunlarına göreceli olarak savunmasız, karamsar erteleyenlerin ise oldukça savunmasız olmalarının bir fark yarattığını belirtmektedir (Lay, 1988).

### 1.1.2.2. Motivasyonel ve İstekli Psikoloji Perspektifi

Bu perspektifte yer alan erteleme modelleri, ertelemeye motivasyon ve/veya özdenetim eksikliği olarak yaklaşmaktadır. Kendini Belirleme Teorisine dayanarak, ertelemenin kişilik özelliklerinden ve zayıf zaman yönetimi becerilerinden daha fazlasını içeren motivasyonel bir sorun olduğunu gösteren bir model önerilmiştir (Senécal vd., 1995). Akademik görevleri yerine getirmek için içsel nedenleri olan öğrenciler, dış düzenleme ve motivasyonu olan öğrencilere göre daha az erteleme davranışı göstermektedirler. Benzer şekilde, ertelemenin kendi belirlediği motivasyon eksikliği ve düşük akış durumu insidansı ile ilişkili olduğunu ileri sürülmüştür (Lee, 2005). Yani, akıcı, kendi kendini belirleyen ve içsel olarak motive edilen aktivitelerde erteleme daha az görülmektedir (Lee, 2005; Seo, 2011; Senécal vd., 1995; Katz vd., 2014).

Eylem Kontrol Teorisine dayanarak, görevden kaçınma ve motivasyonun sürdürülmesine odaklanılmıştır. Başlangıç, planlama, eylem ve sonlandırmayı içeren projelerde keyifsizliğin bir sonucu olarak can sıkıntısı, hayal kırıklığı ve kızgınlık ortaya çıkmaktadır. Ayrıca motivasyonun sürdürülmesi, kişisel projelerin önemi, öz kimlik, kontrol, zorluk, sonuç, stres ve meydan okuma gibi diğer boyutlarından da etkilenebilmektedir (Blunt ve Pynchyl, 2000).

### 1.1.2.3. Klinik Psikoloji Perspektifi

Bu bakış açısı, klinik olarak ilgili erteleme boyutunun koşullarına ve tedavisine odaklanmaktadır (Nieroba ve Rist, 2011; Schouwenburg ve ark., 2004). Bu bakış açısıyla, ciddi mesleki ve kişisel sorunlara yol açabilen gecikmiş eylemle orantısız şekilde ayrıntılı zihinsel meşguliyetle karakterize edilen patolojik bir gecikme biçimi olarak bir erteleme modeli önerilmiştir (Ferrari ve ark., 1995). Nieroba ve Rist (2011). Genellikle pozitif aktivitelerin bile gerilim veya suçluluk nedeniyle artık hoş olarak deneyimlenmediği bir durumla sonuçlanan boş zaman ve çalışma zamanının karıştırılması şeklinde belirtilmiştir. Yani sağlıklı ve patolojik deneyim arasında kesin bir sınır oluşturmak imkansız olup, vicdan olgusu bir kategoriden ziyade bir süreklilik içindedir (APA, 2006; Barron, 1998). Tüm deneyimlerin ve tüm ilişkilerin birden fazla boyutu vardır ve hayattaki anlara bağlı olarak herkes narsist, depresif, psikotik vb. boyutlara sahip olabilmektedir. Ayrıca, her bir kişiye özgü farklı eşikler altında, belirli tarihsel ve sosyal koşullar altında, çeşitli türden deneyimler ortaya çıkabilmektedir (Barron, 1998).

Ertelemeyi psikolojik bir bozukluk olarak kavramsallaştırmak, değerlendirmek ve tedavi etmek için klinik olarak ilgili bir tanıma ve kriterlere ihtiyaç vardır (Klingsieck, 2013). Bu bağlamda bir vaka tanımına dayalı bazı kriterler önerilmiştir (Engberding vd. , 2011). Erteleme süresi altı aydan fazlaysa, yoğunluğu günün yarısından fazlaysa ve en az beş fiziksel ve psikolojik şikayet varsa klinik olarak sınıflandırılabilir. Bununla birlikte, bu kriterler belirsizdir ve ertelemeyi bir bozukluk olarak kavramsallaştırmak da dikkatle düşünülmelidir. Kavramın tamamen sağlıklı olarak kutuplaştırılmaması duyarlılık gerektirdiğinden, kavramın olumsuz



algılanması ve damgalanması genel olarak bireyin karakteristik bir niteliği olarak görülmektedir (Ferrari ve Pychyl, 2012).

Ertelemenin otoriteye karşı isyan etmenin pasif-agresif bir yolu olabileceğinden bahsedilmiştir (Ferrari ve Olivette, 1994). Ayrıca Akılcı Duygusal Davranış Kuramına (REBT) göre insanlar kendini bozma eğilimleriyle doğarlar ve akılcı veya mantıksız inançlarla duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlar alırlar (Ellis, 1995; Ellis ve Knaus, 1979). REBT'ye dayalı bir tedavi yöntemi olarak, bireylerin rahatsızlık toleransı ve benzersiz erteleme davranışlarıyla ilgili rasyonel inançlar oluşturmalarına yardımcı olmak, onları ertelemenin yerine görev bağlılığı getirebilmektedir (Dryden, 2012).

#### 1.1.2.4. Durumsal Perspektif

Kişinin açıklamanın odak noktası olduğu yukarıda belirtilen diğer iki bakış açısının aksine, durumsal bakış açısı duruma / bağlama odaklanmaktadır (Klingsieck, 2013). Bu bakış açısına göre, erteleme, dersin belirsiz yönleri, son tarihler, eksiklik, görev zorluğu ve çekicilik gibi belirli durumsal faktörlerin uyandırdığı bir yapı olarak ele alınmaktadır (Milgram vd., 1988; Senécal vd., 1995). Örneğin, öğretmen dersin içeriği ve yapısı ile ilgili yeterli bilgi vermediğinde ve ödevler için net olmayan kalite standartları, not verme için belirsiz kriterler ve geçici son tarihler varsa, öğrenciler hüsrana uğrar ve bunlarda erteleme davranışının görülmesi daha mümkün olduğu belirtilmektedir (Schraw vd., 2007).

Başka bir bakış açısına göre, davranışsal öğrenme kuramı, ertelemeyi, caydırıcı bir uyarandan kaçınma veya kaçma koşullanmanın bir biçimi olarak görmektedir (Ferrari vd., 1995). Ayrıca öğrenme kuramı, erteleme davranışı ödüllendirildiğinde ya da yeterince cezalandırılmadığında ertelemenin gelişebileceğini ileri sürmüştür (Ferrari vd., 1995).

#### 1.1.3. Erteleme Davranışının Nedenleri

Yapılan bir araştırmaya göre erteleme davranışlarının birkaç olası nedeni ortaya çıkarılmıştır. Bunlar arasında zayıf zaman yönetimi, bunalmış olma duyguları,

motivasyon eksikliği, örgütsel becerilerin eksikliği, işe konsantre olamama, korku ve endişe başarısızlıkla ilgili, kişinin yetenekleriyle ilgili olumsuz inançlar, kişisel problemler, gerçekçi olmayan beklentiler ve mükemmeliyetçilik bulunmaktadır. Ertelemenin, benlik, diğerleri ve dünya hakkında gerçekçi olmayan görüşleri içeren üç temel bilişsel stile dayandığı düşünülmektedir. Bu bilişsel tarzlar kendi kendini küçümseme (olumsuz ve aşağılayıcı kendi kendine konuşma), düşük hayal kırıklığı toleransı ve düşmanlık duygularını içermektedir. Erteleme ile ilişkilendirilen bilişsel değişkenler arasında irrasyonel inançlar, harici atf stilleri ve zamanla ilgili inançlar yer almaktadır. Akademik olmayan günlük faaliyetlerde artan erteleme, yüksek kaygı ve düşük öz-yeterlik ile önemli ölçüde tahmin edilmektedir (Balkis ve Duru, 2007). Ek olarak, erteleme, kendine değer verme duygularını korumak için kullanılan bir başa çıkma mekanizması olarak da görülebilmektedir (Schubert ve Stewart, 2000).

#### **1.1.4. Erteleme Davranışının Sonuçları**

Burka ve Yuen (2008), ertelemenin stres üretebileceğini ve stresin de erteleme yaratabileceğini vurgulamışlardır. İşlemsel stres teorisi, stresin ne çevrede ne de kişide temellendiğini, ancak onların devam eden işlemlerinin bir tepkisi olduğunu ileri sürmektedir (Abbasi, 2011). Ferrari ve Díaz-Morales'e (2014) göre, çeşitli araştırmalar ertelemeyi olumsuz fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçlarıyla ve ayrıca daha fazla stres kırılabilirliği ile ilişkilendirmiştir. Erteleme davranışsal bir yolun aracılık ettiği davranışsal bir örüntüdür, öyle ki erteleyenlerin sağlık durumunun kötü olması, ertelemenin neden olduğu stresin, etkisiz başa çıkma stilini kullanmalarının ve ayrıca önemli sağlık davranışlarını ertelemesinin bir sonucudur (Ferrari ve Díaz-Morales, 2014). Ertelemenin, yaşam stres faktörleri ile uyumsuz bir baş etme yolu olduğu belirtilmektedir (Holden, 1997).

Öğrenci nüfusunun yaklaşık yarısının ve yetişkin nüfusun % 15-20'sinin günlük yaşamlarında kronik ve tekrarlayan erteleme nedeniyle önemli zorluklar yaşadıkları bildirilmektedir (Rozental ve Carlbring, 2013). Ertelemeyi düzeyi yüksek olanlar, kendini algılayan kişisel yetenek duygusu eksikliği, kişisel kontrol duygusu eksikliği ve kendine değer verme nedeniyle son tarihler yaklaştıkça artan psikolojik sıkıntı yaşadıklarını bildirmektedir (Balkis ve Duru, 2007). Erteleme, düşük notlar,

düşük öz saygı, düşük öz disiplin ve düşük öz-yeterlik gibi olumsuz etkilerin yanı sıra etkisiz öğrenme becerileri, başarısızlık korkusu, mantıksız düşünme, aldatma, etkisiz zaman yönetimi, anlık tatmin, can sıkıntısı, kaygı ve depresyon ile ilişkilidir (Balkis ve Duru, 2007).

Bir çalışmada, İspanya'da 104 psikoloji öğrencisini işe almış ve çeşitli gündelik durumları içeren bir erteleme envanteri ile birlikte zihinsel sağlıkla bağlantılı başa çıkma davranışının ölçüsünün İspanyolca versiyonunu içeren bir anket gerçekleştirmiştir. Sonuçlar, erteleyenlerin, ertelemeyenlere göre olumlu eylemlerin önemli ölçüde daha düşük olduğunu ve duygu ve ihtiyaç ifadelerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Kronik ertelemenin daha fazla algılanan stres, olumsuz ve etkisiz başa çıkma davranışları ve önemli uyum davranışlarının ihmal edilmesi nedeniyle zihinsel/ fiziksel sağlığı etkileyebileceği sonucuna varılmıştır (Ferrari ve Díaz-Morales, 2014).

Bir çalışmada, 44 sağlık psikolojisi öğrencisine bir ay boyunca günlük semptom kontrol listeleri ve haftalık stres ve iş gereksinimleri ölçümleri verilmiştir. Kendini bildiren erteleyenler, ders kağıtlarını ertelemeyenlere göre daha geç teslim ettiler ve ayrıca daha düşük notlar almışlardır. Ayrıca, 60 öğrencinin katıldığı başka bir çalışmada, erteleyenler daha fazla stres yaşadılar ve dönem sonunda soğuk algınlığı ve grip gibi daha fazla sağlık semptomları bildirdiler. Bununla birlikte, erteleme bir dereceye kadar işe yarıyor çünkü erteleyenler, başlangıçtan itibaren çok çalışan öğrencilerden görünüşe göre daha az stres ve daha az sağlık belirtisi bildirdiler (Holden, 1997).

Erteleme, genellikle zamanında performansın gerekli olduğu çalışma ortamında özellikle sorunludur. Bu nedenle, çalışanları zaman gibi en önemli ve kıt kaynakları israf ettiklerinde işverenler gerçek mali sonuçlarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Skowronski ve Mirowska, 2013). Ertelemenin iş zenginleştirme programlarına kaydolma istekliliği ile negatif ilişkili olduğunu ve erteleyenlerin daha az verimli olma ve iş arama davranışlarına daha az bağlılık gösterme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Gupta vd., 2012). Dahası, erteleyen çalışanlar uzun vadede tedirgin, endişeli, cesareti kırılmış ve kasvetli olmaya daha yatkındırlar (Gupta ve ark., 2012). Ayrıca, emeklilik planlamasını ertelemek ve/veya kişisel emeklilik

planlarını başlatmak, insanların finansal güvenliği üzerinde geniş kapsamlı etkilere sahip olabilirler (Steel ve Ferrari, 2013).

### **1.1.5. Erteleme Türleri**

#### **1.1.5.1. Akademik Erteleme**

Akademik erteleme, normal düzeyde performansın sergilenemeyeceği noktaya kadar akademik hedeflerin ertelenmesi anlamına gelmektedir (Ellis ve Knaus, 1977). Akademik erteleme, yapılması planlanan akademik görevlerin ileri bir zamana bırakılıp ertelenmesi akademik erteleme olarak tanımlanmıştır (Lay, 1986). Sınavlara hazırlanma, ödevleri belirtilen tarihe kadar tamamlama gibi akademik görevlerin son dakikaya kadar ertelenmesi veya yapılmaması akademik erteledir (Solomon ve Rothblum, 1984). Alanyazın incelendiğinde akademik erteleme, diğer erteleme türlerine oranla en sıklıkla görülendir (Akbat ve Gizir, 2010; Uzun ve Demir, 2015).

#### **1.1.5.2. Günlük Erteleme**

Günlük erteleme, günlük yapılması gereken işleri planlamada ve zamanında yapmakta zorlanma olarak tanımlanmıştır (Lay, 1986). Kişinin seçiminin sonucunun kötü olacağını öngörebilmesine rağmen, diğer seçenekleri dikkate almadan bir davranış veya görevi isteyerek yapmamasıdır (Ellis ve Knaus, 2002). Erteleme, bireyin yapması gereken işleri yapmayarak geciktirmesi ve görevi zamanında yerine getirmekte güçlük çektiği güdülenme eksikliğidir (Vallerand vd., 1995).

#### **1.1.5.3. Kararsal Erteleme**

Kararsal erteleme, kişinin çatışma durumları söz konusu olduğunda ve farklı seçeneklerle karşılaştığında karar vermesinin ertelenmesi olarak tanımlanmıştır (Ellis ve Knaus, 1977). Başka bir araştırmada kararsal erteleme davranışının nedeni olarak benlik saygısı ve bıkkınlık eğilimine işaret edilmiş; bıkkınlık eğilimi, dikkat bozuklukları ve düşük benlik saygısı ile erteleme eğilimi arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Ferrari, 2000).

#### 1.1.5.4.Kompulsif Erteleme

Kişinin hem karar vermeyi hem de yapması gereken işleri ertelemesine kompulsif erteleme denilmektedir (Ferrari, 1991a). Lay (1987), üniversite öğrencileri ve öğrenci olmayan gruplarla yaptığı bir çalışmada dört farklı grubun ertelemeci olduğu sonucuna varmıştır. Bu dört grubun organize olmakta yetersizlik gibi ortak özellikleri olduğu gibi, ayırıcı özellikleri de bulunmaktadır. Bunlardan ilki “kendisiyle meşgul ve bağımsız” gruptur ve bu ertelemenin öz farkındalığı yüksek, başkalarının düşüncelerine önem verme değeri düşüktür. İkinci grubun başkaları tarafından yönlendirilen öz farkındalıkları yüksek olup, reddedilmeye yönelik hassasiyetleri düşük düzeydedir. Üçüncü grubun asilik düzeyinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Dördüncü grubun ayırt edici özellikleri ise düşük enerji düzeyi, düşük özgüven ve yüksek bilişsel başarısızlıklardır (Day ve ark., 2000).

#### 1.1.6.Akademik Erteleme Davranışı

Okul hayatı boyunca en çok bilinen sorunlardan biri akademik erteledir. Akademik erteleme, evde günlük olarak yapılması beklenen ev ödevlerini veya sınav çalışmalarını son ana kadar ertelemek olarak açıklanmaktadır (Solomon ve Rothblum, 1984). Akademik erteleme, okul hayatı ve okul başarısı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Bu olumsuz etki sadece akademik hayata değil, öğrencinin benlik saygısına da yansımaktadır (Balkıs ve Duru, 2010).

Akademik erteleme, akademik çalışma ve görevlerde çok sık veya sürekli bir gecikmedir ve bu gecikme de kalıcı veya sürekli kaygıya neden olur. Bu tanıma göre akademik erteleme kavramını farklılaştırırken, akademik ödevlere normalden daha fazla zaman ayırması, geciktiren görevleri sık sık tekrarlaması ve stres yaşamayı gerektiğini belirtmek gerekir (Solomon ve Rothblum, 1984). Akademik çalışma son dakikaya kadar beklemektedir (Knaus, 1998).

Üniversite öğrencileriyle yapılan diğer bir çalışmada akademik ertelemeye eğilim mükemmeliyetçilik, dış çıktılar, performans kaçınma, sorumluluk ve akademik öz-yeterlik ile ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar, sosyal mükemmeliyetçi olan, dışarıdan denetlenen ve yüksek performans kaçınma düzeyine sahip bireylerin

yüksek akademik erteleme düzeyine sahip olduklarını kanıtlamaktadır. Buna göre, kendini mükemmeliyetçilik, hesap verebilirlik ve akademik öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan kişilerin akademik erteleme eğilimlerinin daha düşük olduğu kanıtlanmıştır (Öze ve Altun, 2011).

Yapılan başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi beş faktör altında inceleyerek gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşaklık, sorumluluk alma ve deneyime açıklık akademik erteleme ile negatif bağlantılı olarak görülmektedir. Duygusal dengesizlik ile akademik erteleme arasında ise pozitif bir bağlantı tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin akademik ertelemeye olan eğiliminin cinsiyet açısından önemsiz olduğu görülmüştür (Karataş ve Bademcioğlu, 2015).

Erteleme eğiliminin altında yatan nedenleri inceleyen çalışmaların bulguları incelendiğinde, zaman yönetiminde başarısızlık, temel ve öncelikli konuları ayırt edememe, düzenli ve üretken olma alışkanlığı kazanamama gibi beceri eksikliklerinin olduğu görülmektedir. Ayrıca, kişi ve yakın çevresiyle ilgili bireysel özellikler ve farklılıklar ve problemlili bilişsel şemalar akademik öngörüü tetikleyebilir (Balkıs ve Duru, 2006).

## 1.2.İNTERNET

### 1.2.1.İnternet Bağımlılığı

E-postaya bağımlı olan 43 yaşındaki bir kadına ilişkin bir vaka çalışmasını ilk yayınlayan Kimberley Youngdur (Young, 1996). Bunu, İnternet kullanımını kontrol edemedikleri için günlük yaşamlarında çevrimdışı olarak sorun yaşayan yaklaşık 600 vakayı toplayan ilk ufuk açıcı İnternet bağımlılığı çalışması izlemiştir (Young, 1998).

"Bağımlılık" terimi, aynı fenomeni tanımlayan daha az tartışmalı terminolojilerin ortaya çıkmasına izin veren bilim adamları tarafından ağır bir şekilde eleştirilmiştir (Pezoa-Jares & Espinoza-Luna 2013). İnternet bağımlılığı (teWildt,

2011), patolojik İnternet kullanımı (Morahan, 2000), problemlı İnternet kullanımı (Davis ve ark., 2002), kompulsif bilgisayar kullanımı (Black vd., 1999) gibi terimler kullanılmaktadır. Öte yandan, aşırı İnternet kullanıcılarının çoğunun İnternet bağımlısı olmadığı, ancak İnternet'i belirli bağımlılıklarını beslemek için bir araç olarak kullandıkları düşünüldüğünde, bağımlılık yapıcı bir ortam olarak İnternet'e atıfta bulunmanın uygun olmadığı belirtilmiştir (Griffiths, 1999). Bu nedenle, internet bağımlılığı sınıflandırmaları hakkında birkaç farklı öneri bulunmaktadır.

Ampirik verilere dayanarak, internet bağımlılığı, beş alt tipe ayrılabilen çok çeşitli davranışlar ve dürtü kontrol problemleri için bir ana terim olarak görülmektedir (Young vd., 1999):

- Siber cinsel bağımlılık - siber seks ve siberporn için yetişkin web sitelerinin zorunlu kullanımı
- Siber ilişki bağımlılığı - çevrimiçi ilişkilere aşırı katılım
- Net zorunluluklar - takıntılı çevrimiçi kumar, alışveriş veya günlük ticaret
- Bilgi yüklemesi - zorlayıcı web sörfü veya veritabanı araştırmaları
- Bilgisayar bağımlılığı - takıntılı bilgisayar oyunu oynama

Alternatif olarak, patolojik İnternet kullanımının (PIU) teorik bir bilişsel ve davranışsal modeli önerilmektedir. Model iki kategoriye göre İnternet bağımlılığı ile İnternet bağımlılığı arasında ayırım yapmaktadır (Davis, 2001). Genelleştirilmiş Sorunlu İnternet Kullanımı (GPIU) internetin kendisinin herhangi bir belirli çevrimiçi faaliyetle ilgili olmayan çok boyutlu aşırı kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Spesifik Sorunlu İnternet Kullanımı (SPIU) ise belirli bir işlev veya uygulama aracılığıyla çevrimiçi bir davranışa patolojik hoşgörü olarak tanımlanabilmektedir. Bu sınıflandırma ile GPIU bir internet zorunluluğu olarak değerlendirilebilirken, SPIU ise internet bağımlılığı olarak değerlendirilebilir (Griffiths ve Pontes 2014).

Bağımlılığın nedeni söz konusu olduğunda, bu yaklaşım, çevrimiçi içeriğin ve çevrimiçi etkinliklerin aracın kendisinden öncelikli olduğu ima edilmektedir. Bununla birlikte, ortamın kendisi orijinal etkinliğin temel yönlerini değiştirdikçe, hem içerik/etkinlik hem de ortam internet bağımlılığının temel bileşenleri haline gelmektedir (Király vd., 2014).

İnternet kullanımı, günlük yaşamın çeşitli yönlerine çeşitli faydalar sağlar, işi kolaylaştırır, verimliliği artırır, çeşitli eğitim amaçları için kullanılır ve daha kolay iletişim sağlar. Araştırmalar, okul ödevi, faydalı bilgi arama veya tıbbi bilgi arama gibi eğitim faaliyetlerinin İnternet bağımlılığı ile ilişkili olmadığını göstermektedir (Eijnden ve Meerkerk 2008, Vejmelka vd., 2017). Ayrıca diğer bir araştırmada, interneti eğitim ve araştırma amaçlı kullanan ergenlerin bağımlılık geliştirme olasılıklarının daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır (Tsitsika ve Janikian, 2014).

İnternet bağımlılığının bakış açısını değiştiren çevrimiçi uygulamaların hızla gelişmesidir. Sosyal etkileşim, rol yapma oyunları, kumar veya pornografi gibi işlevsel faaliyetler, potansiyel olarak bağımlılık yaratan faaliyetlerin, yani e-posta, sohbet ve mesajlaşma gibi erken belirtilerinin yerini almıştır. Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM-5, İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun (IGD) profesyonellerin özel dikkatini gerektiren bir durum olarak kabul etmiştir. Biçimsel bir bozukluk olarak dahil edilmeden önce daha fazla klinik araştırma ve deneyim gerektirmektedir (Petry vd., 2015). Bununla birlikte, IGD, bir teşhis kılavuzuna resmi olarak dahil edilen internet ile ilgili tek durumdur (APA, 2013). IGD'de, bir oyun bağımlısı, bağımlılık yaratacak şekilde oyun oynamak için interneti bir araç olarak kullanan biri olarak görülüyor. IGD, çevrimiçi sosyal ağ bağımlılığı veya çevrimiçi cinsel bağımlılık gibi İnternetle ilgili bozuklukların bir davranışsal bağımlılık yelpazesi olarak kavramsallaştırılmasına yol açmaktadır (Billieux, 2012). İnternet bağımlılığı ve pornografi bağımlılığı üzerine kapsamlı bir literatür araştırması incelemesinde, internet pornografisi bağımlılığının bağımlılık çerçevesine uyduğu ve madde bağımlılığı ile benzer temel mekanizmaları paylaştığı sonucuna varılmıştır (Love vd., 2015). Beynin ödül sistemini harekete geçirir ve kişi internette ek heyecan arar. İnternet pornografisinin aşırı kullanımı nöro-biyolojik bir yönden de açıklanabilir (Hilton, 2013).

İnternet ortamı ile ilişkili olmasına rağmen, bu ve benzeri bozuklukların bağımsız olarak işlevsiz davranışlar olarak görülmesi gerekir. Genel olarak internet bağımlılığı teriminin aktif olarak belirli bir çevrimiçi aktiviteye olan bağımlılıkla, o aktivite için davranışsal bağımlılık kalıpları belirlendiğinde değiştirilmesi gerektiği belirtilmiştir (Starcevic, 2013). Ayrıca internet bağımlılığını çevreleyen klinik



koşullar bir internet bağımlılığı değil, çevrimiçi bir ortamdaki bir grup spesifik psikopatolojik durum olduğu için internetle ilişkili psikopatoloji (IRP) terimi önerilmiştir (Cantelmi vd., 2000). Bozukluk için önerilen diğer terimler “internet aracılı psikopatoloji” (Tonioni, 2013) ve “internet spektrum bağımlılığı”dır (Karaiskos vd., 2010).

Alanın başlangıcından bu yana, hedef nüfus arasında internet bağımlılığını değerlendirmek için sayısız araç geliştirilmiştir. Bununla birlikte, çoğu araç doğrulanmamıştır ve bunların psikometrik özellikleri farklı kullanıcı grupları veya kültür bağlamında incelenmemiştir. İnternet bağımlılığını ölçekler, görüşmeler veya tanı kriterleri aracılığıyla ölçen ve değerlendiren 45 araç belirlenmiştir (Laconi vd., 2014).

Nadiren ampirik analizlere dayalı olmalarına rağmen, yalnızca bazı araçlar internet bağımlılığı için kriterler ve/veya kesme noktaları bildirmiştir. Tüm bu araçlardan yalnızca 17'sinin psikometrik özellikleri birden fazla değerlendirilmiş ve yalnızca 10'unun üç veya daha fazla değerlendirmesi bulunmuştur. Bu, rapor edilen ölçeklerin çoğunun, internet bağımlılığının değerlendirilmesi için ölçümler olarak araştırmacılar ve/veya klinisyenler tarafından kullanılmadan önce daha fazla incelenmesi gerektiği anlamına gelmektedir. Bu ölçeklerin geçerliliği, çoğunlukla internet bağımlılığı için tanım eksikliği ve çoklu teorik çerçevelerdeki mevcut temeli nedeniyle sorgulanabilmektedir (Beard, 2005; Weinstein ve Lejoyeux 2010).

## 1.3. SOSYAL MEDYA

### 1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnsanların ait olma ve ilişki kurma gibi temel ihtiyaçları vardır ve bunun için kişiler arası iletişim anahtar rol oynamaktadır (Baumeister ve Leary, 1995; Wang, 2013). Son yıllarda, bilgi teknolojisinin gelişmesiyle, özellikle İnternet tabanlı sosyal medyanın (ör. Facebook, WeChat veya Instagram) hızla yaygınlaşmasıyla, kişiler arası iletişim yolları büyük ölçüde değişmiştir (Smith ve Anderson, 2018; Stone ve Wang, 2018).

Her yerde bulunan sosyal medya platformları ve internete kolay erişim, sosyal medya bağımlılığı potansiyelini, yani sosyal medyanın günlük hayatın diğer yönlerini de etkilediği ölçüde mantıksız ve aşırı kullanımı ortaya çıkarmaktadır (Griffiths, 2000, 2012). Sosyal medya bağımlılığının bir dizi duygusal, ilişkisel, sağlık ve performans problemiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Echeburua ve de Corral, 2010; Kuss ve Griffiths, 2011; Marino vd., 2017; Marino vd., 2018).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medyayı aşırı kullanma zorunluluğu sergiledikleri bir İnternet bağımlılığı biçimi olarak görülmektedir (Griffiths, 2000; Starcevic, 2013). Sosyal medya bağımlılığı olan bireyler genellikle sosyal medya konusunda aşırı endişe duyarlar ve kontrol edilemeyen bir sosyal medyaya giriş yapma ve kullanma dürtüsünden etkilenirler (Andreassen ve Pallesen, 2014).

Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının belirtilerinin ruh hali, bilişsellik, fiziksel ve duygusal tepkiler ile kişilerarası ve psikolojik sorunlarda ortaya çıkabileceğini göstermiştir (Balakrishnan ve Shamim, 2013; Błachnio vd., 2017; Kuss ve Griffiths, 2011; Tang vd., 2016; Zaremohzzabieh vd., 2014). Sosyal medya bağımlılığının, sosyal paylaşım sitelerinde kullanıcıların yaklaşık % 12'sini etkilediği bildirilmiştir (Alabi, 2012; Wolniczak vd., 2013; Wu vd., 2013).

Sosyal medya kullanımı ve ruh sağlığı üzerine yapılan birçok çalışma, Facebook gibi sosyal medyanın uzun süreli kullanımının stres, anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve uzun vadeli iyilik hali ile olumsuz ilişkili olduğunu göstermiştir (Eraslan-Capan, 2015; Hong vd., 2014; Malik ve Khan, 2015; Marino vd., 2017; Pantic, 2014; Shakya ve Christakis, 2017; Toker ve Baturay, 2016). Ayrıca, bazı sosyal medya kullanım kategorilerinin düşük akademik performansla ilişkili olduğu gösterilmiştir (AlMenayes, 2014, 2015; Junco, 2012; Karpinski vd., 2013; Kirschner ve Karpinski, 2010).

Sosyal medyayı akademik amaçlarla kullanmanın, akademik olmayan amaçlarla sosyal medyayı kullanmanın ve sosyal medyayı çok görevli kullanmanın akademik performansı olumsuz yönde yordadığı bildirilmiştir (Lau, 2017). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan geniş bir örneklem (N=1893) araştırması, öğrencilerin

Facebook'ta geçirdikleri sürenin toplam not ortalamaları ile olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu da bulmuştur (Junco, 2012). Laboratuvar deneyleri, sosyal medya kullanımı ile akademik sonuçlar arasındaki olumsuz ilişki için daha fazla kanıt sağlamıştır. Mesajlaşma, e-posta, MSN ve Facebook aracılığıyla çoklu görev yapmanın gerçek zamanlı öğrenme performansı üzerinde olumsuz etkileri olduğu bulunmuştur (Wood vd., 2012). Jiang vd. (2016), Twitter'ın Çince karşılığı olan Weibo'nun kullanımının bilgiyi anlama üzerinde olumsuz etkileri olduğunu bulmuştur. Sık sık sosyal medya kullanımı sosyal medya bağımlılığını göstermemektedir (Griffiths, 2010). Çoğu kişi tarafından ara sıra deneyimlenebilen sosyal medyadaki normal aşırı etkileşim ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki temel ayrım, sosyal medya bağımlılığının, çevrimiçi sosyal ağ kontrol edilemez ve zorlayıcı hale geldiğinde olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmesidir (Andreassen, 2015).

Sosyal medya bağımlılığını araştıran çalışmalar esas olarak Facebook bağımlılığına odaklanmıştır (Andreassen vd., 2012; Hong vd., 2014; Koc ve Gulyagci, 2013). Facebook bağımlılığının depresyon, anksiyete ve uykusuzluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bányai vd., 2017; Koc ve Gulyagci, 2013; Shensa vd., 2017; van Rooij vd., 2017). Sosyal medya bağımlılığı öznel iyi oluş, öznel canlılık ve yaşam doyumu ile olumsuz bir şekilde ilişkilidir (Błachnio vd., 2016; Hawi ve Samaha, 2017; Uysal vd., 2013). Araştırmalar ayrıca sosyal medya bağımlılığının ve özellikle Facebook bağımlılığının akademik performans üzerindeki olumsuz etkisini de ortaya koymuştur (Huang, 2014; Nida, 2018).

#### 1.4.AKILLI TELEFON KULLANIMI

Akıllı telefon, 1983 yılına kadar uzanan ilk cep telefonunun ortaya çıkmasından bu yana geliştirilmiştir. 1993-2003 arasında, çeşitli özellikler yaratan akıllı telefon teknolojilerine dijital teknoloji uygulanmıştır. Akıllı telefon internete bağlanabildiğinde kamera, oyunlar ve bir dizi uygulama gibi çeşitli özellikler sağlayabilmektedir. Bunlar, son günlerde akıllı telefonun popüleritesine yol açmıştır (Palachairomsil, 2011). İnsanlar sadece iletişim için değil, aynı zamanda iş işleri ve

kişisel eğlenceler için de hayatlarını daha rahat bir şekilde yapabilmek için akıllı telefon kullanmaktadır (Boonuyang vd., 2015).

### **1.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı**

Akıllı telefon bağımlılığı bir tür teknolojik bağımlılık olarak tanımlanmıştır (Lin vd., 2014). Özellikle Griffiths (1996) operasyonel olarak bu bağımlılıkları insan-makine etkileşimini içeren kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar olarak tanımlamıştır. 'Kumar oynama bozukluğu' dışında, 'İnternette oyun bozukluğu' şu anda madde ile ilgili ve bağımlılık yapıcı olarak Zihinsel Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı'nın (DSM-5) beşinci baskısına dahil edilmesi önerilen tek maddeye bağlı olmayan bozukluktur (APA, 2013). Birincil akıllı telefon özelliği İnternet tabanlı uygulamaların kullanımı olsa da, akıllı telefon taşınabilirliği ve bireylerin ihtiyaçlarına ve yaşam tarzlarına uygun uygulamaları yükleme yeteneği, onu birçok kişinin her zaman yanlarında taşıdığı çok yönlü, çok amaçlı bir nesne haline getirmektedir. Bu nedenle, akıllı telefon bağımlılığı belirtileri İnternet bağımlılığından farklı olabilmektedir. Keşif faktör analizi yoluyla, akıllı telefon bağımlılığının DSM-5 maddesine bağlı bozukluklara kompulsif davranış, fonksiyonel bozukluk, geri çekilme ve tolerans gibi birkaç benzer yönü olduğunu gösterilmiştir (Lin vd., 2014). Akıllı telefon bağımlılığı olan ve olmayan bireyleri sınıflandırmak için bu faktörlerin duyarlılığını ve özgüllüğünü belirlemek için birkaç tanı kriteri önerilmiştir (Lin vd., 2015).

Akıllı telefon bağımlılığı çeşitli sonuçlara yol açmaktadır. Bazı çalışmalar, akıllı telefon bağımlılığının duygudurum bozukluğu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir (Mok vd. 2014; Park vd., 2014; Derakhshani ve Shirazi 2015; Thongjuephong, 2016). Park ve Lee (2014), akıllı telefon bağımlılığının egzersiz yapma, yemek yeme ve uyumayı olumsuz etkilediğini ve sağlık sorunlarına neden olduğunu belirtmiştir. Ek olarak, akıllı telefon bağımlılığının zihinsel bozukluğa neden olduğu belirtilmiştir (Jones, 2014, Mok vd., 2014). Ayrıca çeşitli araştırmalar, akıllı telefon bağımlı insanların sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini de ortaya koymuştur (Petchkhum 2014; Park vd., 2014; Abu-Shanab ve Haddad 2015;

Thongjuephong, 2016). Ravichandran (2009) tarafından yapılan çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının aile üyeleri arasında zayıf bir ilişkiye yol açtığı bildirilmiştir.

Bazı araştırmacılar, akıllı telefon bağımlılığının gençlerin, özellikle lise öğrencilerinin akademik performansı üzerindeki etkisini incelemiş ve akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin akademik performansı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu bildirilmiştir (Hyun-Seok vd., 2012;, Al-Barashdi vd., 2015, Jeong ve Lee 2015; Lee ve Cho, 2015). İnsanlar bir akıllı telefona ne kadar çok bağımlı olursa, kötü sosyal ilişki yaşama olasılıkları da o kadar yüksektir (Hyun-Seok vd., 2012, Petchkhum, 2014, Park ve Lee 2014,; Derakhshani ve Shirazi 2015).

## 1.5. KİŞİLİK

### 1.5.1. Kişiliğin Tanımı

"Kişilik" kelimesi etimolojik açıdan ele alındığında, Fransızca'da "kişisellik", Almanca'da "personlichkeit" ve Latince'de "persona" kelimesi kullanılmaktadır (Gümüş, 2009). Bu ifadelerin farklı dillerde kişiliği tanımlamak için kullanıldığı görülmüştür. Latince'den türetilen "persona" kelimesi, oyuncular tarafından giyilen bir tiyatro maskesiydi (Feist ve Feist, 2002). Sahne ile seyirci arasındaki mesafeden dolayı Klasik Roma Tiyatrosu'nda temsil ettikleri rolleri daha net ifade etmek için yüz ifadelerinde maskenin kullanıldığını belirtilmiştir (Nelson, 2011).

Kişilik basitçe komplikasyonundan dolayı tanımlanamayacak kadar karmaşık bir kavram olarak bulunmuştur ve farklı yaklaşımlar nedeniyle birden fazla olası durumda da tanımlanabilir (Kittisopee, 2001). Kişilik kavramının içeriğini ifade etmek için felsefe, teoloji, sosyoloji, psikoloji gibi birçok farklı disiplin açısından birbirine çok yakın olmayan elliden fazla tanımın kullanılabileceğini belirtilmiştir (Allport, 1937).

İnsanların bireysel farklılıklarının dünyadaki tüm dillerde kodlandığı ve kelimelere yansıdığı hipotezine dayanarak kişilik yapısını kapsayacak bir sınıflandırmaya ihtiyaç duyulduğu için kişilik özelliklerinin çalışıldığına inanılmıştır (Somer, 1998).

Her araştırmacının kendi teorik temeli üzerinde çalışmasına rağmen, çoğu araştırmacının kişiliğin “sürekli sergilenen davranışların tamamı” olduğu konusunda hemfikir olduğu belirtilmiştir (Mount vd., 2005).

Kişilik bireyin görece uyumlu özellikleri olarak görülmüş ve bireyin gelecekteki davranışları hakkında tahminlerde bulunmaya yardımcı olmuştur. Diğer bir deyişle kişilik, bireyler hakkında bilgi verir ve kişilik özellikleri de insan davranışının temel belirleyicisidir (Yanbastı, 1990).

Kişilik, kişinin ilgisini, yeteneğini, olaylara veya durumlara karşı tutumunu, günlük iletişim tarzlarını ve çevresiyle olan ilişkilerini içeren özelliklerin tamamı olarak tanımlanmıştır. Bu zellikler kişiseldir ve birbirleriyle uyumludur; bu nedenle kişilik benzersiz ve uyumlu bulunmuştur (Köknel, 2005).

Kişilik davranışsal bir unsur olarak ele alınmış, kişinin tüm zihinsel, fiziksel ve ruhsal farklılıklarını kendi davranış ve yaşam tarzına yansıtılmıştır (Eroğlu, 1998).

## **1.5.2. Kişiliği Oluşturan Faktörler**

### **1.5.2.1. Kalıtsal (Biyolojik) Faktörler**

Kalıtım, kişinin fiziksel gelişimi ve kişilik gelişimi üzerinde belirli bir etkiye sahiptir. Kalıtım, insanların zeka ve hareketliliği, fiziksel görünümü, sinir sistemi yapısı ve cinsiyeti ile ilgilidir (Tre, 2017).

İnsan davranışlarının bireylerin biyolojik yapıları tarafından şekillendirildiği belirtilmiştir. Başka bir deyişle, kişilik üzerindeki bireysel farklılıkların, bireyler arasındaki biyolojik farklılıkların sonucu olduğunu öne srlmştir. Ancak kalıtsal özelliklerin tek başına kişilik oluşumu ve gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu söylemek doğru değildir (Eysenck, 1967). Kişinin atalarından kalan miras, kişinin cinsiyeti, zekası, sa rengi, ten rengi, hareketliliği, sinir sistemi yapısı vb. fiziksel özelliklerini etkilemektedir. Fiziksel zellikler bireyin kişilik gelişimine yalnızca içsel bir etki sağlarken, kişilik ailevi, sosyal ve kültürel olanlar gibi diğer katkıda bulunan faktörlerden de etkilenebilmektedir. Kalıtsal zellikler, kendisini ifade etme ve davranışlarına yön verme açısından tercih ettiği tutumlarda etkilidir.

Kısaca, kalıtsal faktörlerin bu kavramı etkileyen diğer faktörlerle belirli bir oranda etkileşimi sonucunda bireyin kişiliğinin oluştuğu ve geliştiği söylenebilir (Tekin vd., 2012).

### 1.5.2.2. Sosyo-Kültürel Faktörler

İnsanların iletişim kurduğu toplum, aileden sonra kişiliği en çok etkileyen bir diğer faktördür. Kişinin sosyal hayatıyla birçok etkileşimi ve iletişimi vardır. İnsanlar, diğer insanlarla iletişim kurarak farklı kültürel özellikler kazanır. Davranışları öğrendikleri kültürel özelliklerden etkilenir ve bireylerin hedefleri ve hobileri yaşadıkları toplumun etkisiyle bir kalıp haline gelir ve bireyler bu etkiyle bazı davranış ve bakış açılarını benimsemeye başlar. Kabul edinilen davranış, gelecekte bir kişilik özelliği olarak görülebilir (Çetin ve Beceren, 2007; Güney, 2000).

Kişiliği bireyin çevresiyle ilişkili tutum ve davranışlar olarak tanımlayarak çevresel faktörlerin önemi vurgulanmıştır (Cüceloğlu, 1994). Kişilik gelişiminde önemli bir rol oynadığı kanıtlanan bazı çevresel faktörler arasında aile, kültür, sosyal sınıf ve akranlar bulunmaktadır (Cervone ve Pervin, 2016).

Kişiliği etkileyen bir diğer çevresel faktör olan kültür, “Kişi olmanın ne anlama geldiğinin temel belirleyicisidir” (Benet-Martinez ve Oishi, 2008). Her birey, hayatı boyunca etkilendiği kültürel yapı içerisinde yaşamaktadır. Dolayısıyla kültür, sosyal yapısıyla kişiliğin oluşumunu etkilemekte ve kişiliğin birçok özelliğini belirlemektedir (Yurtsever, 2009). Bireyler, kültürleri için öğrendikleri adet ve inançlarını, davranış kalıplarını ve ritüellerini yaşam biçimlerine dahil ederler (Bozkurt, 2007). Her kültürün kendine özgü davranışları, ahlaki düzeyi, değerleri ve aile ilişkileri, çocuğun yetiştirilmesinin temelini oluşturur. Gelir düzeyi, sosyal sınıf gibi sosyo-kültürel faktörleri kontrol ederek kişilik üzerine yapılan bir araştırmada, Hindistan'da Oriya'nın Amerikalıların aksine bireyi soyut kişilik özellikleriyle değil, kişilerarası ilişkilerle tanımladığını ortaya koyulmuştur (Shweder ve Bourne, 1984).

Dahası, bir bireyin son zamanlarda doğup büyüdüğü veya dahil olduğu sosyal sınıf, bireyin düşünceleri, eğilimleri ve çeşitli bireysel özellikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Kişinin ait olduğu sosyal sınıf, alacağı eğitimi, durumu, yaşam

tarzını, sosyal aktiviteleri, tüketim tarzını, düşünceleri ve değerleri etkiler ve belirler. Yüksek sosyal sınıfta yaşayan bir bireyin maddi gelir ve gider tarzı, alt sınıftaki bir kişiden çok daha farklı olacaktır. Bireylerin içinde yaşadıkları sosyal sınıf, bilişsel ve duygusal gelişimlerini etkilemektedir (Eroğlu, 1996). Belirli kültürel yapılar içerisinde farklı alt kültürler ve sosyal gruplar olduğu için, altkültür ve sosyal sınıfa göre farklı kişilik tipleri de ortaya çıkacaktır (Yurtsever, 2009).

#### 1.5.2.3. Coğrafi ve Fiziksel Faktörler

Coğrafi ve fiziksel özellikler, kişiliğin gelişiminde etkili faktörlerden biridir. Bireyin bulunduğu coğrafyanın iklim koşulları günlük yaşamı etkilemektedir (Eroğlu, 2006). Kıyı kesimlerinde, iç kesimlerde, dağlık kesimlerde, ovalarda, ılık veya soğuk iklimlerde yaşayanların farklı kişilik özelliklerine sahip olacağını belirtmiştir (Zel, 2006). Soğuk iklime sahip bölgelerde bireyler soğuk ve sert, sıcak iklimlerde ve bölgelerde yaşayanlar ise daha sıcak ve samimi özellikler göstermektedir (Çetin ve Beceren, 2007). Soğuk iklimlerde yaşayan insanların daha sıkı ve donuk bir mizaca sahip oldukları ve sıcak iklimlerde yaşayanların daha duygusal tutuma sahip oldukları ve sakin ve rahat oldukları bulunmuştur (Girgin, 2007). Yaşadıkları coğrafyada bireyler arasındaki iletişimin sürekliliği ve yakınlığının, coğrafyaların farklı özelliklerine göre farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur (Eroğlu, 2016). Ayrıca sanayi devriminden sonra bireyler, iş nedeniyle doğdukları veya uzun süre yaşadıkları bölgeden başka bir bölgeye göç etmek zorunda kalmıştır. Bu durumdan bireylerin kişilik özelliklerinin etkilendiği görülmüştür. Özellikle uyum sürecinde bireylerin yaşadıkları zorluklar kişilik özelliklerini şekillendirmektedir (Develioğlu ve Tekin, 2013).

#### 1.5.2.4. Ailesel Faktörler

Aile, kişilik gelişimini etkileyen temel faktörler arasında kabul edilmektedir (Forman ve Forman, 1981). Bireyin sosyal çevre ile ilk karşılaşması genellikle ailesi olduğu için birçok araştırma sonucu, bireylerin kişilik özelliklerinin oluşumu ve gelişimi ile ebeveynlerin çocuk yetiştirme biçimleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Benjaminsen vd., 1984; Jacobsson vd., 1980; McCrae ve Costa, 1988; Perris, 1983).



Bu nedenle bireyler önce aile çevresinden sosyal değerleri öğrenirler. Örneğin çocuk bir şeye ulaşmak ister, ona ulaşmak için çaba sarf ederse, bu gayreti sonucunda amacına ulaştığında memnun ve sevinecek ve onayını isteyecektir. Ancak aile başarısını onaylamazsa veya yapmasına izin vermek yerine bunu kendileri yaparsa çocuk kendine güven sorunları geliştirmeye başlayabilir ve hedeflerine daha kolay ulaşmaya çalışabilir (Dökmen, 2007).

Ayrıca bireylerin davranışlarının gelişen çocuk için önemli faktörler olduğu belirtilmiştir (Carter, 1954). Çocuklar ebeveynlerini gözlemleyerek birçok özel davranış yaratmaktadırlar. Başka bir deyişle, ebeveynler, büyüdükleri kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarından kolaylıkla etkilenebildikleri için, küçük çocukların hayatlarında potansiyel olarak hayati öneme sahiptir. Örneğin, ebeveynlerin demokratik bir yapıya sahip olması durumunda çocuğun rahat bir şekilde büyüdüğü ve bu nedenle kendi fikirlerini ifade edip tarafsız düşünebildiği, daha gerçekçi davranabildiği, dostça ve iyi ilişkiler kurabildiği tespit edilmiştir (Pervin, 1970).

### **1.5.3. Kişilik Kuramları**

#### **1.5.3.1. Psikanalitik Yaklaşım**

Freud kişiliğe topografik ve yapısal bir model olarak yaklaşmıştır (Reisoğlu, 2014). Topografik modelde kişilik üç bölümden oluşur: bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı. Duygular ve düşünceler kişiliğin bilinçli kısmının farkındadır, erişilebilir bilgi kişiliğin bilinç öncesi kısmıdır ve hiçbir zaman ulaşılamayan ve buzdağının görünmeyen yüzünü oluşturan unsurlar bilinçsiz kısımdır (Burger, 2016).

Freud, topografik kişilik modelini bazı açılardan yetersiz bulmuştur ve id, ego ve süperego kavramlarını içeren yapısal modeli önermiştir. Bu kişiliğin bu modelde manevi bir araç olduğunu savunmak; Freud, kişiliğin biyolojik bir temeli olduğunu da belirtir (Özgülük ve Öztür, 2017). Kimlik, kişiliğin zevk merkezidir ve sürekli olarak temel arzuların tatmini için çabalar. Ego, zihnin gerçeklikle temas merkezidir ve gerçeklik ilkesi tarafından yönetilir. Süperego, kişiliğin ahlaki merkezidir ve kişiliğin ahlaki ve ideal boyutunu temsil eder (Feist ve Feist, 2008).

### 1.5.3.2. Fenomenolojik ve İnsancıl Yaklaşım

İnsani yaklaşımın öncüleri olan Maslow ve Rogers (1979), varoluşçu felsefeden etkilenmiş ve geleneksel teorilerden ayrılmışlardır. Rogers'ın Hümanist-Varoluş teorisi, özel olarak adlandırılmış ifadelerden oluşmamaktadır (Ryckman, 2012). Kişilik gelişiminin aşamalarını belirtmekten çok bireyi koşulsuz kabul etmenin önemi vurgulanmaktadır. Rogers'a göre büyüme aşamasındaki bireylerin kendi deneyimlerini değerlendirmelerine izin verilmelidir (Çetinkaya-Yıldız ve Gençtanırım-Kurt, 2017).

Teoride, bireyin başkalarıyla etkileşim içinde olması gerektiği belirtilmekle birlikte, kişiliğin sağlıklı gelişimi için belirli yükümlülüklerle sahip olmanın önemi vurgulanmaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015).

Kendini gerçekleştirme, insancıl kuramın en önemli kavramlarından biridir, ancak nesnel olarak ölçülemediği gerekçesiyle eleştirilmektedir. Teoride kendini gerçekleştirme kavramı, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki en yüksek ihtiyaçtır. (Çetinkaya-Yıldız ve Gençtanırım-Kurt, 2017).

### 1.5.3.3. Davranışsal ve Bilişsel Yaklaşımı

Davranışsal ve bilişsel kişilik teorileri, kişiliği öğrenme perspektifinden açıklar. Bu teorilerden bazıları davranışsal unsurları olan bilişsel unsurları içerir. Teorinin geliştiricilerine göre, bireyin öğrenme geçmişini yansıtan alışkanlıklara kişilik denir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015).

Davranış teorisyenleri, kişilik gelişiminde belirli sosyal belirleyicilerin önemini vurgulayarak, aile ilişkileri, erken çocukluk deneyimleri ve eğitim yaşamı gibi faktörlere de atıfta bulunmaktadırlar. (Feist ve Feist, 2008).

Bilişsel teoriye göre bireylerin kendi kişisel yapılarını oluşturduğunu, dış dünyaya tepki verdiğini, etkili bir şekilde şekillendirdiğini ve buna göre hareket ettiği ifade edilmektedir. Teoride kişilik gelişimiyle ilgili farklı kavramlar öne sürülmemiştir (Kelly, 1955). Kişiliğin oluşumunda genetik faktörlerden bahsedilmemiş, ancak ebeveyn tutum ve davranışlarının sağlıklı kişilik gelişiminde etkili olduğu vurgulanmıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015).

#### 1.5.3.4. Ayırıcı-Özellik Yaklaşımı

Bu kuramda kişiliğin somut ve bilinçli yönleri dikkate alınmakta, davranışla ilgili bilinçsiz ve soyut yönler dikkate alınmamaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015). Bireyin herhangi bir kişilik özelliğini sergileme derecesine göre sınıflandıran bir kişilik boyutu olan ayırt edici özellik teorisyenleri, iki temel varsayım ortaya koymaktadır. Bunlardan ilki, kişilik özelliklerinin zamanla değişmediği görüşüdür. İkincisi ise kişilik özelliklerinin duruma göre farklılık göstermeyeceğidir (Burger, 2016).

#### 1.5.3.5. Beş Faktör Kişilik Kuramı

Beş Faktörlü Kişilik Modeli kişiliği, dışadönüklük, uyumluluk, özdenetim, nevrotiklik ve deneyime açıklık dahil olmak üzere dardan geniş özelliklere hiyerarşik olarak organize edilmiş çok boyutlu bir yapı olarak ifade eder (McCrae & Costa, 1992). Beş Faktörlü Kişilik Modelinin, kişiliği açıklamak için güçlü bir öngörücü geçerliliğe sahip olduğu deneysel olarak gösterilmiştir. Beş boyutu, çeşitli bağlamlar ve örneklerde güvenilir bir şekilde ölçülmüştür (McCrae & Costa, 1992).

##### ***1.5.3.5.1. Dışa Dönüklük***

Dışa dönük bireyler, uyarılma seviyelerini dengelemek için sosyal etkileşimleri ararlar. Dışa dönük bireyler hayat dolu, neşeli, konuşkan, sosyal, heyecanlı ve uysal olarak tanımlanmıştır. Durumlar arasında olumlu duygulara sahip olma eğilimindedirler. Yeni ilişkiler kurmayı kolay ve genellikle büyük gruplara ait olma konusunda rahattırlar. Yüksek özgüven düzeylerine sahip oldukları için, yeni gruplarla, çevrelerle veya hayatla ilgili işlemlerle uğraşırken endişeli hissetmezler. Daha iyi olmak temel motivasyonlarıdır (Barrick vd., 2002). Eşzamanlı faaliyetlere kolayca katılabilirler ve genellikle lider olmayı tercih ederler. Birçok kişiyle aynı gün içinde buluşmak veya birçok işi bitirmek onlar için sorun değildir. McCrea ve Costa kişilik envanterinde sıcaklık, girişkenlik, aktivite, duyum arayışı ve pozitif duygusallık alt faktörleri ile bu boyutu temsil etmişlerdir (McCrea ve Costa, 1985).

Dışa dönük bireylerin günlük yaşamlarında daha fazla samimiyet ve kontrol duygusu ifade ettiklerini, arkadaşlarının, sosyal çevrenin onları diğer boyutlara göre

daha arkadaş canlısı, duygusal ve konuşkan olarak algıladıkları belirtilmiştir. Öte yandan, İçedönükler daha sessiz, utangaç, içine kapanık olarak tanımlanmaktadır (McCrae ve John, 1992). İçe dönük bireyler gün içinde hiçbir şey yapmasalar bile daha yüksek uyarılma seviyelerine sahip oldukları varsayılır. Sosyalleşme birçok yeni uyarıyı beraberinde getirdiğinden, bir kişiyle tanıştıktan veya birkaç görevi yaptıktan sonra bile çok yorgun hissederler. Yani, dışa dönükler daha yüksek enerji seviyelerine sahip olduklarından, daha fazla aktiftirler ve daha az yorgun hissederler. Dışa dönük bireyler iyimser oldukları için daha az stresli hissederler (Wayne, 2003).

#### ***1.5.3.5.2. Uyumluluk***

Bu boyut güven, açık sözlülük, fedakarlık, itaat, alçakgönüllülük ve şefkatli olma şeklinde altı yönle temsil edilmektedir. Sosyal uyumluluk ve beğenilebilirlik terimleri bazen uyum açısından kullanılır. Bu bireyler genellikle arkadaş canlısı, uyumlu, yardımsever, bağışlayıcı ve sevgi dolu olarak tanımlanır. Genellikle çatışmalardan kaçınırlar ve sempatik olmaya çalışırlar. Sahip oldukları herhangi bir ilişkiye hükmetmeye ya da liderlik etmeye çalışmazlar, genellikle tartışmadan sorunları çözmeye çalışan kişi olurlar. Genellikle sosyal çevrelerinde destekleyici bireyler olarak ifade edilmektedirler. Bu boyutun, yalnızca iç dinamikler ve biyolojik nedenlerle ilişkili olmaktan çok, sosyalleşme ve öğrenme sürecinde geliştiği varsayılmıştır. Uyumluluk, uyumlu sosyal ilişkileri / yaşamı sürdürmek için önemlidir, çünkü olumlu ve uzun vadeli ilişkiler genellikle uyumlu olmaya dayanır (Jensen Campbel ve Crazino, 2001). Uyum puanı yüksek olan kişiler bilhassa bilseler de bilmeseler de diğerlerine karşı daha sabırlı ve saygılı olmaya çalışırlar. Bu kişiler hayır kurumları veya her türlü yardımla ilgili kampanyalar için çalışmayı tercih ederler. Dışadönüklük çoğunlukla sosyal uyarılarla ilişkili iken, uyumluluk çoğunlukla ilişki kalitesiyle ilgilidir. Bu kişilik faktörü aynı zamanda öz algıyı da etkiler ve daha özgecil davranışlarla sonuçlanmaktadır.

Uyumlulukta düşük olan insanlar genellikle saldırgan, işbirlikçi olmayan, şüpheli ve acımasızdır. Kendilik algılarını şişirmişlerdir ve sorunları çatışma olmadan çözmeye çalışmazlar. Düşmanlık, bu insanların temel motivasyonlarından

biridir ve genellikle herhangi bir durumda gücü savunmaya çalışırlar (Jensen Campbel ve Crazino, 2001).

#### ***1.5.3.5.3. Sorumluluk***

Sorumluluk çoğunlukla sosyal uyaran ve uyumluluk ile ilişkili iken, kişiliğin bu boyutu bireyin disiplin ve dürtü kontrol düzeylerini yansıtır. Sorumluluğu yüksek olan bireyler planlı, dakik ve hırslıdırlar. Bu nedenle, verilen görevleri zamanında tamamlamadıklarından başarı düzeylerinin yüksek olması beklenir. Bu boyutun yetkinlik, düzen, görev bilinci, başarı çabası, öz disiplin ve müzakere gibi yönleri bulunmaktadır. Bu boyutta yüksek olan, davranışlarını düzenleyen ve hedeflerine ulaşmak için planlar yapan bireylerin, başarı motivasyonları yüksektir. Öte yandan, bu boyutta düşük olan insanlar güvenilmezdir, başarıyı umursamazlar ve hedeflerini sürekli değiştirirler. Öz disiplin düzeyleri düşük olduğu için uyarıcı değilse veya dikkatleri dağılmışsa hiçbir şey üzerinde çalışamazlar (Szalma ve Taylor, 2011).

#### ***1.5.3.5.4. Duygusal Dengelilik(Nevrotiklik)***

Duygusal dengelilik, depresyon, anksiyete, gerginlik, düşmanlık, kendine acıma, dürtüsellik ve düşük benlik saygısına karşı istikrarlı bir eğilim ile karakterizedir. Sürekli sıkıntı yaşadıkları için uyumsuz davranışlar ve sosyal ilişkiler geliştirmeye daha yatkınlardır. Algıları çarpıtırlar. Özellikle kendileri üzerinde serttirler ve bu onların gerçekçi olmayan düşünme kalıplarına sahip olmalarına neden olmaktadır. Her zaman stres içinde olsalar bile etkisiz başa çıkma stratejileri vardır. Bu durum, sorunlarla karşılaştıklarında, duygusal başa çıkma stratejileri kullanmaya çalıştıkları ve yardım çağırmadıkları sağlık sorunlarına daha yatkın olmalarını sağlar (Penley ve Tomaka, 2002).

#### ***1.5.3.5.1. Zeka/Hayal Gücü***

Zeka/Hayal Gücü fantezi, estetik, duygular, eylemler, fikirler ve değerler yönlerinden oluşur. Costa ve McCrea (1992), liberal insanların genellikle bu boyutta yüksek puanlar aldıklarını bildirmiştir. Geleneksel cinsiyetle ilgili rolleri reddederler ve kurallar karşısında esnektirler. Bağımsız olmak onlar için çok önemlidir ve değişkenliği severler. Böylece merak ettikleri birçok şeye odaklanabilir/

öğrenebilirler. Öte yandan, deneyime açıklıktaki düşük puanlar, yüksek itaat ve basit yaşam tarzını gösterir. Bu kişiler daha geleneksel, muhafazakar ve katı çalışma koşulları ile kuralları benimserler. Zeki veya rasyonel sıfatlardan ziyade; entelektüel, açık fikirli ve kaşif bu boyutla daha çok ilişkili bulunmuştur (Costa ve McCrea, 1992).

## 1.6. AMAÇ

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde erteleme problemleri sosyal medya, internet, akıllı telefon kullanımları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesidir. Bu amaç kapsamında erteleme problemleri sosyal medya, internet, akıllı telefon kullanımları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki belirlenmiştir. Ayrıca sosyodemografik özelliklerin erteleme, problemleri sosyal medya, internet, akıllı telefon kullanımları ve kişilik özelliklerini etkileme durumu da belirlenmiştir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

#### 2.1. KATILIMCILAR

Araştırmanın katılımcılarını üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan gelişigüzel örnekleme yöntemi ile veriler toplanmıştır. Araştırmaya 136 (%22,08) kişi online olarak katılmıştır. 480 (%77,92) katılımcıdan ise basılı form dağıtılarak ankette yer alan sorulara uygun cevaplar verilmesi istenmiştir. Toplam 616 kişi ile yapılan araştırmanın 381'i (%61,9) kadın, 235'i (%35,1) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin 177'si (%28,7) ön lisans, 331'i (%53,7) lisans ve 108'i (%17,6) lisansüstü programında eğitim görmektedir. Katılımcıların 41'i (%6,7) kötü, 400'ü (%64,9) orta ve 175'i (%28,4) iyi gelir durumuna sahiptir. Öğrencilerin 234'ü (%38,0) yurttan, 145'i (%23,5) öğrenci evinde ve 237'si (% 35,8) aile yanında kalmaktadır. Katılımcıların 75'i (% 12,2) çalışmakta, 545'i (%87,8) ise çalışmamaktadır. 616 kişinin 46'sı (%7,5) kronik bir rahatsızlığa sahipken, 570'i (% 92,5) kronik bir rahatsızlığa sahip değildir.

#### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

##### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada üniversite öğrencilerine bazı sosyodemografik değişkenlere ait bilgilerin elde edilmesi için 7 maddeden oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda, cinsiyet, üniversitelerinin program türü, akademik ortalama, gelir durumu, kalınan yer, çalışma durumu ve kronik bir rahatsızlığın bulunup bulunmadığı ile alakalı maddeler yer almaktadır.

##### 2.2.2. A Erteleme Ölçeği

A Erteleme Ölçeği Arkun Tatar ve Hüdanur Özdemir tarafından geliştirilmiştir. Erteleme Ölçeği geliştirilirken iki çalışma yapılmıştır. İlk çalışmaya

18 ve 61 yaşları arasında 509 kişi katılmıştır ve katılımcılara 77 maddelik bir form sunulmuştur. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda madde sayısı 120'ye çıkarılarak 1871 kişiye uygulanan ikinci bir çalışma yürütülmüştür. İkinci çalışmada Madde Yanıt Kuramı kullanılarak 20 madde belirlenmiştir. Ölçek A Erteleme Ölçeği olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ana uygulamada 0,94 olarak elde edilmiştir. Bir hafta sonra yapılan uygulamada elde edilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur. İki hafta sonra yapılan uygulamada ise iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,93 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test uygulamalarından elde edilen korelasyon katsayısı 0,80 olarak belirlenmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Ölçek maddeleri 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. Ters yönlü maddeler 14, 15, 16, 18 ve 20. maddeler olarak belirtilmiştir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe erteleme fazla olduğu söylenebilmektedir (Tatar ve Özdemir, 2019).

### **2.2.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği**

İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması Cengiz Şahin ve Özgen Korkmaz tarafından yapılmıştır. Orijinal adı "Skala zur Erfassung der Internetsucht" olan internet bağımlılığı ölçeğinden yararlanılarak geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanabilmesi için gerekli izinlerin alınmış olduğu belirtilmektedir. Ölçeğin çeviri aşaması tamamlandıktan sonra 468 kişiye uygulanmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0,86 olarak belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin 19 maddeden oluştuğu ve maddelerin 3 faktörde toplandığı elde edilmiştir. Bu faktörler kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk olarak isimlendirilmektedir. Kontrol kaybı, kişilerin interneti aşırı derecede kullanması ve bu durumdan vazgeçememesi durumunda problemler yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Daha fazla online kalma isteği, internet kullanıldığında harcanılan vakti belirtmekle birlikte, kişinin internet kullanımının zaman geçtikçe daha fazla artması olarak tanımlanmaktadır. Sosyal ilişkilerde olumsuzluk, internetin aşırı kullanılması sonucunda, bireylerin sosyal ilişkilerinde yaşadığı problemler olarak tanımlanmaktadır. Kontrol kaybı faktörünün 7 maddeden, daha fazla online kalma



isteği faktörünün 4 maddeden ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk faktörünün ise 8 maddeden oluştuğu görülmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısının 0,858 olduğu belirtilmektedir.

19 maddeden oluşan İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nde 5'li likert tipi kullanılmaktadır. Maddeler, hiçbir zaman 1 puan, nadiren 2 puan, bazen 3 puan, genellikle 4 puan ve her zaman 5 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bağımlılık düzeyinin yükseldiğini belirtmektedir (Şahin ve Korkmaz, 2011).

#### **2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu**

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu, Şahin ve Yağcı tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi için yapılan çalışmaya 18 ila 60 yaşları arasında 527 kadın ve 520 erkek olmak üzere toplam 1047 kişi katılmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,94 olarak elde edilmiştir. Alt boyutların Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı Sanal Tolerans alt boyutu için 0,91 ve Sanal İletişim alt boyutu için 0,90 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin, 20 maddeden ve 2 faktörden oluştuğu belirtilmektedir. 5'li likert tipi kullanılarak hazırlanan ölçeğin alt boyutlarının isimleri sanal tolerans ve sanal iletişim olarak belirtilmektedir. Sanal tolerans ilk 11 maddeden oluşmaktadır. Sanal iletişim ise 12-20. Maddelerden oluşmaktadır. Maddeler, hiç uygun değil 1, uygun değil 2, kararsızım 3, uygun 4 ve çok uygun 5 puan olarak puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeler (5. ve 11. maddeler) ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, kişilerin kendilerini sosyal medya bağımlısı olarak algıladıkları şeklinde değerlendirilmektedir (Şahin ve Yağcı, 2017).

#### **2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu**

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu'nun Kwon vd. (2013) tarafından ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirilmiştir. Orijinal ölçek 10 maddeden ve 6'lı likert yapıdan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmış olup ölçek puanı 10-60 arasında değişmektedir.

Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Kore örnekleminde özgün formun Cronbach alfa katsayısı 0.91 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının üniversite öğrencilerinde güvenilirlik ve geçerliliğinin değerlendirilmesi Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması üniversite de öğrenim gören ve akıllı telefon kullanıcısı olan 367 öğrenci üzerinden yapılmıştır. Ölçeğin Chronbach alfa katsayısı 0.867 olarak ölçülmüştür. Test/tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.926'dır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, kesinlikle katılmıyorum 1, katılmıyorum 2, kısmen katılmıyorum 3, kısmen katılıyorum 4, katılıyorum 5, kesinlikle katılıyorum 6 puan olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça bağımlılık riskinin arttığı belirtilmektedir (Noyan vd., 2015).

### **2.2.6. Büyük Beş-50 Kişilik Testi**

Büyük Beş Kişilik Testi-50, tek uçlu 100 sığata dayalı ve faktörleri bağımsız 'Büyük Beş Testi' temel alınarak geliştirilmiştir (Goldberg, 1992). Ölçeğin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlilik çalışması Arkun Tatar tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 faktörden oluşmaktadır. Ölçek faktörlerinin iç tutarlılık katsayılarının 0,65 ile 0,79 arasında olduğu gösterilmektedir. Faktörler, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik ve zeka/hayal gücü olarak isimlendirilmiştir. Her bir faktör 10 maddeden oluşmakta ve 1 ile 5 puan arasında puanlanmaktadır. Dışadönüklük faktörü, 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46. maddelerden, uyumluluk faktörü, 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47. maddelerden, sorumluluk faktörü, 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48. maddelerden, duygusal dengelilik faktörü, 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49. maddelerden ve zeka/hayal gücü faktörü 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50. maddelerden oluşmaktadır. Ters yönlü maddeler 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 39, 44, 46, 49. maddeler olarak belirlenmiştir. Faktörlerden alınan yüksek puan, faktör ismiyle belirtilen kişilik özelliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (Tatar, 2017).

### 2.3. UYGULAMA

Araştırma internet üzerinden online olarak ve basılı form olarak katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan gelişigüzel örnekleme yöntemi ile veriler toplanmıştır. Katılımcılardan kendilerine en yakın olduğunu düşündükleri cevabı işaretlemeleri istenmiştir.

### 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla sıklık dağılımı kullanılmıştır. Elde edilen toplam puanların ortalamalarını belirlemek amacıyla betimleyici istatistik değerleri kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarını elde etmek amacıyla güvenilirlik analizi yapılmıştır. Bağımsız değişken gruplarının, erteleme toplam puan ortalaması açısından birbirleriyle olan etkileşimlerini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

### 2.5. SONUÇLAR

Çalışmada öncelikle sosyodemografik değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımları, bağımsız değişkenler olan akademik ortalama ile ölçek genel toplam puanları ve alt boyutları puanlarının betimleyici istatistik değerleri sunulmuştur. Korelasyon analizi sonuçları ile güvenilirlik katsayıları verilmiştir. Erteleme, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, zeka/hayal gücü puanları ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Sayı ve Yüzde Dağılımı**

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	381	61,9
	Erkek	235	38,1
Program Türü	Önlisans	177	28,7
	Lisans	331	53,7
	Lisansüstü	108	17,6
Gelir Durumu	Kötü	41	6,7
	Orta	400	64,9
	İyi	175	28,4
Kalınan Yer	Yurt	234	38,0
	Öğrenci evi	145	23,5
	Aile yanı	237	38,5
Çalışma Durumu	Evet	75	12,2
	Hayır	545	87,8
Kronik Rahatsızlık	Evet	46	7,5
	Hayır	570	92,5
<b>Toplam</b>		616	100,0

Katılımcıların demografik özelliklerine göre yüzde ve frekans dağılımları belirlenmiştir. Katılımcıların 381'i (%61,9) kadın, 235'i (38,1) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. 177(%28,7) katılımcı önlisans, 331 (%53,7) katılımcı lisans ve 108 (%17,6) katılımcı lisansüstü öğrencisi olarak görülmektedir. Kötü gelir durumuna sahip 41 (%6,7), orta gelir durumuna sahip 400 (%64,9) ve iyi gelir düzeyine sahip 175 (%28,4) katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların 234'ü (%38,0) yurttan, 145'i (%23,5) öğrenci evinde ve 237'si (%38,5) aile yanında kalmaktadır. Katılımcılardan 75'i (%12,2) çalışmakta ve 545'i (%87,8) çalışmamaktadır. Kronik rahatsızlığa sahip olan katılımcıların 46 (%7,5) kişi ve kronik rahatsızlığa sahip olmayan katılımcıların 570 (%92,5) kişi olduğu belirtilmektedir.

**Tablo 2. Katılımcılara Ait Akademik Ortalama Değerleri**

Değişken	n	En küçük değer	En büyük değer	ort.	s
Akademik ortalama	616	1,30	4,00	2,87	0,45

Katılımcıların akademik ortalamaları  $2,87\pm 0,45$  olarak bulundu (Bk Tablo 2).

**Tablo 3. Ölçek Genel Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri**

Değişken	n	En küçük değer	En büyük değer	ort.	s
Genel Erteleme Ölçeği	616	27,0	100,0	57,69	10,55
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	616	23,0	96,0	51,58	12,42
(SMBÖ) Sanal Tolerans	616	13,0	51,0	29,53	6,71
(SMBÖ) Sanal İletişim	616	9,0	45,0	22,05	7,03
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	616	19,0	95,0	40,02	14,24
(İBÖ) Kontrol Kaybı	616	7,0	35,0	17,38	6,15
(İBÖ) Daha Fazla Online Kalma İsteği	616	4,0	20,0	8,79	3,53
(İBÖ) Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	616	8,0	40,0	13,84	6,48
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	616	10,0	60,0	28,63	11,57
(ATBÖ) Akıllı Telefon Bağımlılığı Yok	401	10,0	33,0	21,77	6,87
(ATBÖ) Akıllı Telefon Bağımlılığı Var	215	32,0	60,0	41,42	6,64
Büyük Beş Kişilik Testi					
Dışadönüklük	616	10,0	50,0	32,29	4,12
Uyumluluk	616	10,0	49,0	32,37	4,03
Sorumluluk	616	10,0	50,0	31,46	3,97
Duyusal Dengelilik	616	10,0	50,0	30,60	6,77
Zeka/Hayal Gücü	616	10,0	50,0	31,81	4,28

Katılımcılara Genel Erteleme Ölçeğinden ortalama  $57,69\pm 10,55$  puan, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ortalama  $51,58\pm 12,42$  puan, (SMBÖ) Sanal Tolerans alt boyutundan ortalama  $29,53\pm 6,71$  puan, (SMBÖ) Sanal İletişim alt boyutundan ortalama  $22,05\pm 7,03$  puan, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden  $40,02\pm 14,24$  puan, (İBÖ) Kontrol Kaybı alt boyutundan ortalama  $17,38\pm 6,15$  puan, (İBÖ) Daha Fazla Online Kalma İsteği alt boyutundan ortalama  $8,79\pm 3,53$  puan, (İBÖ) Sosyal İlişkilerde

Olumsuzluk alt boyutundan ortalama  $13,84 \pm 6,48$  puan, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden ortalama  $28,63 \pm 11,51$  puan, Dışadönüklük alt boyutundan ortalama  $32,29 \pm 4,12$  puan, Uyumluluk alt boyutundan ortalama  $32,37 \pm 4,03$  puan, Sorumluluk alt boyutundan ortalama  $31,46 \pm 3,97$  puan, Duygusal Dengelilik alt boyutundan ortalama  $30,60 \pm 6,77$  puan ve Zeka/Hayal Gücü alt boyutundan ortalama  $31,81 \pm 4,28$  puan almıştır (Bk Tablo 3).

**Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları için Güvenirlik Analizi Sonuçları**

Ölçekler	n	k	Alfa
Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)	616	20	0,81
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)	616	20	0,86
(SMBÖ) Sanal Tolerans (ST)	616	11	0,70
(SMBÖ) Sanal İletişim (Sİ)	616	9	0,84
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	616	19	0,93
(İBÖ) Kontrol Kaybı (KK)	616	7	0,84
(İBÖ) Daha Fazla Online Kalma İsteği (DOK)	616	4	0,88
(İBÖ) Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk (SİO)	616	8	0,91
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)	616	10	0,91
Büyük Beş Kişilik Testi			
Dışadönüklük	616	10	0,80
Uyumluluk	616	10	0,78
Sorumluluk	616	10	0,82
Duygusal Dengelilik	616	10	0,81
Zeka/Hayal Gücü	616	10	0,73

Erteleme Ölçeği'nin 20 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,81 olarak elde edilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin 20 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak elde edilmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı Sanal Tolerans alt boyutu 11 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,70 olarak elde edilmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı Sanal İletişim alt boyutu 9 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,84 olarak elde edilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin 19 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak elde edilmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Kaybı alt boyutu 7 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,84 olarak elde edilmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Daha Fazla Online Kalma İsteği alt boyutu 4 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak elde edilmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk alt boyutu 8 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak elde edilmiştir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı 10 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak elde edilmiştir.

Büyük Beş-50 Kişilik Testi Dışadönüklük alt boyutu 10 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak elde edilmiştir. Büyük Beş-50 Kişilik Testi Uyumluluk alt boyutu 10 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,78 olarak elde edilmiştir. Büyük Beş-50 Kişilik Testi Sorumluluk alt boyutu 10 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,82 olarak elde edilmiştir. Büyük Beş-50 Kişilik Testi Duygusal Dengelilik alt boyutu 10 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,81 olarak elde edilmiştir. Büyük Beş-50 Kişilik Testi Zeka/Hayal Gücü Faktörü alt boyutu 10 madde ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,73 olarak elde edilmiştir (Bk.Tablo 4).

**Tablo 5. Büyük Beş Kişilik Ölçeği Alt Boyutları İle Genel Erteleme Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-alt boyutları, İnternet Bağımlılığı Ölçeği-Alt Boyutları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Katsayıları**

	GEÖ	SMBÖ	SMBÖ-ST	SMBÖ-Sİ	İBÖ	İBÖ-KK	İBÖ-DOK	İBÖ-Sİ	ATBÖ
Dışadönüklük	-0,077	0,042	0,055	0,022	0,046	0,069	0,057	0,005	0,033
Uyumluluk	-0,009	0,005	0,003	0,006	-0,025	0,025	-0,001	-0,079	0,005
Sorumluluk	-0,047	,103*	,107**	,079*	,101*	,108**	,105**	0,061	,119**
Duygusal Dengelilik	,147**	,287**	,279**	,241**	,268**	,312**	,207**	,179**	,305**
Zeka/Hayal Gücü	-0,053	0,041	0,033	0,041	0,044	0,043	,095*	0,004	0,041

\* p < 0,05; \*\* p < 0,01

Genel erteleme ölçeği ile Büyük Beş Kişilik Ölçeği duygusal dengelilik alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük korelasyon bulunmaktadır ( $r=0,147$   $p<0,01$ ) (Bk.Tablo 5).

Büyük Beş Kişilik Ölçeği sorumluluk alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,103$   $p<0,05$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği sorumluluk alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,107$   $p<0,05$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği sorumluluk alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,079$   $p<0,05$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği sorumluluk alt boyutu ile internet bağımlılığı ölçeği arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,101$   $p<0,05$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği sorumluluk alt boyutu ile internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,108$   $p<0,01$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği sorumluluk alt boyutu ile internet bağımlılığı daha fazla online kalma isteği alt boyutu arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,105$   $p<0,01$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği sorumluluk alt boyutu ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,119$   $p<0,01$ ) (Bk.Tablo 5).

Büyük Beş Kişilik Ölçeği duygusal dengelilik alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,287$   $p<0,01$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği duygusal dengelilik alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,2279$   $p<0,01$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği duygusal dengelilik alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,241$   $p<0,01$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği duygusal dengelilik alt boyutu ile internet bağımlılığı ölçeği arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,268$   $p<0,01$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği duygusal dengelilik alt boyutu ile internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,312$   $p<0,01$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği duygusal dengelilik alt boyutu ile internet bağımlılığı daha fazla online kalma isteği alt boyutu arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,207$   $p<0,01$ ). Büyük Beş Kişilik Ölçeği duygusal dengelilik alt boyutu ile internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu arasında pozitif düşük korelasyon bulunmuştur ( $r=0,179$   $p<0,01$ ). Büyük Beş Kişilik



Ölçeği duygusal dengelilik alt boyutu ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği arasında pozitif orta korelasyon bulunmuştur ( $r=0,305$   $p<0,01$ ) (Bk.Tablo 5).

**Tablo 6. Genel Erteleme Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Alt Boyutları, İnternet Bağımlılığı Ölçeği- Alt Boyutları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Katsayıları**

	GEÖ	SMBÖ	SMBÖ-ST	SMBÖ-Sİ	İBÖ	İBÖ-KK	İBÖ-DOK	İBÖ-Sİ	ATBÖ
GEÖ	1	0,072	,096*	0,035	,094*	,137**	0,04	0,054	,139**
SMBÖ	0,072	1	,899**	,908**	,678**	,615**	,600**	,577**	,628**
SMBÖ-ST	,096*	,899**	1	,633**	,632**	,600**	,556**	,515**	,604**
SMBÖ-Sİ	0,035	,908**	,633**	1	,593**	,513**	,528**	,527**	,532**
İBÖ	,094*	,678**	,632**	,593**	1	,881**	,861**	,890**	,734**
İBÖ-KK	,137**	,615**	,600**	,513**	,881**	1	,691**	,608**	,711**
İBÖ-DOK	0,04	,600**	,556**	,528**	,861**	,691**	1	,690**	,625**
İBÖ-Sİ	0,054	,577**	,515**	,527**	,890**	,608**	,690**	1	,596**
ATBÖ	,139**	,628**	,604**	,532**	,734**	,711**	,625**	,596**	1

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Genel erteleme ölçeği puanı ile sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu arasında düşük pozitif korelasyon bulunmuştur ( $r=0,096$   $p<0,05$ ). Genel erteleme ölçeği puanı ile internet bağımlılığı arasında düşük pozitif korelasyon bulunmuştur ( $r=0,094$   $p<0,05$ ). Genel erteleme ölçeği puanı ile internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu arasında düşük pozitif korelasyon bulunmuştur ( $r=0,137$   $p<0,01$ ). Genel erteleme ölçeği puanı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında düşük pozitif korelasyon bulunmuştur ( $r=0,139$   $p<0,01$ ) (Bk.Tablo 6).

Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,899$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,908$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,678$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur

( $r=0,615$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı daha fazla online kalma isteği alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,600$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,577$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,628$   $p<0,01$ ) Bk.Tablo 6).

Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,633$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,632$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu ile internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,600$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu ile internet bağımlılığı daha fazla online kalma isteği alt boyutu arasında pozitif yönde orta korelasyon bulunmuştur ( $r=0,556$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu ile internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu arasında pozitif yönde orta korelasyon bulunmuştur ( $r=0,515$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,604$   $p<0,01$ ) (Bk.Tablo 6).

Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde orta korelasyon bulunmuştur ( $r=0,593$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu ile internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde orta korelasyon bulunmuştur ( $r=0,513$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu ile internet bağımlılığı daha fazla online kalma isteği alt boyutu arasında pozitif yönde orta korelasyon bulunmuştur ( $r=0,556$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu ile internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu arasında pozitif yönde orta korelasyon bulunmuştur ( $r=0,515$   $p<0,01$ ). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,604$   $p<0,01$ ) (Bk.Tablo 6).

İnternet bağımlılığı ile internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,881$   $p<0,01$ ). İnternet bağımlılığı ile internet bağımlılığı daha fazla online kalma isteği alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,861$   $p<0,01$ ). İnternet bağımlılığı ile internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,890$   $p<0,01$ ). İnternet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,734$   $p<0,01$ ) (Bk.Tablo 6).

İnternet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu ile internet bağımlılığı daha fazla online kalma isteği alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,691$   $p<0,01$ ). İnternet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu ile internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,608$   $p<0,01$ ). İnternet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,711$   $p<0,01$ ) (Bk.Tablo 6).

İnternet bağımlılığı daha fazla online kalma isteği alt boyutu ile internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,690$   $p<0,01$ ). İnternet bağımlılığı daha fazla online kalma isteği alt boyutu ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek korelasyon bulunmuştur ( $r=0,625$   $p<0,01$ ) (Bk.Tablo 6).

İnternet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon bulunmuştur ( $r=0,596$   $p<0,01$ ) (Bk.Tablo 6).

**Tablo 7. Erteme Ölçeğini Ölçeği Toplam Puanının İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Kontrol Kaybı	0,342	0,118	0,147	2,909**	0,217	33,794***
Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,229	0,065	0,179	3,540***		
Uyumluluk	0,310	0,120	0,098	2,577*		
Sorumluluk	-0,927	0,120	-0,294	-7,700***		
Akademik Ortalama	-5,687	1,170	-0,176	-4,861***		
Sabit (a)	0,310	0,120		13,699***		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

İnternet Bağımlılığı alt ölçeği olan Kontrol Kaybı, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Uyumluluk ve Sorumluluk toplam puanları ve akademik ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(610) = 13,699$ ;  $p < 0,001$ ). İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Kontrol Kaybı alt boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(610) = 2,909$ ;  $p < 0,01$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı bulunduğu görülmektedir ( $t(610) = 3,540$ ;  $p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Uyumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(610) = 2,577$ ;  $p < 0,05$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(610) = -7,700$ ;  $p < 0,001$ ). Akademik ortalamaya ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(610) = -4,861$ ;  $p < 0,001$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,217 olduğu gözlenmiştir ( $F(5,613) = 33,794$ ;  $p < 0,000$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının % 22'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Kontrol Kaybı alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,342 birim arttıracaktır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,229 birim arttıracaktır. Uyumluluk toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,310 birim arttıracaktır. Sorumluluk toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,927 birim azaltacaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği topla puanını 5,687 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

**Tablo 8. Cinsiyet Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
<b>Kadın</b>	Kontrol Kaybı	0,465	0,169	0,183	2,754**	0,251	25,018***
	Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,219	0,88	0,164	2,470*		
	Uyumluluk	0,402	0,168	0,114	2,396*		
	Sorumluluk	-1,131	0,151	-0,358	-7,513***		
	Akademik Ortalama	-3,540	1,624	-0,098	-2,179*		
	Sabit (a)	71,715	7,598		9,439***		
<b>Erkek</b>	Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,298	0,073	0,246	4,082***	0,176	16,473***
	Sorumluluk	-0,506	0,189	-0,161	-2,670**		
	Akademik Ortalama	-8,387	1,792	-0,282	-4,681***		
	Sabit (a)	84,368	7,632		11,054***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,001

Kadın katılımcılarda İnternet Bağımlılığı alt ölçeği olan Kontrol Kaybı, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Uyumluluk ve Sorumluluk toplam puanları ve akademik ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(375) = 9,439$ ;  $p<0,001$ ). İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Kontrol Kaybı alt boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(375) = 2,754$ ;  $p<0,01$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı bulunduğu görülmektedir ( $t(375) = 2,470$ ;  $p<0,05$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Uyumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(375) = 2,396$ ;  $p<0,05$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(375) = -7,513$ ;  $p<0,001$ ). Akademik ortalamaya ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(375) = -2,179$ ;  $p<0,05$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik

katsayısının 0,251 olduğu gözlenmiştir ( $F(5,378) = 25,0183$ ;  $p < 0,001$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının % 25'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Kontrol Kaybı alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,465 birim artıracaktır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,219 birim arttıracaktır. Uyumluluk toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,402 birim arttıracaktır. Sorumluluk toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 1,131 birim azaltacaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 3,540 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk toplam puanları ve akademik ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(231) = 11,054$ ;  $p < 0,001$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı bulunduğu görülmektedir ( $t(231) = 4,082$ ;  $p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(231) = -2,670$ ;  $p < 0,01$ ). Akademik ortalamaya ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(231) = -4,681$ ;  $p < 0,01$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,176 olduğu gözlenmiştir ( $F(3,234) = 16,473$ ;  $p < 0,001$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının % 18'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,298 birim arttıracaktır. Sorumluluk toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,506 birim azaltacaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 8,387 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler

Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

**Tablo 9. Gelir Durumu Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
<b>Kötü</b>	Sorumluluk	-1,166	0,472	-0,339	-2,468*	0,387	7,800***
	Sanal İletişim	-1,118	0,301	-0,573	-3,709**		
	Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	1,191	0,353	0,523	3,375**		
	Sabit (a)	103,443	17,369		5,956***		
<b>Orta</b>	Sorumluluk	-0,975	0,144	-0,325	-6,785***	0,203	19,962***
	Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,199	0,076	0,160	2,614**		
	Akademik Ortalama	-5,057	1,407	-0,164	-3,595***		
	Uyumluluk	0,441	0,142	0,148	3,096**		
	Kontrol Kaybı	0,309	0,145	0,131	2,141*		
	Sabit (a)	72,643	6,542		11,104***		
<b>İyi</b>	Sorumluluk	-0,703	0,238	-0,200	-2,956**	0,243	18,291***
	Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,444	0,087	0,339	5,074***		
	Akademik Ortalama	-8,129	2,331	-0,236	-3,488**		
	Sabit (a)	86,561	9,905		8,739***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,001

Gelir durumu kötü olan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Sanal İletişim ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk toplam puanları kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(37) = 5,956$ ;  $p<0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(37) = -2,467$ ;  $p<0,05$ ). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Sanal İletişim puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(37) = -3,709$ ;  $p<0,01$ ). İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk puanına

ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(37) = 3,375$ ;  $p < 0,01$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,387 olduğu gözlenmiştir ( $F(3,40) = 7,800$ ;  $p < 0,001$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının % 39'unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 1,166 birim azaltacaktır. Sanal İletişim toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 1,118 birim azaltacaktır. Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 1,191 birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Gelir durumu orta olan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk ve Uyumluluk toplam puanları, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Akademik Ortalama ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Kontrol Kaybı toplam puanları kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(394) = 11,104$ ;  $p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(394) = -6,785$ ;  $p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Uyumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(394) = 3,096$ ;  $p < 0,01$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı bulunduğu görülmektedir ( $t(394) = 2,614$ ;  $p < 0,01$ ). Akademik ortalamaya ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(394) = -3,595$ ;  $p < 0,001$ ). İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Kontrol Kaybı alt boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(394) = 2,141$ ;  $p < 0,05$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,203 olduğu gözlenmiştir ( $F(5,397) = 19,962$ ;  $p < 0,001$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının % 20'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre,



diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,975 birim azaltacaktır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,199 birim arttıracaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 5,057 birim azaltacaktır. Uyumluluk toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,441 birim arttıracaktır. Kontrol Kaybı puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,309birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Gelir durumu iyi olan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları ve Akademik Ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(171) = 8,739; p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(171) = -2,956; p < 0,01$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı bulunduğu görülmektedir ( $t(171) = 5,074; p < 0,001$ ). Akademik ortalamaya ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(171) = -3,488; p < 0,01$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,243 olduğu gözlenmiştir ( $F(3,174) = 18,291; p < 0,001$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının % 24'ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,703 birim azaltacaktır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,444 birim arttıracaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 8,129 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

**Tablo 10. Kalınan Yer Durumu Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Kalınan Yer Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Yurt	Sorumluluk	-0,716	0,191	-0,217	-3,754***	0,246	24,938***
	Kontrol Kaybı	0,866	0,136	0,367	6,387***		
	Akademik Ortalama	-8,484	1,989	-0,247	-4,266***		
	Sabit (a)	82,584	7,987		10,340***		
Öğrenci Evi	Sorumluluk	-0,685	0,224	-0,233	-3,062**	0,183	11,721***
	Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,365	0,099	0,281	3,694***		
	Akademik Ortalama	-6,833	2,320	-0,222	-2,945**		
	Sabit (a)	86,270	10,132		8,514***		
Aile Yanında	Sorumluluk	-1,250	0,184	-0,392	-6,774***	0,216	33,373***
	Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,310	0,074	0,243	4,196***		
	Sabit (a)	84,911	6,462		13,140***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,001

Yurtta kalan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk, İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Kontrol Kaybı toplam puanları ve Akademik Ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(230) = 10,340$ ;  $p<0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(230) = -3,754$ ;  $p<0,001$ ). İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Kontrol Kaybı alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(230) = 6,387$ ;  $p<0,001$ ). Akademik ortalamaya ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(230) = -4,266$ ;  $p<0,001$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,246 olduğu gözlenmiştir ( $F(3,232) = 24,938$ ;  $p<0,000$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının % 25'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik

artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,716 birim azaltacaktır. Kontrol Kaybı puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,866birim arttıracaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 8,484 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Öğrenci evinde kalan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları ve Akademik Ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(141) = 8,514; p<0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(141) = -3,062; p<0,01$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı bulunduğu görülmektedir ( $t(141) = 3,694; p<0,001$ ). Akademik ortalamaya ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(141) = -2,945; p<0,01$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,183 olduğu gözlenmiştir ( $F(3,144) = 11,721; p<0,001$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının % 18'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,685 birim azaltacaktır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,365 birim arttıracaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 6,833 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Aile yanında kalan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(234) = 13,140; p<0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu

olan Sorumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(234) = -6,774$ ;  $p < 0,001$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı bulunduğu görülmektedir ( $t(234) = 4,196$ ;  $p < 0,001$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,216 olduğu gözlenmiştir ( $F(2,235) = 33,373$ ;  $p < 0,001$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının % 22'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 1,250 birim azaltacaktır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,310 birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

**Tablo 11. Kronik Rahatsızlık Durumu Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Kronik Rahatsızlık Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Kronik Rahatsızlığı Olanlar	Sorumluluk	-1,091	0,447	-0,326	-2,290*	0,086	5,244*
	Sabit (a)	85,435	15,015		5,690***		
Kronik Rahatsızlığı Olmayanlar	Sorumluluk	-0,829	0,118	-0,264	-7,018***	0,212	39,165***
	Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,190	0,067	0,148	2,832**		
	Akademik Ortalama	-5,446	1,196	-0,171	-4,553***		
	Kontrol Kaybı	0,451	0,120	0,196	3,750***		
	Sabit (a)	82,011	5,085		16,126***		

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,001$

Kronik rahatsızlığı olan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk toplam puanları kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(44) = 5,690$ ;  $p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğim

parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(44) = -2,290$ ;  $p < 0,05$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,086 olduğu gözlenmiştir ( $F(1,45) = 5,244$ ;  $p < 0,05$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının % 9'unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 1,091 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kronik rahatsızlığı olmayan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk, İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Kontrol Kaybı, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları ve Akademik Ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(565) = 16,126$ ;  $p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(565) = -7,018$ ;  $p < 0,001$ ). İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Kontrol Kaybı alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(565) = 3,750$ ;  $p < 0,001$ ). Akademik ortalamaya ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(565) = -4,553$ ;  $p < 0,001$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı bulunduğu görülmektedir ( $t(565) = 2,832$ ;  $p < 0,01$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,246 olduğu gözlenmiştir ( $F(4,567) = 39,165$ ;  $p < 0,001$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının %21'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 1,091 birim azaltacaktır. Kontrol Kaybı puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,451 birim arttıracaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 5,446 birim azaltacaktır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam

puanını 0,190 birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

**Tablo 12. Çalışma Durumu Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Çalışma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Çalışanlar	Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	0,844	0,277	0,328	3,045**	0,186	8,216**
	Akademik Ortalama	-9,660	3,108	-0,334	-3,108**		
	Sabit (a)	70,080	9,201		7,617***		
Çalışmayanlar	Sorumluluk	-0,968	0,125	-0,314	-7,771***	0,224	32,111***
	Uyumluluk	0,426	0,127	0,135	3,355**		
	Kontrol Kaybı	0,438	0,123	0,187	3,552***		
	Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,189	0,068	0,147	2,779**		
	Akademik Ortalama	-5,223	1,255	-0,159	-4,161***		
	Sabit (a)	71,880	5,936		12,110***		

\*\*p<0,01 \*\*\*p<0,001

Çalışan katılımcılarda Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk toplam puanları ve Akademik Ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(72) = 7,617$ ;  $p<0,001$ ). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(72) = 3,045$ ;  $p<0,01$ ). Akademik ortalamaya ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(72) = -3,108$ ;  $p<0,01$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının %19'unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,844 birim arttıracaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 9,660 birim

azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Çalışmayan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk ve Uyumluluk, İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Kontrol Kaybı, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları ve Akademik Ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(539) = 12,110$ ;  $p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(539) = -7,771$ ;  $p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Uyumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(539) = 3,355$ ;  $p < 0,01$ ). İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Kontrol Kaybı alt boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(539) = 3,552$ ;  $p < 0,01$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(539) = 2,779$ ;  $p < 0,01$ ). Akademik ortalamaya ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(539) = -4,161$ ;  $p < 0,01$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının %22'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,968 birim azaltacaktır. Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,426 birim arttıracaktır. Kontrol Kaybı puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,438 birim arttıracaktır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,189 birim arttıracaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 5,223 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

**Tablo 13. Program Türü Gruplarında Erteleme Ölçeği Toplam Puanının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Büyük Beş 50 Kişilik Testi Alt Boyutları ve Akademik Ortalama Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Program Türü	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Ön lisans	Sorumluluk	-0,653	0,234	-0,194	-2,785**	0,159	10,892***
	Kontrol Kaybı	0,718	0,159	0,315	4,505***		
	Akademik Ortalama	-6,487	2,574	-0,176	-2,520*		
	Sabit (a)	76,459	10,509		7,276***		
Lisans	Sorumluluk	-1,014	0,143	-0,333	-7,072***	0,298	34,346***
	Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,377	0,082	0,285	4,596***		
	Sanal Tolerans	0,228	0,112	0,125	2,026*		
	Akademik Ortalama	-4,729	1,447	-0,154	-3,269**		
	Sabit (a)	82,842	6,313		13,123***		
Lisansüstü	Sorumluluk	-0,969	0,285	-0,300	-3,395**	0,317	11,817***
	Uyumluluk	0,726	0,285	0,215	2,551*		
	Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	0,434	0,186	0,198	2,333*		
	Akademik Ortalama	-	3,006	-0,293	-3,388**		
	Sabit (a)	10,183	14,537		5,872***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,001

Program türü ön lisans olan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk, İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Kontrol Kaybı toplam puanları ve Akademik Ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(173) = 7,276$ ;  $p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(173) = -2,785$ ;  $p < 0,01$ ). İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Kontrol Kaybı alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(173) = 4,505$ ;  $p < 0,001$ ). Akademik ortalamaya ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(173) = -2,520$ ;  $p < 0,05$ ). Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik



katsayısının 0,246 olduğu gözlenmiştir ( $F(3,176) = 10,892$ ;  $p < 0,001$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının % 16'sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,653 birim azaltacaktır. Kontrol Kaybı puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,718 birim arttıracaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 6,487 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Program türü lisans olan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Sanal Tolerans, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları ve Akademik Ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(326) = 13,123$ ;  $p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(326) = -7,072$ ;  $p < 0,001$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı bulunduğu görülmektedir ( $t(326) = 4,596$ ;  $p < 0,01$ ). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Sanal Tolerans alt boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(326) = 2,026$ ;  $p < 0,05$ ). Akademik ortalamaya ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(326) = -3,269$ ;  $p < 0,01$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının %30'unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 1,014 birim azaltacaktır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,377 birim arttıracaktır. Sanal Tolerans puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,228 birim arttıracaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 4,729 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Program türü lisansüstü olan katılımcılarda Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt ölçeği olan Sorumluluk ve Uyumluluk, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk toplam puanları ve Akademik Ortalama kullanılarak Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t(103) = 5,872; p < 0,001$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Sorumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(103) = -3,395; p < 0,01$ ). Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutu olan Uyumluluk puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(103) = 2,551; p < 0,05$ ). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk alt boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(103) = 2,333; p < 0,05$ ). Akademik ortalamaya ait eğim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t(103) = -3,388; p < 0,01$ ). Modele alınan değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının %32'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sorumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,969 birim azaltacaktır. Uyumluluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,726 birim arttıracaktır. Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk puanındaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 0,434 birim arttıracaktır. Akademik ortalamadaki 1 birimlik artış Erteleme Ölçeği toplam puanını 10,183 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Erteleme Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. TARTIŞMA

Erteleme davranışı farklı yaklaşımlarla ele alınmıştır. Psikanalitik yaklaşıma göre bireyler kaygı uyandıran durumları kendi sınırlarına yönelik bir tehdit olarak algırlar ve savunma mekanizmalarını kullanarak kaçınma (erteleme) davranışı göstermeye çalışmaktadırlar (Ferrari vd., 1995). Bilişsel davranışçı yaklaşım, erteleme davranışının bireylerin irrasyonel inançlarından oluştuğunu ifade etmektedir (Ellis ve Knaus, 1977). Davranışsal yaklaşım, erteleme davranışlarının geçmişte bireylerin davranışlarının uygunsuz bir şekilde pekiştirilmesi sonucunda ortaya çıkacağını ifade etmektedir (Yıldırım, 2014). Uzun zamandır bilinen erteleme kavramı üzerine çeşitli araştırmacılar tarafından birçok çalışma yapılmıştır (Ekşi ve Dilmaç, 2010; Gür vd., 2018; Özdemir, 2012; Topal, 2015; Yıldırım, 2014). Zamanı kaybetmek, sosyal medya platformlarında beklenenden fazla vakit geçirmek, sorumlulukları görmezden gelmek ve görevleri ertelemek özdenetim ile ilişkili olarak değerlendirilmektedir (Tutgun-Ünal, 2015; Diker ve Taşdelen, 2017). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde erteleme davranışının problemleri sosyal medya, internet, akıllı telefon kullanımları ve kişilik özellikleri açısından incelenmiştir.

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların %61,9'u kadın ve %35,1'i erkek öğrencilerdir. Öğrencilerin 177'si (%28,7) ön lisans, 331'i (%53,7) lisans ve 108'i (%17,6) lisansüstü programında eğitim görmektedir. Katılımcıların 41'i (%6,7) kötü, 400'ü (%64,9) orta ve 175'i (%28,4) iyi gelir durumuna sahiptir. Öğrencilerin 234'ü (%38,0) yurtdışı, 145'i (%23,5) öğrenci evinde ve 237'si (%35,8) aile yanında kalmaktadır. Katılımcıların 75'i (%12,2) çalışmakta, 545'i (%87,8) ise çalışmamaktadır. Katılımcıların sadece %7,5'i kronik bir rahatsızlığa sahiptir. Katılımcılarda akademik ortalama  $2,87 \pm 0,45$  olarak bulunmuştur.

Araştırmada internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyut puanının artmasının erteleme ölçeği puanının artmasında etkili olduğu bulunmuştur. Buna göre katılımcılarda kontrol kaybı davranışının artmasına bağlı olarak erteleme davranışının da arttığı görülmüştür. Literatürde erteleme davranışları üzerine yapılan

araştırmalar, aşırı internet kullanımı ve Facebook, WhatsApp gibi sosyal medya uygulamalarına çok fazla zaman harcamanın bireylerin günlük işlerine, akademik görevlerine ve sorumluluklarına müdahaleye neden olduğunu göstermektedir (Andreassen, 2012; Akdemir, 2013; Yeboah ve Ewur, 2014). Sosyal medyanın aşırı kullanımı, gençlerin akademik sorumluluklarını ve görevlerini yerine getirememesine de neden olmaktadır. Sosyal medya ile internet bağımlılığı ve erteleme arasındaki ilişkiler üzerine yapılan deneysel çalışmaların sonuçları bu değişkenler arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Can ve Zeren, 2019; Ekşi vd., 2019; Hinsch ve Sheldon, 2013; Kandemir, 2014; Kızılkaya-Cumaoğlu ve Diker Coşkun, 2012). Üniversite ğrencileriyle yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile erteleme davranışları arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Coşar, 2019; Yurdakoş ve Biçer, 2019). İlgili alanyazındaki bazı çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile erteleme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmemiştir (Odacı, 2011; Odacı ve elik, 2012). Uzun, nal ve Tokel (2014), akademik erteleme ve genel erteleme eğiliminin İnternet bağımlılığını %22 oranında yordadığı bulgusuna ulaşmış ve genel erteleme eğiliminin İnternet bağımlılığını açıklamada daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu belirlemiştir.

Araştırmamızda akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arttıka erteleme davranış düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Akıllı telefonu bağımlılığını, kişinin telefonun kullanımın kontrolden çıkması olarak tanımlanmıştır. Bu, telefona fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerin gerektiğinden fazla anlam verilmesidir (şirin, 2011; Sharma ve Kaur, 2011). Bazı araştırmalar, cep telefonu için uygunsuz kullanımın akademik ertelemeyi olumlu bir şekilde yordayabileceğini göstermiştir (zer ve Ferrari, 2011). Başka bir çalışma, erteleme olgusunun niversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu ortaya koymuştur (Hussain ve Sultan, 2010). Ayrıca bazı araştırmalar, telefonun aşırı kullanımının ruh sağlığı sorunlarına yol açtığını, örneğin depresyon, stres kaygısı ve kötü uyku kalitesinin bağımlılık davranışlarının ortaya çıkmasıyla birlikte ortaya çıkabileceğini göstermiştir (Steel vd., 2001; Johnson ve Bloom, 1995). Yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığının ertelemenin yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Çünkü akıllı telefona daha fazla odaklanan kişinin uyku kalitesi zayıf ve duygularının kontrolünden çıktığı için zaman kavramının kaybolmasına ve zaman

ayarlamasının yapılamamasına neden olmaktadır. Başak çalışmalarda da akıllı telefon bağımlılığı ve erteleme arasında belirgin bir pozitif ilişki varlığı bildirilmiştir (Çağan vd., 2014; Sahin vd., 2013; Subba vd., 2013). Akıllı telefon bağımlılığının gelecek zaman perspektifi için olumsuz bir öngörüselle rol oynadığını, telefondaki bağımlılık düzeyinin ne kadar yüksek olursa zaman perspektifinin o kadar düşük olduğunu ve sonuçta erteleme probleminin ortaya çıktığı bildirilmiştir (Gupta vd., 2012). Akıllı telefonu bağımlılığı ve erteleme arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunduğu ve akıllı telefonu bağımlılığının akademik erteleme davranışının önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Erdoğan vd., 2013).

Araştırmamızda katılımcılarda uyumluluk düzeylerinin artmasına bağlı olarak erteleme davranışında da artış gözlemlenmiştir. Sorumluluk davranış düzeylerinin artması erteleme davranışının azalmasında etkili olmuştur. Literatürde kişinin kişilik özelliklerinin erteleme davranışını etkilediği öne sürülmektedir (Gupta vd., 2012). Önceki çalışmalardan elde edilen en tutarlı bulgular, sorumluluğun diğer kişilik alanlarına kıyasla ertelemeyi anlamlı şekilde tahmin edebilen bir kişilik özelliği olduğunu göstermiştir (Johnson ve Bloom, 2001). Bu araştırmalar, sorumlu olduklarını gösteren bireylerin erteleme olasılıklarının daha düşük olduğunu bildirmiştir. Tersine, düşük sorumluluk sergileyenlerin erteleme eğiliminin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Rice vd., 2012). Araştırmalar, özellikle ertelemenin beş faktörlü modelle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Beş faktörlü modelde ertelemeyle en yakından ilişkili olan kişilik özelliği sorumluluktur. Sorumluluk ile erteleme arasında negatif bir ilişki varlığı bildirilmiştir. Duygusal dengeliliğin de ertelemeyle yüksek oranda pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bunlara ek olarak, dışadönüklük aynı zamanda ertelemeyle de olumlu bir şekilde ilişkilidir, çünkü dışadönüklerin dürtüsel olma ve erteleme davranışı olasılığını artırabilecek his arayışları daha olası olduğu bildirilmiştir. Uyumluluk ve duygusal dengelilik erteleme davranışlarıyla çok az ilişkisi olduğu veya hiç ilgisinin olmadığı bulunmuştur (Heward, 2010). Yapılan çalışmalarda duygusal dengeliliğin pozitif yönde, sorumluluk ve dışa dönüklüğün ise erteleme davranışıyla negatif ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Başka çalışmalarda ise erteleme ile duygusal dengeliliğin

pozitif yönde, sorumluluğun ise negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Doğan vd., 2014; Steel ve Klingsieck, 2016).

Akademik ortalamanın erteleme davranışını etkilediği ve katılımcılarda erteleme davranışının akademik puan ortalaması yüksek olanlarda daha düşük olduğu bulunmuştur. Chou ve Hsiao (2000) yaptıkları bir çalışmada internet bağımlısı öğrencilerin bağımlı olmayanlara göre akademik çalışmalarında ve günlük rutinlerinde daha olumsuz sonuçlar ortaya çıkardıklarını bulmuşlardır. İnternetin cazibesi nedeniyle, çoğu üniversite öğrencisi, görevlerinde veya akademik performanslarında bocalarken çevrimiçi olarak çok fazla zaman geçirdiklerini bildirmektedir (Young ve De Abreu, 2010). İnternet bağımlılığına bağlı olarak erteleme davranışlarının düşük akademik başarı (örneğin, düşük notlar) ve dersten çekilme, kaygı ve özgüven azalması ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Özer vd., 2009).

Araştırmada cinsiyete göre yapılan değerlendirmede ise kadınlarda internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin erteleme davranışını etkilediği bulunmuştur. Erkeklerde ise sadece internet bağımlılığı düzeylerinin erteleme davranış düzeylerini etkilediği ve internet bağımlılığı düzeyinin artmasına bağlı olarak erteleme davranış düzeyinin de arttığı görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (2017) araştırmasına göre 16-24 yaş arası bireylerin İnternet kullanım oranları kadınlar için %82.9, erkekler için ise %91.5'tir. Bu verilere göre İnternet kullanım oranları her iki cinsiyet açısından da oldukça yüksektir. Hem kız hem de erkeklerin internet bağımlılığı düzeylerinin birbirine benzer düzeyde olmasının, erteleme davranışı sergileme düzeylerinin de birbirine yakın olmasında etken olabileceği düşünülmektedir. Seferoğlu ve Yıldız (2013)'ün araştırmasında ise kız öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha az olduğunu ifade etmişlerdir. Uzun (2016), farklı liselere devam eden ergenlerin internet kullanma düzeyleri ve erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili araştırmasında erkek öğrencilerin akademik erteleme düzeylerini kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Kadın katılımcılarda uyumluluk özelliğinin artmasına bağlı olarak erteleme davranış düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Kadınlarda ve erkeklerde sorumluluk davranışının artmasına bağlı olarak erteleme davranışının azaldığı görülmüştür.

Akademik ortalaması yüksek olan kadın ve erkek katılımcılarda erteleme davranışının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Alanyazında yapılan bazı çalışmalarda gelir durumunun erteleme davranışının üzerinde etkili olmadığı belirtilmiştir (Akdoğan 2013; Kandemir, 2010; Pala, Akyıldız ve Bağcı, 2011; Tanrikulu, 2013). Spera (2006) tüm sosyoekonomik düzeydeki ailelerin, çocuklarının eğitimleri için yüksek hedeflere sahip olduklarını ve eğitimlerine önem verdiklerini ifade etmektedir. Bu nedenle erteleme davranışları ailelerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemiş olabilir. Bazı çalışmalarda ise öğrencilerin erteleme davranışlarının ailelerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bildirilmiştir (Chow, 2011; Gürültü, 2016). Chow (2011), çalışmasında sosyo ekonomik düzey ve erteleme arasında ilişki olduğu bulgusunu elde etmiştir. Düşük sosyo ekonomik düzeydeki öğrencilerin erteleme davranışları da artmaktadır. Gürültü (2016) de lise öğrencilerinin erteleme davranışlarının aile gelir durumuna göre değiştiği, gelir durumu düşük olanların puanlarının, aile gelir durumu orta düzeyde olanların puanlarından daha yüksek olduğu ve farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmamızda gelir durumu kötü, orta ve iyi olan katılımcılarda sorumluluk düzeyinin artmasına bağlı olarak erteleme davranışının azaldığı görülmüştür. Özellikler gelir durumu düşük olan katılımcılarda sorumluluğun erteleme davranışını etkileme oranı daha yüksektir. Gelir durumunun iyileşmesine bağlı olarak sorumluluk düzeylerinin erteleme davranışı üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir. Gelir durumu düşük olan katılımcılarda sanal iletişim düzeylerinin artmasına bağlı olarak erteleme davranışını azaldığı, sosyal ilişkilerde olumsuz davranış sergileyenlerde ise erteleme davranışının arttığı bulunmuştur. Gelir durumu orta ve yüksek olan katılımcılarda ise internet bağımlılığının erteleme davranışını etkilediği bulunmuştur. Gelir durumu orta ve yüksek olan katılımcılarda akademik ortalamasının artmasına bağlı olarak erteleme davranışının azaldığı görülmüştür.

Araştırmamızda yurtdışı, öğrenci evinde ve aile yanında kalan katılımcılarda sorumluluk düzeyleri arttıkça erteleme davranışının azaldığı ve bu etkinin en yüksek aile yanında kalanlarda olduğu bulunmuştur. Öğrenci evinde ve aile yanında kalanlarda akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin artmasına bağlı olarak erteleme

davranışı düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Yurtta ve öğrenci evinde kalan katılımcılarda akademik ortalamının erteleme davranışını etkilediği bulunmuştur.

Kronik rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcılarda sorumluluğun erteleme davranışını etkilediği ve sorumluluk düzeyi arttıkça erteleme davranışının azaldığı görülmüştür. Kronik rahatsızlığı olmayan katılımcılarda akıllı telefon bağımlılığının erteleme davranışını etkilediği saptanmıştır. Ayrıca kronik rahatsızlığı olmayan katılımcılarda akademik ortalamının erteleme davranışını etkilediği ve bu etkinin yüksek oranda olduğu bulunmuştur.

Çalışan katılımcılarda sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeyinin artmasına/azalmasına bağlı olarak erteleme davranışının da arttığı /azaldığı bulunmuştur. Çalışan ve çalışmayan katılımcılarda akademik ortalama düzeylerinin erteleme davranışını etkilediği görülmüştür.

Araştırmamızda program türü ön lisans, lisans ve lisansüstü olan katılımcılarda sorumluluk düzeyinin erteleme davranışını etkilediği ve sorumluluğun artmasına bağlı olarak erteleme davranışının azaldığı bulunmuştur. Eğitim durumuna göre sorumluluk düzeylerinin erteleme davranışını etkileme oranı en yüksek program türü lisans olanlarda saptanmıştır. Ayrıca lisansüstü mezunlarında uyumluluk düzeylerinin artmasına bağlı olarak erteleme davranış düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Lisans mezunlarında sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans düzeylerinin artmasına bağlı olarak erteleme davranışının arttığı bulunmuştur. Ön lisans ve lisansüstü mezunlarında ise internet bağımlılığının erteleme davranışını etkilediği saptanmıştır. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmaların bazılarında öğrenim görülen fakülteye ya da alana göre öğrencilerin erteleme davranışlarında farklılık bulunurken (Karabıyık-Çeri, Çavuşoğlu ve Gürol, 2016; Kınık, 2015; Pala, Akyıldız ve Bağcı, 2011), yapılan bazı çalışmalarda ise farklılık bulunmadığı belirtilmiştir (Berber-Çelik, 2014; Şeker, 2015).

Program türü ön lisans, lisans ve lisansüstü olan katılımcılarda akademik ortalamının artmasına bağlı olarak erteleme davranışının azaldığı bulunmuştur. Akademik ortalamının erteleme davranışını etkileme oranı en yüksek program türü lisansüstü olanlarda en düşük ise program türü lisans olanlarda bulunmuştur. Kim ve



Seo (2015), erteleme davranışı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, kişilerin ifade ettiği erteleme davranışı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir

## SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinde erteleme problemleri sosyal medya, internet, akıllı telefon kullanımları ve kişilik özellikleri açısından incelendiği bu çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıda ifade edilmiştir.

- Araştırmada internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutunun erteleme düzeylerini yordadığı saptanmıştır.
- Akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin erteleme düzeylerini yordadığı saptanmıştır.
- Katılımcılarda uyumluluk düzeylerinin erteleme düzeylerini yordadığı ve bu ilişkinin ters yönlü olduğu saptanmıştır.
- Sorumluluk davranış düzeylerinin erteleme düzeylerini yordadığı saptanmıştır.
- Akademik ortalamasının erteleme davranışını etkilediği ve akademik puan ortalaması yüksek olanlarda erteleme davranışının daha düşük olduğu bulunmuştur.
- Kadınlarda ve erkeklerde internet bağımlılığı internet bağımlılığı düzeylerinin erteleme davranış düzeylerini etkilediği görülmektedir.
- Kadınlarda ve erkeklerde sorumluluk davranışının artmasına bağlı olarak erteleme davranışının azaldığı görülmüştür.
- Akademik ortalaması yüksek olan kadın ve erkek katılımcılarda erteleme davranışının daha düşük olduğu bulunmuştur.
- Gelir durumu kötü, orta ve iyi olan katılımcılarda sorumluluk düzeyinin artmasına bağlı olarak erteleme davranışının azaldığı görülmüştür.
- Gelir durumu orta ve yüksek olan katılımcılarda ise internet bağımlılığının erteleme davranışını etkilediği bulunmuştur.
- Gelir durumu orta ve yüksek olan katılımcılarda akademik ortalamasının artmasına bağlı olarak erteleme davranışının azaldığı saptanmıştır.

- Yurtta, öğrenci evinde ve aile yanında kalan katılımcılarda sorumluluk düzeyleri arttıkça erteleme davranışının azaldığı bulunmuştur.
- Yurtta ve öğrenci evinde kalan katılımcılarda akademik ortalamasının erteleme davranışını yordadığı saptanmıştır.
- Kronik rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcılarda sorumluluğun erteleme davranışını etkilediği ve sorumluluk düzeyi arttıkça erteleme davranışının azaldığı görülmüştür.
- Program türü ön lisans, lisans ve lisansüstü olan katılımcılarda sorumluluk düzeyinin erteleme davranışını yordadığı bulunmuştur.
- Ön lisans ve lisansüstü mezunlarında ise internet bağımlılığının erteleme davranışını etkilediği saptanmıştır
- Program türü ön lisans, lisans ve lisansüstü olan katılımcılarda akademik ortalamasının artmasına bağlı olarak erteleme davranışının azaldığı bulunmuştur.

Bu çalışmada elde edilen bulguların yanı sıra sınırlılıklar da bulunmaktadır. Araştırmaya sadece üniversite öğrencilerinin dahil edilmesi bir sınırlılık olarak düşünülmektedir. Uygulamanın online olarak yapılması ve katılımcıların kontrol edilememesi cevapların güvenilirliği açısından sınırlılık oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmada bulunan ölçeklerin konu ve içerik bakımında benzer olması katılımcıların sorulara net cevap vermesini kısıtladığından bir sınırlılık olarak kabul edilmektedir.

Alan ile ilgili yapılacak çalışmalarda benzer ölçeklerin kullanılmaması daha net ve güvenilir sonuçların eldesini sağlayabilir. Özellikle literatürde sosyal medya ve internet bağımlılığının net olarak birbirinden ayrılması aynı çalışmada her iki ölçeğin kullanılmasında karşılaştırılması ve değerlendirilmesi zor olan bulguların eldesine neden olmaktadır. Bundan dolayı alan ile ilgili yapılacak çalışmalarda ölçeklerin sadece birinin kullanılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abbasi, I. S.** (2011). The influence of neuroticism on stress perception and its resultant negative affect. Master's Theses. Retrieved from [http://scholarworks.sjsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4963&context=etd\\_theses](http://scholarworks.sjsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4963&context=etd_theses)
- Abu-Shanab, E. & Haddad, E.** (2015). The influence of smartphones on human health and behavior: Jordanians' perceptions. *International Journal of Computer Networks and Applications* 2(2): 52-56
- Akdemir, T. N.** (2013). İlköğretim öğrencilerinin Facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Alabi, O. F.** (2012). A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 10, 70–80.
- Al-Barashdi, H., Bouazza, A., & Jabur, N.** (2015). Smartphone addiction among university undergraduates: A literature review. Department of Information Studies: *Sultan Qaboos University*.
- Al-Menayes, J. J.** (2014). The relationship between mobile social media use and academic performance in university students. *New Media and Mass Communication*, 25, 23–29.
- Andreassen, C. S.** (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.
- Andreassen, C. S.** (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S.** (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053–4061.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S.** (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110, 501–517.

- APA.** (2006). *Publication Manual of the American Psychological Association: American Psychological Association.*
- Aydın, İ. E.** (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Aydoğan D. & Özbay Y.** (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, duygusalluk kaybı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 21-32.
- Balakrishnan, V., & Shamim, A.** (2013). Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*, 29, 1342–1349.
- Balcı, Ş., & Gölcü, A.** (2013). Facebook Addiction among University Students in Turkey: " Selçuk University Example". *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(34), 255-278.
- Balkıs, M.** (2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi. (Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Balkıs, M.** (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin karar verme stilleri ile ilişkisi, [The relationship between student teachers' procrastination behaviors and decision making styles] *Journal of Faculty of Education* 1(21), 67-83.
- Balkıs, M. , & Duru, E.** (2016). Birey-çevre uyumu, erteleme eğilimi, akademik doyum ve akademik başarı arasındaki ilişkilerin analizi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39 (39), 119-129.
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. & Duru, S.** (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), 57–73.

- Balkis, M., & Duru, E.** (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 376-385.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., . . . Demetrovics, Z.** (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12, e0169839.
- Barrick, M. R., Stewart, G. L., & Piotrowski, M.** (2002). Personality and job performance: Test of the mediating effects of motivation among sales representatives. *Journal of applied psychology*, 87(1), 43.
- Barron, J. W.** (1998). Making diagnosis meaningful: Enhancing evaluation and treatment of psychological disorders. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R.** (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, D. L.** (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 3.
- Billieux, J.** (2012). Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model. *Curr Psychiatry Rev*, 8:299–307.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L.** (2017). The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, 68, 269–275.
- Black, DW., Belsare, G., Schlosser, S.** (1999). Clinical Features, Psychiatric Comorbidity & Health-Related Quality of Life in Persons Reporting Compulsive Computer Use Behavior: *J Clin Psychiatry*, :839–844

- Blunt, A., & Pychyl, T. A.** (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153- 167.
- Bozkurt, H. , Şahin, Ş. , & Zoroğlu, S.** (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6 (3), 235-247.
- Brinthaupt, T. M., & Shin, C. M.** (2001). The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*, 35(3), 457-471.
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D.** (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 15.
- Burger, J. M.** (2016). *Personality: What the science of psychology says about human nature* (5th ed.). (İ.D. Erguvan-Sarıoğlu, Trans.) Istanbul: Kaknüs Publications
- Burka, J. B. & Yuen, L. M.** (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it.* New York: Addison-Wessley.
- Can, S. & Zeren, Ş. G.** (2019). The role of internet addiction and basic psychological needs in explaining the academic procrastination behaviour of adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2), 1012-1040.
- Cantelmi, T., Del Miglio, C., Talli, M., & D'Andrea, A.** (2000). Internetrelated psychopathology: first experimental data, clinical aspects and critical notes. *Ital J Psychopathol*, 6:40–51
- Chou, C., Hsiao, MC.** (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*. 35(1):65–80.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R.** (1992). *Set like plaster? Evidence for the stability of adult personality.* Washington, DC: American Psychological Association.
- Coşar, A. H.** (2019). Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Examination the

relationship between teacher candidates' social media addiction and academic performance]. Unpublished master thesis

**Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The psychology of optimal performance*. In. New York: Harper and Row.

**Çağın, Ö., Ünsal, A., Çelik, N.** (2014). Evaluation of college students' the level of addiction to cellular phone and investigation on the relationship between the addiction and level of depression. *Proc Soc Behav Sci* 114: 831-839.

**Çetinkaya Yıldız, E., & Gençtanırım Kurt D.** (2017). Humanistic theory: C. Rogers and A. Maslow. In D. Gençtanırım-Kurt and E. Çetinkaya-Yıldız (Eds.), *In Theories of Personality* (pp. 407-454). Ankara: Pegem Academy.

**Çıkrıkci, Ö., & Erzen, E.** (2016). Cinsiyetin akademik erteleme üzerindeki etkisi: Meta-analiz. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(4), 750-761.

**Davis, R., Flett, GL., & Besser, A.** (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *Cyberpsychol Behav* 5:331–345

**Demir, Y. & Kutlu, M.** (2017). İnter net bağımlılığı, akademik e teleme ve akademik başa 1 a asındaki ilişkilR . *International Journal of Social Science*, 61, 91-105.

**Deniz, A., & Erciş, A.** (2010). Kişilik özellikleri ile algılanan risk arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22 (2), 301-330.

**Derakhshani, N. & Shirazi, M.** (2015). The role of smartphone addiction in emotional regulation of boys' high school students in chabahar city. *Indian journal of fundamental and applied life science* 5(3): 1105-1108.

**Diker, E. ve Taşdelen, B.** (2017). Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? Sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 17, 189–206.



- Doğan, T. & Kürüm, A. & Kazaka, M.** (2014). Kişilik Özelliklerinin Erteleme Davranışını Yordayıcılığı, *Başkent University Journal of Education*, Vol. 1, No.1, pp. 1-8.
- Doğan, T.** (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64
- Doğan, T. , Kürüm, A. , & Kazak, M.** (2017). Kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent University Journal of Education*, 1(1), 1-8.
- Dryden, W.** (2012). Dealing with procrastination: The REBT approach and a demonstration session. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*, 30(4), 264-281.
- Echeburua, E., & de Corral, P.** (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: *A new challenge*. *Adicciones*, 22, 91–95.
- Eijnden, R., Van den., & Meerkerk, G.** (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Developmental*, 12(1).
- Ekşi, H., & Dilmaç, B.** (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433–450.
- Ekşi, H., Turgut, T. & Sevim, E.** (2019). The mediating role of general procrastination behaviors in the relationship between self-control and social media addiction in university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 715–743.
- Ellis, A.** (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85-89.
- Ellis, A., & Knaus, W.** (1977). *Overcoming procrastination*. New York, NY: Signet

- Ellis, A., & Knaus, W. J.** (1979). *Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New York: New American Library.
- Engberding, M., Frings, E., Höcker, A., Wolf, J., & Rist, F.** (2011). Is procrastination a symptom or a disorder like other Axis-1-disorders in the DSM. Paper presented at the Steps towards delineating a case definition. July Presentation given at the 7th Biennial Conference on Procrastination, Amsterdam, The Netherlands. Abstract retrieved from <http://www.fmg.uva.nl/procrastinationconference2011/programme.cfm>.
- Eraslan-Capan, B.** (2015). Interpersonal sensitivity and problematic Facebook use in Turkish university students. *The Anthropologist*, 21, 395–403.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W.** (1985). *Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach*. New York: Springer US.
- Feist, J. and Feist, J. G.** (2008). *Theories of personality* (7th ed.). USA: McGraw-Hill Companies.
- 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.** (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F.** (2014). Procrastination and mental health coping: A brief report related to students. *Individual Differences Research*, 12(1), 8-11.
- Ferrari, J. R., & Olivette, M. J.** (1993). Perceptions of parental control and the development of indecision among late adolescent females. *Adolescence*, 28(112), 963.
- Ferrari, J. R., & Olivette, M. J.** (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28(1), 87-100.

- Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A.** (2012). " If I Wait, My Partner Will Do It:" The Role of Conscientiousness as a Mediator in the Relation of Academic Procrastination and Perceived Social Loafing. *North American Journal of Psychology*, 14(1).
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G.** (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press.
- Gallagher, D. J.** (1996) Personality, Coping, and Objective Outcomes: Extraversion, Neuroticism, Coping Styles, and Academic Performance. *Personality Individual Differences*, 21(3), 421-429.
- Grecco, R.** (1984). Recent ecclesiastical teaching.
- Griffiths, M. D.** (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413–418.
- Griffiths, M. D.** (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119–125.
- Griffiths, M. D.** (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and recommendations: A response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110, 518–520.
- Griffiths, M.D.** (1995). Technological addictions. *Clin Psychol Forum* 1995; 76:14–19.
- Griffiths, M.D.** (1996). Gambling on the Internet: A brief note. *Journal of Gambling Studies. J Gambl Stud* 1996a; 12: 471–473.
- Griffiths, MD., & Pontes, HM.** (2014). Internet addiction disorder and internet gaming disorder are not the same. *J Addict Res Ther*, 5:e124.
- Gupta, R., Hershey, D., & Gaur, J.** (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology*, 31(2), 195-211.

- Gür, S. H., Bakırcı, Ö., Karakaş, B., Bayoğlu, F. ve Atli, A.** (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(10), 68–77.
- Hawi, N. S., & Samaha, M.** (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35, 576–586.
- Hazan, C., & Shaver, P. R.** (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270.
- Heward, E.** (2010). An Examination of the Relations between Emotional Intelligence and Procrastination, Master of Arts in Psychology, Carleton University Ottawa, Canada.
- Hinsch, C. & Sheldon, K. M.** (2013). The impact of frequent social Internet consumption: Increased procrastination and lower life satisfaction. *Journal of Consumer Behaviour*, 12(6), 496-505.
- Holden, C.** (1997). Probing procrastination. *Science*, 278(5344), 1715-1717.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L.** (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31, 597–606.
- Huang, H.** (2014). Social media generation in urban China: A study of social media use and addiction among adolescents. Berlin: *Springer*.
- Hussain, I., & Sultan, S.** (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897-1904.
- Hyun-Seok, C., Hyun-Kyung, L., & Jeong-Cheol, H.** (2012). The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations- Focusing on K university students. *Journal of the Korean Data & Information Science Society* 23(5): 1005-1015.
- Goldberg, L.R.** (1992). The Development of Markers for the Big-Five Factor Structure. *Psychol Assess*; 4:26-42.

- Jensen-Campbell, L. A., & Graziano, W. G.** (2001). Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict. *Journal of personality*, 69(2), 323-362.
- Jeong, H. & Lee, Y.** (2015). Smartphone addiction and empathy among nursing students. *Advanced science and Technology Letters* 88(47): 224-228.
- Jiang, T., Hou, Y., & Wang, Q.** (2016). Does micro-blogging make us “shallow”? Sharing information online interferes with information comprehension. *Computers in Human Behavior*, 59, 210–214.
- Johnson, J.L., & Bloom, A.M.** (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality Individual Differences*, 18(1), 127-133
- Jones, T.** (2014). Students’ cell phone addiction and their opinions. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications* 5(1): 74-80.
- Junco, R.** (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58, 162–171.
- Kandemir, M.** (2014). A model explaining academic procrastination behaviour. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(3), 51-72.
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., & Balta, G.** (2010). Social network addiction: a new clinical disorder? *Eur Psychiatry*, 18(5).
- Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A., & Ochwo, P.** (2013). An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students. *Computers in Human Behavior*, 29, 1182–1192.
- Katz, I., Eilat, K., & Nevo, N.** (2014). “I’ll do it later”: Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination. *Motivation and Emotion*, 38(1), 111-119.
- Kelly, G.** (1955). Personal construct theory. *Beneath the Mask; An Introduction to Theories of Personality*.

- Kızılkaya-Cumaoglu, G. & Diker-Coşkun, Y.** (2012). Öğretmenlerin akademik erteleme davranışı ile teknoloji kullanım durumları arasındaki ilişki [The relationship between academic procrastination and technology usage of teachers]. *Electronic Turkish Studies*, 7(4), 2237-2247.
- Király, O., Griffiths, MD., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., Tamás, D., & Demetrovics, Z.** (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*, 17:749–754.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C.** (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26, 1237–1245.
- Klingsieck, K. B.** (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
- Knaus, W. J.** (1998). Do it now! Break the procrastination habit. New York: John Wiley & Sons.
- Koc, M., & Gulyagci, S.** (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 279–284.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D.** (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528–3552.
- Kuyucu, M.** (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “akıllı telefon(kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7 (14), 328-359.
- Kwon, M., Kim, DJ., Cho, H., Yang, S.** (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS One*, 8:e83558.

- Laconi, S., Rodgers, R.F., & Chabrol, H.** (2014). The measurement of Internet addiction: a critical review of existing scales and their psychometric properties. *Comput Human Behav* 41:190–202
- Lau, W. W.** (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286–291.
- Lay, C.** (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- Lay, C.** (1988). The relationship of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of Social Behavior and Personality*, 3(3), 201.
- Lay, C.** (1992). Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 483-494.
- Lay, C., Kovacs, A., & Danto, D.** (1998). The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: an assessment with primary junior school children based on self-report scales. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 187-193.
- Lee, D., Kelly, K. R., & Edwards, J. K.** (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 40(1), 27-37.
- Lee, E.** (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5-
- Lee, J. & Cho, B.** (2015). Effects of self-control and school adjustment on smartphone addiction among elementary school students. Seoul-Korea: Educational technology, *College of education Ewha Womans University*.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. & Chen, S. H.** (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS One*, 9(6), e98312.

- Lin, Y. H., Lin, Y. C., Lee, Y. H., Lin, P. H., Lin, S. H., Chang, L. R., Tseng, H. W., Yen, L. Y., Yang, C. C. & Kuo, T. B.** (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139–145.
- Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L., & Hajela, R.** (2015). Neuroscience of internet pornography addiction: a review and update. *Behav Sci (Basel)*, 14(1).
- Malik, S., & Khan, M.** (2015). Impact of Facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *Journal of Pakistan Medical Association*, 65, 260–263.
- Marino, C., Finos, L., Vieno, A., Lenzi, M., & Spada, M. M.** (2017). Objective Facebook behaviour: Differences between problematic and non-problematic users. *Computers in Human Behavior*, 73, 541–546.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M.** (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262–277.
- Marsh, H. W., & Parker, J. W.** (1984). Determinants of student self-concept: Is it better to be a relatively large fish in a small pond even if you don't learn to swim as well? *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 213.
- Maslow, A. H., & Rogers, C.** (1979). Humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 19(3), 13-26.
- McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T.** (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10(2), 197-202.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T.** (1992). Discriminant validity of NEO-PIR facet scales. *Educational and Psychological Measurement*, 52(1), 229-237.
- McCrae, R. R., & John, O. P.** (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175-215.
- Milgram, N., Sroloff, B., & Rosenbaum, M.** (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197-212.



- Mok, J.Y., Choi S., Kim, D., Choi, J., Lee, J.A., & Choi, E.S.W.** (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 10: 817-828.
- Park, N. & Lee, H.** (2014). Nature of youth smartphone addiction in Korea. *Media Information Research of Seoul National University* 51(1): 100-132
- Morahan, MJ.** (2000). Incidence and correlates of pathologic internet use among college students. *Comput HumBehav*, 16:13–29
- Nida, T. K.** (2018). Facebook addiction and its association with academic performance. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 3(5), 1–3.
- Nieroba, M. E. A. H. S., & Rist, F.** (2011). Restriction of working time as a method in the treatment of procrastination. *Verhaltenstherapie*, 21, 255–261.
- Noyan, C. O. , Darçın, A. , E. , Nurmedov, S. , Yılmaz, O. , & Dilbaz, N.** (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formu'nun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (1), 73-81
- Odacı, H. & Çelik, B. Ç.** (2012). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi [Relationship between university students' problematic internet use and their academic self-efficacy, academic procrastination, and eating attitudes]. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 7(1), 389-403
- Odacı, H.** (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), 1109-1113.
- Özdemir, O. S.** (2012). İlköğretim okulu yönetici ve öğretmenlerinin genel erteleme davranışları eğilimleri ile düşünme stillerinin analizi (Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özer, B. & Topkaya, N.** (2011). Akademik E teleme ve Sınav Kaygısı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 12-19.

- Özer, B. U., & Ferrari, J. R.** (2011). Gender orientation and academic procrastination: Exploring Turkish high school students. *Individual Differences Research*, 9(1), 33-40.
- Özer, B.U., Demir, A., Ferrari, JR.** (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of social psychology*. 149(2):241–57.
- Özgülük, B., & Öztömür, G.** (2017). Psychoanalytic theory: S. Freud. D. Gençtanırım-Kurt and E. Çetinkaya-Yıldız (Eds.) In theories of personality (pp. 65-101). Ankara: Pegem Academy.
- Pantic, I.** (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 652–657.
- Park, C.J., Hyun, J.S., Kim, J.Y., & Lee, K.E..** (2014). Impact of personal time-related factor on smartphone addiction of female high school students. Proceedings of the World Congress on Engineering and computer science.
- Park, N. & Lee, H.** (2014). Nature of youth smartphone addiction in Korea. *Media Information Research of Seoul National University* 51(1): 100-132.
- Penley, J.A. & Tomaka, J.** (2002). Associations among the big-five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7): 1215-1228.
- Petchkhum, P.** (2014). Smartphone usage behaviors among Thai teenagers and its negative impacts on themselves and societies. Unpublished master thesis. Thailand: Sripatum University.
- Petry, N., Rehbein, F., Ko, C., & O'Brien, C.** (2015). Internet gaming disorder in the DSM-5. *Curr Psychiatry Rep*, 10(1);47.
- Pezoa-Jares, R., & Espinoza-Luna, I.** (2013). Internet addiction: A review. *J Addict*.
- Poropat, A. E.** (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135(2), 322.

- Ravichandran, S.V.** (2009). Mobile phones and teenagers: Impact, Consequences and concerns parents/ caregivers per spectives. Unpublished master thesis, Unitec Institute of Technology.
- Rice, K.G., Richardson, C.M.E., & Clark, D.** (2012). Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288-302.
- Rozenal, A., & Carlbring, P.** (2013). Internet-based cognitive behavior therapy for procrastination: Study protocol for a randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 15(11), 27.
- Ryckman, R. M.** (2012). Theories of personality. Cengage Learning.
- Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., Temiz, N.** (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pak J Med Sci* 29: 913-918.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H.** (1995). Trait procrastination and the bigfive factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-490.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C.H., Pychyl, T. A. & Ferrari, J. R.** (2004). Counseling the procrastinator in academic settings. Washington: American Psychological Association.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L.** (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12.
- Schubert Walker, L. J., & Stewart, D. W.** (2000). Overcoming the powerlessness of procrastination. *Guidance & Counseling*, 16(1), 39.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J.** (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Seo, E. H.** (2011). The relationships among procrastination, flow, and academic achievement. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(2), 209-217.

- Shakya, H. B., & Christakis, N. A.** (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, 185, 203–211.
- Sharma, M., & Kaur, G.** (2011). Gender differences in Procrastination and Academic Stress among adolescents. *Indian Journal of Social Science Researches* Vol. 8 No. 1-2, pp. 122-127.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A.** (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150–157.
- Sigall, H., Kruglanski, A., & Fyock, J.** (2000). Wishful thinking and procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 283.
- Sirin, E. F.** (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. *Educational Research and Review*, 6(5), 447-455.
- Smith, A., & Anderson, M.** (2018). Social media use in 2018. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>
- Spielberger, C. D.** (1972). Conceptual and methodological issues in anxiety research. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*, 2, 481-493.
- Starcevic, V.** (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 47, 16–19.
- Steel, P. & Klingsieck, K.B.** (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited, *Australian Psychologist*, 51, pp.36–46.
- Steel, P., & Ferrari, J.** (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.
- Steel, P., & König, C. J.** (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913.

- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C.** (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106.
- Steel, P.D.G.** (2002). The measurement and nature of procrastination. (Doctoral thesis). University of Minnesota, Minnesota.
- Stone, C. B., & Wang, Q.** (2018). From conversations to digital communication: The mnemonic consequences of consuming and sharing information via social media. *Topics in Cognitive Science*, 2018, 1-20.
- Subba, SH., Mandelia, C., Pathak, V., Reddy, D., & Goel, A.** (2013). Ringxiety and the mobile phone usage pattern among the students of a medical college in South India. *J Clin Diagn Res* 7: 205-209.
- Szalma, J. L., & Taylor, G. S.** (2011). Individual differences in response to automation: The five factor model of personality. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 17(2), 71.
- Şahin, C. , & Korkmaz, Ö.** (2011). İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 101-115.
- Şahin, C. , & Yağcı, M.** (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 523-538.
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A.** (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33, 102–108.
- Tatar, A. & Özdemir, H.** (2019). “Madde Yanıt Kuramıyla A Erteleme Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi”, *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630-631X) 5(20): 1011-1022
- Tatar, A., Bildik, T. , Saltukoğlu, G., & Dinçel, M., G.** (2014). Klinik olmayan örnekleme Beş Faktör Kişilik Envanteri belirti tarama amaçlı kullanılabilir

mi?: Ön çalışma. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 4, 181-199.

**teWildt, BT.** (2011). Internet dependency: Symptoms, diagnosis and therapy. *Virtual worlds Crim.* 12(5); 5.

**Thongjuephong, P.** (2016). Factors and effects of smart phone addiction to job performance, nomo-phobia and conflict with others. *Journal of Information System in Business* 2(3): 40-54.

**Tice, D. M.** (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711.

**Toda, M., Monden, K., & Kubo, K.**(2006), Mobile phone dependence and healthrelated life style of university students. *J Soc Behav Personality* 34: 1277-1284.

**Toker, S., & Baturay, M. H.** (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668–679.

**Tonioni, F.** (2013). Psicopatologia web-mediata. *Psicopatol web-mediata*, 2(1);78.

**Topal, N.** (2015). Akademisyenlerde erteleme ile kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler (Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon

**Tsitsika, A., & Janikian, M.** (2014). Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology*, 14(3);45.

**Tutgun-Ünal, A.** (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

**Uysal, R., Satici, S. A., & Akin, A.** (2013). Mediating effect of Facebook addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. *Psychological Reports*, 113, 948–953.

- Van Eerde, W.** (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating and achieving goals. *Applied Psychology*, 49(3), 372-3
- Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., van de Mheen, D., & Schoenmakers, T. M.** (2017). Time to abandon Internet addiction? Predicting problematic Internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, 14, 113–121.
- Vancouver, J. B., Weinhardt, J. M., & Schmidt, A. M.** (2010). A formal, computational theory of multiple-goal pursuit: Integrating goal-choice and goal-striving processes. *Journal of Applied Psychology*, 95(6), 985.
- Vejmelka, L., Strabic, N., & Jazvo, M.** (2017). Online aktivnosti i rizična ponašanja adolescenata u virtualnom okruženju. Društvena istraživanja.
- Vural, Z. B. A. , & Bat, M.** (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi'ne yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 20 (5), 3348- 3382.
- Wang, HB., Tao, YK., & Xu, HT.** (2015). Inhibition control characteristics in college students with different mobile phone addiction. *Chin Ment Health J* 29: 226-229.
- Wang, Q.** (2013). The autobiographical self in time and culture. New York, NY: Oxford University Press.
- Watson, D. C.** (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 149-158.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M.** (2010). Internet addiction or excessive internet use. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36:277–283.
- Wolniczak, I., Caceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., & Bernabe-Ortiz, A.** (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS One*, 8, e59087.

- Wood, E., Zivcakova, L., Gentile, P., Archer, K., De Pasquale, D., & Nosko, A.** (2011). Examining the impact of distracting multitasking with technology on real-time classroom learning. *Computers & Education*, 58, 365–374.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P.** (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 160–166.
- Yazgan-İnanç, B., & Yerlikaya, E. E.** (2015). Theories of personality (10th edition). Ankara: Pegem Academy
- Yeboah, J., & Ewur, G. D.** (2014). The Impact of Whatsapp messenger usage on students performance in tertiary institutions in Ghana. *Journal of Education and Practice*, 5(6), 157–164.
- Yıldırım, N. N.** (2014). Üniversite öğrencilerinde erteleme davranışının mükemmeliyetçilik ve denetim odağı ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Young, K.** (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol Rep*, 79:899–902.
- Young, KS.** (1998). Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: Wiley.
- Young, KS., & De Abreu, CN.** (2010). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Yurdakoş, K. & Biçer, E. B.** (2019). İnternet bağımlılık düzeyinin akademik ertelemeye etkisi: sağlık yönetimi öğrencileri üzerine bir araştırma [The effect of internet addiction level on academic procrastination: a research on health management students]. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 243- 278.
- Zaremohzzabieh, Z., Samah, B. A., Omar, S. Z., Bolong, J., & Kamarudin, N. A.** (2014). Addictive Facebook use among university students. *Asian Social Science*, 10,107.