



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ,  
TEKNOLOJİK BAĞIMLILIK VE AKADEMİK  
ERTELEME: İLİŞKİSEL BİR ARAŞTIRMA  
Mehmet Fatih KARAOĞLAN**

**Yüksek Lisans Tezi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor  
Anabilim Dalı**

**Dr. Öğr. Üyesi Gülcan TEKİN**

**AĞRI-2024**

T.C.  
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Mehmet Fatih KARAOĞLAN

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİLİK  
ÖZELLİKLERİ, TEKNOLOJİK BAĞIMLILIK VE AKADEMİK  
ERTELEME: İLİŞKİSEL BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ  
Dr. Öğr. Üyesi Gülcan TEKİN

AĞRI-2024

## LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri, Teknolojik Bağımlılık ve Akademik Erteleme İlişkisi adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

x Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

ΔTezim sadece Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Δ Tezimin ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

.../.../2024

Mehmet Fatih KARAOĞLAN

**T.C.**  
**AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**  
**TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI**

Dr. Öğr. Üyesi Gülcan TEKİN danışmanlığında, Mehmet Fatih KARAOĞLAN tarafından hazırlanan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından 19 /01 / 2024 tarihinde Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

**Başkan:** Doç. Dr. Yaşar ÇORUH.....  
**Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Gülcan TEKİN.....  
**Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YIKILMAZ.....

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine aittir.

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../2024 tarih ve .... / ..... nolu kararı ile onaylanmıştır.

... / ... / 2024

Prof. Dr. İbrahim HAN  
Enstitü Müdürü

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                |             |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>ÖZET .....</b>                                                              | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                          | <b>vii</b>  |
| <b>TABLolar DİZİNİ .....</b>                                                   | <b>viii</b> |
| <b>1. GİRİŞ.....</b>                                                           | <b>1</b>    |
| 1.1. Araştırmanın Amacı .....                                                  | 2           |
| 1.2. Araştırmanın Önemi .....                                                  | 2           |
| 1.3. Araştırmanın Hipotezleri .....                                            | 3           |
| 1.4. Varsayımlar .....                                                         | 3           |
| 1.4. Sınırlılıklar.....                                                        | 3           |
| <b>2. ALANYAZIN ve KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>                                   | <b>4</b>    |
| 2.1. Kişilik: Kavram .....                                                     | 4           |
| 2.2. Beş Faktör Kişilik Kuramı .....                                           | 5           |
| 2.2.1. Dışa Dönüklük .....                                                     | 6           |
| 2.2.2. Uyumluluk .....                                                         | 7           |
| 2.2.3. Sorumluluk .....                                                        | 8           |
| 2.2.4. Nevrotiklik/Duygusal Dengesizlik .....                                  | 9           |
| 2.2.5. Deneyime Açıklık .....                                                  | 10          |
| 2.3. Bağımlılık .....                                                          | 11          |
| 2.3.1. Teknoloji Bağımlılığı .....                                             | 12          |
| 2.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı .....                                          | 13          |
| 2.3.3. Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....                           | 16          |
| 2.4. Erteleme.....                                                             | 19          |
| 2.4.1. Akademik Erteleme .....                                                 | 20          |
| 2.4.2. Kişilik Özelliği, Teknolojik Bağımlılık, Akademik Erteleme İlişkisi.... | 23          |
| <b>3. MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>                                              | <b>28</b>   |
| 3.1. Araştırmanın Yöntemi ve Modeli .....                                      | 28          |
| 3.2. Evren ve Örneklem .....                                                   | 28          |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                                               | 28          |
| 3.3.1. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği .....                             | 29          |
| 3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği .....                                   | 29          |
| 3.3.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği .....                                   | 29          |

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.3.4. Akademik Erteleme Ölçeği .....                                          | 30        |
| 3.4. Verilerin Analizi .....                                                   | 30        |
| <b>4. BULGULAR.....</b>                                                        | <b>31</b> |
| 4.1. Demografik Değişkenler .....                                              | 31        |
| 4.2. Normallik Dağılımına İlişkin Bulgular .....                               | 31        |
| 4.3. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular .....                           | 33        |
| 4.4. Araştırma Hipotezlerine Göre Bulgular.....                                | 34        |
| 4.4.1. Kişilik Özellikleri ile Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi .....         | 34        |
| 4.4.2. Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi ..    | 36        |
| 4.4.3. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Akademik Erteleme İlişkisi .....     | 36        |
| 4.4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi .....     | 37        |
| 4.4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Akademik Erteleme İlişkisi .....           | 38        |
| 4.4.6. Dijital Oyun Bağımlılığı ile Akademik Erteleme İlişkisi.....            | 39        |
| <b>5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER.....</b>                                     | <b>41</b> |
| 5.1. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi ..... | 41        |
| 5.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi ..... | 42        |
| 5.3. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Akademik Erteleme İlişkisi .....        | 43        |
| 5.4. Teknoloji Bağımlılığı ile Akademik Erteleme İlişkisi .....                | 46        |
| <b>6. KAYNAKLAR.....</b>                                                       | <b>50</b> |
| <b>7. EKLER .....</b>                                                          | <b>85</b> |
| <b>8. ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                                        | <b>86</b> |

## YÜKSEK LİSANS TEZİ

### SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, TEKNOLOJİK BAĞIMLILIK VE AKADEMİK ERTELEME: İLİŞKİSEL BİR ARAŞTIRMA

Mehmet Fatih KARAOĞLAN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Gülcan TEKİN

2024, 90 sayfa

### ÖZET

Bu tez çalışmasında, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri, teknolojik bağımlılık (dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı) ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma, deneysel olmayan nicel araştırma yöntemiyle tasarlanmış, ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünden 145, antrenörlük eğitimi bölümünden 137 ve spor yöneticiliği bölümünden 337 öğrenciden oluşmuştur. Örnekleme yöntemi olarak tam sayım ve kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak bilgi formu, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği kullanılmıştır. Frekans analizi, normallik testi, ölçeklerin güvenirlik testleri ve korelasyon analizi yapılmıştır. Anlam düzeyi  $p<0.05$  ve güven aralığı %95 kabul edilmiştir. Uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık kişilik özellikleri dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Uyumluluk, nevrozizm, deneyime açıklık ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki anlamlıdır. Akademik erteleme ile nevrozizm, deneyime açıklık, sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişki anlamlıdır. Dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme arasında alt boyutlar dikkate alınmadığında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu çalışmada cinsiyetlere göre bir değerlendirme yapılmaması ve çalışmanın sadece Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerini kapsamaması sınırlılıklardır. Benzer konuda farklı tasarımlarla yeni araştırmaların yapılması önerilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** bağımlılık, davranış, akademik başarı, teknoloji

## MASTER’S THESIS

### PERSONALITY TRAITS, TECHNOLOGICAL ADDICTION AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN THE STUDENTS OF SPORTS SCIENCES FACULTY: A CORRELATIONAL STUDY

**Mehmet Fatih KARAOĞLAN**

**Thesis Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Gülcan TEKİN**

**2024, 90 pages**

#### ABSTRACT

In this thesis study, it is aimed to determine the relationships between personality traits, technological addiction (digital game addiction and social media addiction) and academic procrastination behaviors of sports sciences faculty students. This study was designed with a non-experimental quantitative research method and a correlational model was used. The sample of the research consisted of 145 students from the physical education and sports teaching department, 137 students from the coaching education department and 337 students from the sports management department. Complete counting and convenience sampling methods were used as sampling methods. Individual information form, Five Factor Personality Traits Scale, Social Media Addiction Scale, Digital Game Addiction Scale and Academic Procrastination Scale were used as data collection tools. Frequency analysis, normality test, reliability tests of the scales and correlation analysis were performed. A significant relationship was found between the personality traits of agreeableness, conscientiousness, and openness to experience and digital game addiction. The relationship between the personality traits of agreeableness, neuroticism, openness to experience and extraversion and social media addiction is significant. A significant relationship was found between academic procrastination and the personality traits of neuroticism, openness to experience, conscientiousness, and extroversion. The relationship between social media addiction and academic procrastination is significant. No significant relationship was found between digital game addiction and academic procrastination when sub-dimensions were not considered. The limitations of this study are that no evaluation was made according to sex and that the study only included the students Faculty of Sports Sciences in Ağrı İbrahim Çeçen University. It is suggested that new research be conducted on a similar subject with different designs.

**Keywords: addiction, behavior, academic achievement, technology**

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın tamamlanmasındaki katkılarından dolayı danışmanım hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Gülcan TEKİN'e, tezin genelinde fikirlerinden yararlandığım Sayın Prof. Dr. Ali TEKİN'e, istatistiksel analizlerdeki yardımlarından dolayı Sayın Öğr. Gör. Dr. Adem ÖZDEMİR'e, son okumaları yapan Sayın Arş. Gör. Y. Yağız SARAÇOĞLU'na ve tez çalışmasına gönüllü katılım sağlayan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine teşekkür ederim.



**Ağrı-2024**

**Mehmet Fatih KARAOĞLAN**

## TABLÖLAR DİZİNİ

|                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tablo 1. Demografik Değişkenlerin Frekans Analizi Sonuçları...</b>                      | <b>31</b> |
| <b>Tablo 2. Normallik Dağılımı Test Sonuçları.....</b>                                     | <b>32</b> |
| <b>Tablo 3. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular.....</b>                             | <b>33</b> |
| <b>Tablo 4. İlişki Şiddeti ve Değer Aralığı.....</b>                                       | <b>34</b> |
| <b>Tablo 5. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi .....</b> | <b>35</b> |
| <b>Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri İlişkisi .....</b>            | <b>36</b> |
| <b>Tablo 7. Beş Faktör Özellikleri ile Akademik Erteleme İlişkisi .....</b>                | <b>37</b> |
| <b>Tablo 8. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi.....</b>        | <b>38</b> |
| <b>Tablo 9. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Akademik Erteleme İlişkisi.....</b>               | <b>39</b> |
| <b>Tablo 10. Dijital Oyun Bağımlılığı ile Akademik Erteleme İlişkisi.....</b>              | <b>40</b> |

## 1. GİRİŞ

Erteleme, ‘zamanında tamamlanması gereken bir görevin sonraya bırakılması’ anlamına gelir ve bu nedenle kişinin davranış ve eylem biçimlerini etkiler (Khan vd., 2014). İşi ertelemek o kadar yaygın ki belki de insanın içgüdüsel bir eğilimi olarak değerlendirilebilir. Erteleme her zaman sorun yaratmayabilir ama çoğu durumda gelişimin önünde bir engel olarak ve hedeflere ulaşamama gibi istenmeyen ve telafisi mümkün olmayan sonuçlar doğurabilir (Steel, 2007).

Tam olarak anlaşılmasa da erteleme konusu eğitim alanında özellikle lisans öğrencileri arasında popülerdir (Swaraswati vd., 2017) ve akademik erteleme en yaygın erteleme türüdür (Sepehrian ve Lotf, 2011).

Akademik erteleme, en basit ifadeyle akademik ortamlarda gerçekleşen erteledir (Khan vd., 2014). Lisans öğrencileri içinde bulundukları akademik ortamda birçok nedenden dolayı çeşitli zorluklarla yüzleşirler ki akademik erteleme bunların içinde en çok karşılaşılanlardan biridir (Lee, 2015). Lisans öğrencilerinin eğitimsel görevlerini yerine getirmelerini engelleyen ve optimal üretkenliği engellediği için eğitimsel potansiyellerini sınırlayan bir sorundur (Kandemir, 2014b).

Bu uyumsuz davranış, lisans öğrencileri açısından akademik başarısızlık, derslere ayak uyduramama ve derse devamsızlık gibi birçok olumsuz sonucu beraberinde getirirken (Kandemir, 2014a) öğrencinin öznel refahını da olumsuz etkiler. Düzenli olarak erteleme davranışı sergileyen bir lisans öğrencisinde sağlıklı ilgili sorunlar yaşanabilir, duygusal olumsuzluklar görülebilir ve sosyal yaşama dair zorluklar ortaya çıkabilir (Steel ve Klingsieck, 2016).

Akademik ertelemenin, kişilik faktörleri ve davranışsal bağımlılık ile ilişkileri son yıllarda daha çok ele alınan bir konu haline gelmiştir. Solomon vd., (1986) ve Steel (2007) gibi birçok araştırmacı, erteleme ile bazı kişilik özellikleri arasında bir ilişki olduğunu ileri sürmüştür. Son yıllarda üzerinde durulan diğer hassas bir konu ise akıllı telefon, internet ve sosyal medya bağlantılı bağımlılığa dönüşen teknoloji kullanımı ile akademik erteleme eğilimi arasındaki ilişki olmuştur (Przepiorka vd., 2006; Rozgonjuk vd., 2018). Günümüzde çoğu sosyal medya aracının çekici doğası nedeniyle öğrenciler akademik faaliyetler yerine herhangi bir medyaya çok daha fazla zaman ayırmayı tercih etmektedir (Lau, 2017). Bu durumun doğal bir sonucu olarak

internette, teknolojide ve medyada geçirilen süre arttıkça diğer faaliyetlere ayırdıkları zaman azalmaktadır (Shim, 2007). Medya ve teknoloji ile yoğun vakit geçirmek bireylerin akademik erteleme davranışları sergilemesine neden olarak akademik performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu tez çalışmasında, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri, teknolojik bağımlılık (dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı) ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Sosyal medya, video oyunları ve çevrimiçi alışveriş gibi modern iletişim ve etkileşim yöntemleri, sık kullanımı teşvik etmek ve ödüllendirmek için çeşitli davranışsal teknikler kullanarak bağımlılığa yol açar. Teknolojik bağımlılıklar, dijital çağı tanımlayan teknolojik gelişmelere eşlik eden bir dizi bozukluktur.

İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıklara yönelik araştırmalar gün geçtikçe artmıştır. Teknolojik bağımlılıkların farklı kişilik özellikleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğunu anlamak ve açıklamak önemli hale gelmiştir.

Teknoloji, üniversite öğrencileri için önemli ve yaygın olarak kullanılan bir araçtır ancak bu bağımlılığa evrildiğinde öğrencilerin özellikle akademik başarısı açısından olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu tür öğrenciler akademik görevlerini erteleme eğiliminde olabilirler. Akademik erteleme, öğrencilerin bir sınava çalışmak veya bir okul projesi hazırlamak akademik görevlerini gereksiz yere ertelediği bir olgudur. Akademik erteleme öğrenciler arasında yaygınlaştıkça kötü akademik sonuçlar ve artan stres gibi sorunlara yol açabilir. Günümüzün öğrenme toplumunda teknoloji kullanımı her eğitim seviyesindeki öğrenciyi etkiler; ilkokuldan, lisansüstü seviyeye kadar öğrenci popülasyonlarında erteleme davranışı yaygın bir şekilde görülmektedir ki erteleme eğilimi zaman zaman ‘öğrenci sendromu’ olarak adlandırılır.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde teknolojik bağımlılık, kişilik özellikleri ve akademik erteleme ilişkisini birlikte ele alması açısından önemlidir. Çeşitli araştırmalarda eğitimin kalitesinde ve öğrencilerin akademik başarılarında son yıllarda bu tip bağımlılıkların neden olduğu birçok olumsuzluk ortaya konmuştur. Bu nedenle elde edilecek sonuçların, bu sorunların çözümünde fikir vermesi açısından önemli olabileceği öngörülmüştür.

### **1.3. Araştırmanın Hipotezleri**

- Kişilik özellikleri ve dijital oyun bağımlılığı arasında ilişki vardır.
- Kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki vardır.
- Kişilik özellikleri ile akademik erteleme arasında ilişki vardır.
- Sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı arasında ilişki vardır.
- Sosyal medya bağımlılığı akademik erteleme arasında ilişki vardır.
- Dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme arasında ilişki vardır.

### **1.4. Varsayımlar**

- Araştırmada kullanılan ölçüm araçları ilgili değişkenleri ölçmek için yeterlidir.
- Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrenciler çalışma evrenini temsil eder niteliktedir.
- Araştırma örneklemini, ölçüm araçlarını özenle okumuş ve maddeleri samimiyetle işaretlemiştir.

### **1.5. Sınırlılıklar**

- Araştırma, bu örneklemden elde edilen sonuçlarla sınırlı olup genellenemez.
- Araştırma sonuçları, ölçüm araçlarının ölçüm gücü ile sınırlıdır.
- Araştırma Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenimlerini sürdüren 285 kadın ve 334 erkek toplam 619 öğrenci ile sınırlıdır.

## 2. ALANYAZIN VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde kişilik, bağımlılık, teknoloji bağımlılığı kapsamında sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akademik erteleme kavramları detaylıca ele alınarak ilgili alanyazın kapsamında açıklamalarda bulunulmuştur.

### 2.1. Kişilik: Kavram

Kişilik kavramı, Türk Dil Kurumu tarafından ‘bireye özgü psikolojik özelliklerin toplamı olarak tanımlanmıştır (TDK, 2023). Kişilik genel olarak tutarlı davranış kalıpları ve bireyden kaynaklı içsel süreçler olarak tanımlanabilir (Carlson., 2016). Bireyi diğerlerinden benzersiz kılan kişiliğin oluşumunda kalıtsal ve çevresel faktörler birlikte işlev görür (Taymur ve Türkçapar, 2012). Dış uyaranlar kişiliği etkiler ama davranış yalnızca durumsal bir işlev değildir (Burger, 2008). Kişilik hem doğuştan getirilen hem de sonraki yaşam deneyimleriyle olgunlaşan bir bütündür (Doğan, 2013). Araştırmalar, merkezi kişilik özelliklerinin büyük ölçüde biyolojik faktörler tarafından belirlendiğini, çevresel özelliklerin dış sosyal koşullar ve farklı yaşam tarzlarına uyum sağlayabildiğini ve genellikle merkezi kişilik özelliklerini etkilemeden değişebildiğini ileri sürmektedir (McCrae ve Costa, 1999). Kişilik açısından özellikle yavaş değişen merkezi kişilik özellikleri ve daha hızlı değişen çevresel kişilik özellikleri ile yaşam boyu değişim göstermesine rağmen aynı zaman da bir istikrar da söz konusudur (McCrae ve Costa, 1990). Çocukluk, kişiliğe bağlı değişikliklerin en sık meydana geldiği dönemdir ve değişim sıklığı yaşla birlikte azalır. Kişilik genellikle orta yaşta oturmuş hale gelir ve elli yaşından sonra değişkenliği azalır (Roberts ve DelVecchio, 2000). Kişilik aktif ve tepkiseldir, bu nedenle insanoğlu yaşadığı koşullara tepki verir ve sürekli değişen dünyaya uyum sağlamaya çalışır (Bruner ve Goodman, 1947; Dawson, 1975). Araştırmalar, kişiliğin dış çevre ve iç dünyanın bir ürünü olduğunu dolayısıyla koşullara cevap verme konusunda aktif olduğunu ima etmektedir.

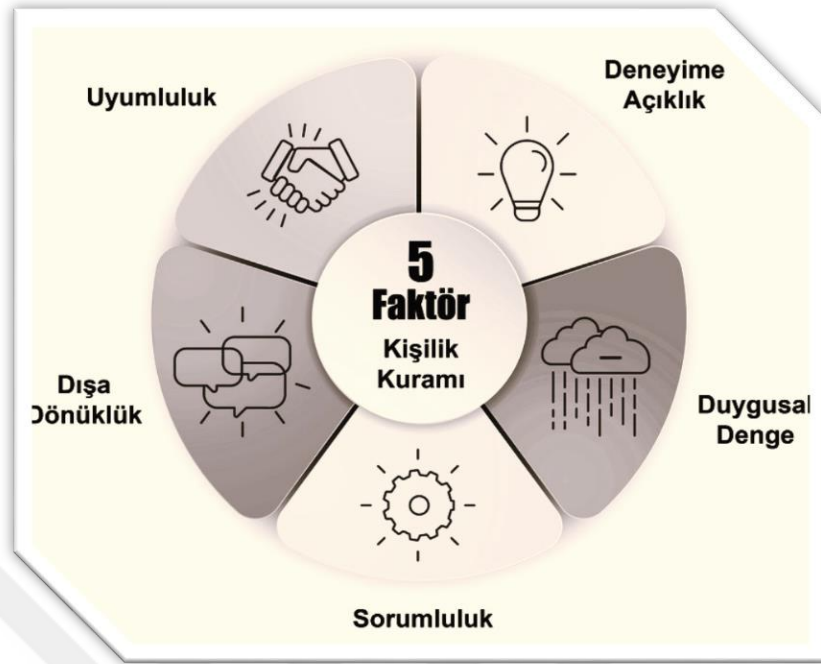
Bireyler farklı kişilikleri nedeniyle belirli davranış kalıplarını sıklıkla sergileme eğilimi gösterirler ve böylece bireylerin davranışları tahmin edilebilir hale gelir (McCrae ve Costa, 2003). Kişilik, bireyin benliğinin bir ifadesidir, bir bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerinde, yaşam deneyimlerinde ve kişisel hedeflerinde önemli bir rol oynar (Friedman ve Schustack, 2003). Bireyin kişiliği; etkili iletişim, gündelik

yaşamın zorluklarıyla başa çıkma, farklı koşullara uyum sağlama, akademik ve iş ortamında başarı, sosyal etkinliklere katılım, mutlu ve sağlıklı bir yaşam açısından önemli bir yönlendiricidir (McAdams ve Olson, 2010). Bireylerin kişilikleri ile inanç, tutum, davranış, ilgi, kimlik ve ideolojileri arasında bir ilişki olduğu birçok çalışmada raporlanmıştır (McCrae, Costa, Löckenhoff, 2008; Vecchione vd., 2011; Ludeke ve Larsen, 2017; Costa vd., 2019).

## **2.2. Beş Faktör Kişilik Kuramı**

Kişiliği açıklamak için çeşitli kuramlar geliştirilmiştir. Ancak bu kuramlardan biri psikoloji ve sosyal bilimler alanlarında oldukça rağbet görmüş ve yaygınlaşmıştır. (Ashton vd., 2014). Kişilik konusunda çalışan uzmanlar, bu kuramın kişiliği en kapsamlı şekilde tanımladığında hemfikirdirler (Servidio, 2014). Bu kuram, kişilik özelliklerinin bireysel özelliklerin niteliklerine göre beş faktörle değerlendirilebileceği yönünde başlatılan çalışmanın (Goldberg, 1981) daha sonra Costa ve McCrae (1985) tarafından tamamlanmasıyla oluşturulan ‘Beş Faktör Kişilik Kuramı’dır. Duyguların, düşüncelerin ve davranışların zamanla değişebileceğini ön gören kuram, bu değişimlere sürekli ve tutarlı özellikleri neden olarak gösterir (Bitlisli vd., 2013).

Beş Faktör Kişilik Kuramında temel kişilik özellikleri dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık olarak belirtilmiştir. Bu kuramın; bireylerin düşünce, tutum ve davranışlarının ölçülmesini, değerlendirilmesini ve karşılaştırılmasını kolaylaştırdığı, uygulamadaki rahatlık nedeniyle maliyeti azalttığı, geçerlik ve güvenilirliğinin farklı yaş, dil ve kültürlerde yürütülen çalışmalarla kanıtlandığı ve uzun süreli çalışmalarla işlevselliğini ortaya koyduğu belirtilmiştir (McCrae ve Costa, 1992). Muhtemelen bu nedenlerle kuram, birçok araştırmanın tasarımında yer almıştır (ör. Bryce vd., 2023; Guntoro vd., 2023).



### 2.2.1. Dışa Dönüklük

Dışa dönüklük, insanların kişilik özelliklerinden bahsederken en sık tartışıkları özelliktir. Jung'un (1921) dışa dönüklük terimini ilk ortaya atmasından bu yana öne çıkan tüm kişilik modellerinde yer almaktadır. Dışa dönüklük, kuramın beş faktöründen biridir, bireylerin sahip oldukları psikolojik hâl ile olumlu ilişkisini içerir (Johnson ve Ostendorf, 1993). Aynı zamanda sıcaklık, girişkenlik, atılganlık, aktivite, heyecan arayışı ve olumlu duygu olmak üzere altı alt yönü içermektedir. Dışa dönük insanlar genellikle sosyal, enerjik, güçlü, maceracı, coşkulu olarak nitelenir ve grup görünürlüklerinin yüksek olması nedeniyle sosyal ortamlarda daha baskındır (Friedman ve Schustack, 2016).

Dışa dönüklük; olumlu duygulanım, kararlı düşünme ve davranma, arayışa yönelik sosyal ilgiyi deneyimleme eğilimlerindeki bireysel farklılıkları gösteren bir bakış açısı olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 2008). Dışa dönüklük, olumlu yaşantılar ve duygularla; insanlarla birlikte olmayı sevme, eğlenceden hoşlanma, güçlü olma, arkadaşça davranışlara sahip olma ile ilişkilidir (Viswesvaran ve Ones, 2000).

Dışa dönüklük özelliği öne çıkan bireyler; liderlik, problem çözme ve değişime açıklık becerileriyle dikkat çekerler (Zopiatis ve Constanti, 2012). Bu faktör aktivite

ve enerji, baskınlık, girişkenlik, dışavurumculuk, olumlu duygular (Benet-Martínez ve John, 1998) ve iyimserlikle (Rothmann ve Coetzer, 2003) ilgili özellikleri içine alır.

Dışa dönüklerin kendilerini oldukça iyi ifade ettikleri, ilk kez karşılaştıkları insanlarla rahatlıkla iletişime geçtikleri ve bu becerileri sayesinde takım çalışmalarında oldukça iyi oldukları belirtilmiştir (Robbins ve Judge, 2013). Dışa dönük bireyler farklılıklara saygı duyar ve hoşgörüyü yaklaşırlar (Caligiuri, 2000). Bu kişiler enerjik, mücadeleyi seven, sosyal ilişki kurmaya açık ve cana yakın kişilerdir (Watson ve Clark, 1997; Obus, 2019). Bunların daha çok çevreye sahip oldukları ve sosyal ortamlarda daha çok vakit geçirdikleri (Carlson., 2016); başarı isteği yüksek, hırslı, tutkulu (McAdams, 2008) ve ödüle duyarlı (Lucas vd., 2000) kişiler olduğu ifade edilmiştir. Bu bireyler, yaşamın gündelik stresleriyle başa çıkmada pek zorluk yaşamazlar (Schultz vd., 2017).

### **2.2.2. Uyumluluk**

Uyumluluk kuramın bir diğer faktörüdür. Uyumluluk, başkalarıyla olumlu ilişkiler sürdürme motivasyonu ve sosyal uyumdaki bireysel farklılıkların göstergesi olarak kabul edilir (Sutin ve Widiger, 2017).

Bu faktör kişiliğin, kişiler arası yönünü ifade eder (Zellars vd., 2006). Uyumluluk; güven, esneklik, empati, iş birliği gibi özellikleri barındırır (Viswesvaran ve Ones, 2000). Uyumluluk özellikleri bağışlayıcılık, hoşgörülü olma, nazik olma, yardımseverlik, içtenlik saygılı olma ve esneklik olarak sıralanabilir (Morsünbül, 2014). Bu özellikteki bireyler sıcak, sakin, yakın, güvenilir ve sosyal kişilerdir (Glass vd., 2013) ve çatışma yerine uzlaşma taraftarıdır (Barrick vd., 2002). Uyumlu bireyler, insanlara yardımcı olmaya istekli, diğerlerine sempati duyan, özgeci bir yapıdadır (Bono vd., 2011). Bu bireyler alçak gönüllü, insanlara yardımcı olmayı seven, kolay aldanan, anlayışlı, merhametli, doğru insan olmayı önemseyen, olgun, iş birliğine yatkın ve sıcakkanlı bireyler olarak değerlendirilmektedir (Somer vd., 2002).

Uyumlu bireyler affedici ve açık sözlüdür (Graziano ve Tobin, 2009; Cervone ve Pervin, 2022). Uyumluluk puanı yüksek bireyler, öfke gibi olumsuz duyguları daha iyi kontrol edebildikleri için çatışma durumlarıyla karşılaştıklarında çatışmadan kaçınma taktiklerini kullanma eğilimindedirler (Jensen-Campbell ve Graziano, 2001).

Uyumlu bireyler, iş birliğini rekabete tercih ederler (Maltby vd., 2017), güçlü uzlaşma duyguları nedeniyle çatışmadan çok sorun çözmeye odaklanırlar (Barrick vd., 2002).

Yüksek düzeyde uyumluluk özelliği gösteren bireyler, benmerkezci ve şüpheli olmadıkları için kişilerarası etkileşim gerektiren görevlere daha uygundur (Jensen-Campbell ve Graziano, 2001). Uyumluluk aynı zamanda yaşam boyu zihinsel sağlığın, olumlu duygulanımın ve başkalarıyla ilişkilerin önemli bir yordayıcısıdır. Connolly ve Seva (2021), mental sağlık açısından uyumluluğun yaşam doyumu ile olumlu ilişkili olduğunu raporlamıştır. Uyumluluk puanı ne kadar yüksek olursa birey, yaşamın gerçekliğinden o kadar memnun olur. Ayrıca uyumluluk, güven içeren sosyal etkileşim üzerinde olumlu bir etki yaratabilir (Stavrova vd., 2022).

### **2.2.3. Sorumluluk**

Sorumluluk özelliği yüksek olan bireyler işlerini doğru, eksiksiz ve zamanında yapabilmek için gereken özeni gösterirler (Carlson., 2016). Sorumluluk, uzun ömür ve sağlık gibi yaşamın önemli sonuçlarının güçlü bir yordayıcısı olduğundan kişilikte tartışılmaz derecede önemli bir rol oynar (Jackson vd., 2015).

Sorumlu bireyler, bir görevi ciddi bir tavırla etkili bir şekilde tamamlama konusunda daha isteklidir. Bu özelliğe sahip bireyler öz disipline sahiptir, isteklidir ve anlık davranışlara güvenmek yerine plan yapmayı tercih ederler (Moffitt vd., 2011). Bu nedenle sorumlu bireyler genellikle sistemli, çalışkan ve güvenilir gibi sıfatlarla ilişkilendirilir ancak aşırı sorumluluk düzeyi, mükemmeliyetçiliğe veya işkolikliğe yol açabilir (Thompson, 2008).

Sorumluluğun akademik performans, istihdam, sağlık gibi birçok temel yaşam alanına olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Bu açılardan en iyi psikolojik yordayıcı olarak kabul edilir hatta sosyal statü ve zekâdan daha iyi performans gösterir (Roberts vd., 2007). Bu tip bireylerin hiyerarşik ortamda üstlendikleri sorumlulukları yerine getirerek görevlerinde ve akademik yaşamlarında başarılı olmaları muhtemeldir (Poropat, 2009; Trautwein vd., 2009). Sorumluluğun öğrencilerin notlarının güçlü bir yordayıcısı olduğu hatta öğrencilerin ilgide tutarlı olmasından bile daha etkili olduğu belirtilmiştir (Ponnock vd., 2020).

Sorumlu bireyler daha fazla para kazanma ve terfi etme eğilimindedirler dolayısıyla yaptıkları işten daha fazla haz duyarlar, memnuniyet düzeyleri daha

yüksektir ve kariyer hedeflerine ulaşma olasılıkları daha yüksektir (Lüdtke vd., 2011). Sorumluluk faktörü, sorumlu ve disiplinli olma eğilimini temsil eder. Sorumlu bireyler liderlik, görev yönelimli olma, düzenli olma, üretken ve kararlı olma gibi özelliklere sahiptir (Chamorro-Premuzic, 2007). Bu özellikteki bireyler özen, düzen ve süreklilik gerektiren aktivitelerde daha başarılı olurlar (Therasa ve Vijayabanu, 2015) çünkü başarılı olana kadar çalışmayı göze alırlar (Soto ve Tackett, 2018). Kısacası sorumluluğun etkisi çeşitli alanlara yayılır. Sorumluluk şüphesiz insanların günlük yaşamları üzerinde yarattığı olumlu etki nedeniyle ilgiyi hak eden temel bir kişilik özelliğidir.

#### **2.2.4. Nevrotiklik/ Duygusal Dengesizlik**

Nevrotiklik bireyin düzenleyici duygu, özellikle öfke, kaygı, depresyon veya duygusal dengesizlik gibi olumsuz duyguları hissetme eğilimini ifade eder (Jeronimus vd., 2014). Nevrotiklik düzeyi yüksek puan alan kişiler strese daha kötü tepki verir ve duygusal açıdan tepkiseldir. Olumsuz yaşam olaylarını daha da olumsuz bir şekilde deneyimleme eğilimindedirler ve genel durumları daha kötü bir ortamda yorumlamaya daha yatkındırlar (Jeronimus vd., 2014).

Nevrotiklik özelliği hem genetik hem de çevresel unsurlardan etkilenebilir (Leonardo ve Hen, 2006). Nevrotikliğin genetik çalışmaları serotonine odaklanmıştır (Munafo vd., 2005). Nevrotiklik üzerinde genetiğin yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğu ileri sürülmüştür. Çevresel farklılıklar kabaca iki türe ayrılabilir; paylaşılan çevresel etkiler (benzer çevrede büyüyen insanlar) ve paylaşılmayan çevresel etkiler (farklı ortamlarda büyüyen insanlar).

Araştırmalar, paylaşılmayan ortamlarda bireylerin nevrotiklik düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek bulunduğunu göstermiştir (Fulerton, 2006). Nevrotiklik insanların mental ve fiziksel sağlığıyla da yakından ilişkilidir; kişilik bozuklukları ile tutarlı ve sağlam bağlantılar olduğunu ortaya koyar (Klein ve Robinson, 2011). Çok sayıda araştırma, orta düzeyden üst düzeye kadar nevrotikliğin tüm önemli psikopatoloji biçimleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur (ör. Oltmanns ve Widiger, 2017).

Nevrotiklik, mental sağlıkla olduğu gibi fiziksel sağlıkla da ilişkilidir (Lahey, 2009). Araştırmalar, yüksek düzeyde nevrotikliğin astım, atopik egzama,

kardiyovasküler hastalık ve irritabl bağırsak sendromu gibi birçok farklı türde fiziksel sağlık sorunuyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (ör. Spiller, 2007; Suls ve Bunde, 2005).

Nevrotiklik aynı zamanda yaşam kalitesinin de önemli bir yordayıcısıdır. Nevrotiklik puanları yüksek olan kişiler psikolojik strese, aşırı uyarım ve dürtülere maruz kalma ve öfke, kaygı, depresyon gibi hoş olmayan duygular yaşama eğilimindedirler (Lynn ve Steel, 2006). Düşük nevroitiklik düzeyi genellikle yüksek duygusal oturmuşluğu gösterir. Duygusal oturmuşluk, daha yüksek mücadele, mesleki başarı ve yaşam kalitesi isteği gibi birçok olumlu sonuçla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Ozer ve Benet Martinez, 2006). Düşük düzeydeki nevroitiklik düşük düzeyde duygusal tükenmişliği temsil ederken yüksek nevroitiklik düzeyi, sosyal bozulma ile ilişkilidir (Mullins-Sweatt ve Widiger, 2010).

Araştırmalar, nevroitikliğin yaşla birlikte hafif bir azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir; bu da yüksek derecede nevroitikliğe sahip olanların duygulanım bozuklukları açısından yüksek risk altında olan genç bireyler olduğunu işaret etmektedir (Donnellan ve Lucas, 2008). Cinsiyet açısından çok sayıda araştırma sonucuna göre, nevroitiklik düzeyi erkeklere göre kadınlarda daha yüksektir (ör. Ormel vd., 2013). Özetle nevroitiklik temel bir kişilik özelliğidir ve psikopatoloji, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi açısından büyük öneme sahiptir.

#### **2.2.5.Deneyime Açıklık**

Deneyime açıklık; fantezi (canlı bir hayal gücü), estetik (sanat ve güzelliğin takdir edilmesi), duygular (duyguların derinliği), eylemler (yeniliği deneme isteği), fikirler (entelektüel merak) ve değerler (liberal olmak) şeklinde altı boyutu içerir (Costa ve McCrae, 1992). Genel anlamda entelektüel merak ve ilgilerle bağlantılı bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (McCrae, 1987).

Motivasyon açısından bakıldığında deneyime açıklık düzeyi yüksek olan bireyler, düzeyi düşük olan muhafazakâr meslektaşlarına kıyasla hem iç hem de dış dünyaya karşı meraklı olma eğilimindedir (McCrae ve Greenberg, 2014). Bu nedenle daha fazla düşünmeyi gerektiren ve zorlayıcı olan etkinlikleri tercih ederken genellikle birbiriyle bağlantılı fikirler arasında yaratıcı ilişkiler kuran akıcı bir bilinç tarzına öncülük etme eğilimindedir (Gosling vd., 2010).

Fiziksel açıdan ele alındığında deneyime açıklık ile uzun yaşama arasında ilişkiler bulunmuştur. Araştırmalar, yeni deneyimleri yüksek düzeyde tercih eden bireylerin (aktivitelere açıklık) tüm nedenlere bağlı ölüm risklerinin daha düşük olduğunu, sanatı ve estetiği deneyimlemeye çalışan bireylerin (estetiğe açıklık) kardiyak ölüm riskinin azaldığını belirlemiştir (ör. Jonassaint vd., 2007).

Mental sağlık açısından değerlendirildiğinde mental sorunların nevroitiklik kadar güçlü bir göstergesi olmasa da benzer fakat farklı sorunların ayırt edilmesine yardımcı olabilir. Örneğin, majör depresif bozukluk ile bipolar bozukluk arasında ayırım yapmanın belirleyici özelliğidir (Barnett vd., 2011). Ayrıca deneyime açık olmanın kaygı ve depresif belirtilerle olumsuz ilişkili olduğu belirlenmiştir (Nikcevic vd., 2020).

Deneyime açıklık ve bilişsel sağlık arasındaki ilişki, deneyime açık bireylerin yaşamları boyunca belirgin bir özellik olarak kendilerini daha ifade ettikleri ve sözel olarak daha akıcı olduklarına işaret eder (Bates ve Shieles, 2003). Deneyime açık genç yetişkinler, kelime dağarcığı ve anlama görevlerinde deneyime açık olmayan akranlarına göre daha iyi performans gösterirlerken deneyime açık daha yaşlı yetişkinler, sözel biliş ölçümlerinde daha yüksek puan almıştır (Sharp vd., 2010). Yıllar süren araştırmaların sonucunda deneyime açıklık, kişilik değerlendirmelerinde dikkate alınması gereken bir özellik olarak öne çıkmaya başlamıştır.

### **2.3. Bağımlılık**

Bağımlılık kavramı hem bilimde hem de günlük yaşamda yoğun bir şekilde kullanılmaktadır, kavramın merkezinde bir maddeye veya aktiviteye bağımlılık vardır (ör. Sussman ve Sussman, 2011). Son yıllarda bağımlılık kavramı, madde bağımlılığının yanı sıra çeşitli aşırı davranışları da kapsayacak şekilde genişlemiştir (Thombs ve Osborn, 2019).

Bağımlılık, bir nesne ya da durumla ilişki kurulduktan sonra ortaya çıkar yani birbiriyle ilişkili davranışların sonucudur (Young, 2004). Bağımlılık üzerine ilk araştırmalar madde bağımlılığına (alkol ve uyuşturucu) odaklanmış ancak bireylerin normdan saparak haz verici diğer bazı unsurlara (kumar, oyun, teknoloji, egzersiz, yemek yeme vb.) aşırı bağlılığı, davranışsal bağımlılık olarak adlandırılmıştır. Dolayısıyla normal davranışı ve bağımlılığı neyin oluşturduğuna ilişkin anlayış sürekli

değişmektedir (Thombs ve Osborn 2019). Ayrıca, ödüllendirici olduğu düşünülen herhangi bir aktivite veya maddeye bağımlılığın kompulsif olarak anlaşılabilceği de görülmektedir (Billieux vd., 2015).

Bağımlılık tek bir tanı yerine birbiriyle ilişkili birçok klinik sorunu kapsayan bir şemsiye kavramdır (Miller vd., 2019). Farklı bağımlılık yapıcı davranışlar sıklıkla aynı olgunun tezahürleri olarak tanımlanır ve bu nedenle de iç içe geçmiş durumdadır (Chen vd., 2016). Belirli bir aktiviteye yoğun bağlılığın, tanılarının sürekli konulması durumunda davranışsal bağımlılık olarak kabul edilebileceği belirtilmektedir (Billieux vd., 2015). Bağımlılık hem bir hastalık hem de öğrenilmiş bir davranış olarak yorumlanabilir (Thombs ve Osborn 2019). Bağımlılık, bireyin bir davranışa ilişkin kontrolünü kaybederek onu yaşamının vazgeçemeyeceği bir parçası olarak görmesidir (Dinç, 2015).

Haz veren ve yinleme arzusu yaratan bağımlılığın ortaya çıkması ve devam ettirilmesi çevresel, psikososyal ve genetik unsurlara bağlıdır (Uğurlu vd., 2012). Belirli bir aktiviteye aşırı aşırı yönelme dürtüsü olarak da tanımlanan bağımlılık, bireye birçok açıdan (fiziksel, sosyal, duygusal, zihinsel ve finansal) ve ciddi zararlar verir (Kim vd., 2016). Buna rağmen birey, bağımlı olduğu davranışa karşı koyulamaz bir istek duyar ve bu yoğun istek hali sonucunda birey yöneldiği davranışın kontrolüne girer (Uzday, 2018). Bağımlı olunan ve haz alınan davranışa en kısa süre ve en az çaba ile ulaşabilmek çok önemli hale gelir (Dinç, 2017). Bağımlılık, bir nevi işlev bozukluğudur ve davranış yoluyla ödül-rahatlama arayışında olan bireyde yansımaları görülür (Çakır, 2021).

### **2.3.1. Teknoloji Bağımlılığı**

Teknoloji, insan yaşamıyla iç içedir; bilgilerin ve fikirlerin yayılma, taşınma ve aktarma işlevini yerine getirir (Griffiths, 1995). Teknolojinin gelişmesiyle bilgiye hızlı ulaşma, sanal ortamda alışveriş yapabilme, insanlarla rahat iletişim kurabilme gibi olanaklarla insan yaşamı kolaylaşmıştır.

Teknoloji, çalışma ve yaşam biçimlerinde devrim yaratmış, günlük yaşamın iletişim (ör. sosyal ağ siteleri), bilgiye erişim (ör. güncel çevrimiçi haber kapsamı), eğitim (ör. e-öğrenme olanakları), alışveriş (ör. e-ticaret platformları) ve eğlence (ör. video oyunları ve isteğe bağlı yayın hizmetleri) gibi alanlarında büyük değişimlere

neden olmuştur. Bu değişikliklerin sıklıkla olumlu olduğu düşünülse de bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımının, sorunlu veya bağımlılık yapıcı kullanım kalıplarına duyarlı hassas bireylerden oluşan bir alt grup için zararlı olabileceğine dair giderek artan kanıtlara ulaşılmıştır. Yaşam, teknoloji sayesinde kolaylaşıp akıllı telefon, bilgisayar ve internet kullanımı günlük yaşamın vazgeçilmezleri olurken ne yazık ki insanlar teknolojik alet ve cihazlar olmadan yaşamlarını sürdüremez hale gelmiştir. Bu nedenle teknolojik gelişim özellikle 2000'lerden sonra bağımlılık kavramıyla ilişkilendirilmeye başlanmıştır (Müller vd., 2019; Flayelle vd., 2020; Håkansson ve Widinghoff, 2020; Stevens vd., 2021; Brand vd., 2022).

Teknoloji bağımlılığı, teknolojinin sorunlu kullanım nedeniyle günlük yaşamda olumsuz sonuçlara yol açacak düzeyde bir alışkanlık haline gelmesidir (Horwood ve Anglim, 2018). Teknolojik araçların (sosyal medya platformlarının, teknolojik yazılım ve donanımların) kontrolsüz kullanımı nedeniyle teknoloji bağımlısı birey, bu araçlara ulaşamadığında yetersizlik, ilgisizlik, sinirlilik gibi belirtiler gösterir (Aydın, 2017). Önceki araştırmalar teknolojinin, bağımlılığın kaynağı olmaktan ziyade diğer davranışsal bağımlılıkların (ör. kumar) katalizörü olarak işlev görme olasılığını belirlemiştir (Charlton, 2002; Porter ve Kakabadse, 2005; Widyanto vd., 2011).

Kullanıcının akıllı telefon, sosyal ağ siteleri ve interneti zihinsel sağlığını tehlikeye atacak düzeyde aşırı tüketimini işaret eden teknoloji bağımlılığında (McNamee, 2014); kimyasal olmayan, pasif (ör. televizyon) veya aktif (ör. bilgisayar oyunları) ve genellikle bağımlılık eğilimlerini teşvik edici ve pekiştirici, insan-makine etkileşimini içeren davranışsal bağımlılık söz konudur (Griffiths, 1995). Bu davranışlarda, ruh hali değişikliği, tolerans, geri çekilme, kişilerarası veya intrapsişik çatışmalar ve nüksetmeler gibi bağımlılığın tipik özellikleri gözlemlenir (Griffiths vd., 2016).

### **2.3.2 Dijital Oyun Bağımlılığı**

Oyunlar, tek başına veya birden fazla bireyle oynanabilen en popüler rekreasyon biçimlerindendir (Şalvarlı ve Griffiths, 2019). En yaygın olanlardan biri, video oynatma monitörü aracılığıyla sunulan video oyunlarıdır (Gorowska vd., 2022). Video oyunlarına internet bağlantısı olsun ya da olmasın erişilebilir. Yakın bir geçmişte,

video oyunları öncelikle analog bilgisayarlarda mevcutken günümüzde oyunların çoğu çevrimiçi olarak oynanmaktadır (Erevik vd, 2022; Rosendo-Rios vd., 2022).

2000’li yılların başında internetin gelişmesi ve büyümesi, çevrimiçi oyunlara erişilebilirliğin artması çevrimiçi video oyunlarının bulunabilirliğini de oldukça artırmıştır. Yakın yıllara ait istatistiklere göre bu büyüme oldukça hızlı olmuş, 2014 yılında 1,8 milyar kişi bilgisayar video oyunu oynarken bu sayı yalnızca altı yılda 2 milyara sıçramıştır (Fauth- Bühler ve Mann, 2017; Vuong vd., 2021). Bu içerik alanları internetle sınırlı olmasa da internet üzerinden erişildiğinde içeriklerin bağımlılık yapma potansiyeli artmaktadır. Günümüzde hemen hemen her genç özellikle çevrimiçi oyunlar başta olmak üzere çeşitli teknolojik gelişmelere kolaylıkla ulaşabilmekte ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı giderek yaygınlaşmaktadır (Rehbein vd., 2015).

İnsanlar eğlence ve bazı durumlarda gerçek yaşamadaki sorunlardan kaçmak için oyun oynarlar. Bunlar yaygın nedenler olsa da altta yatan psikolojik nedenler oldukça derindir (Schneider vd., 2017; Stevens vd., 2019; Zajac vd., 2020). Oyun oynama, psikolojinin üç yönüne atfedilir: yeterlilik, kaçış ve özerklik (Van Rooij vd., 2017; Zajac vd., 2020). Bir konuda iyi olma ihtiyacı, gerçek dünyadaki sorunlardan kaçma ve unutmaya arzusu ve bağımsız hissetme dürtüsü, video oyunlarının karşıladığı psikolojik gereksinimlerdir (Klonsky vd., 2016; Relojo, 2017; Krossbakken vd, 2018). Doğal anlamda bu psikolojik gereksinimlerin sosyal etkileşimlerle karşılanması gerekir. Bu bakımdan video oyunları sosyal etkileşimlerin kolay ve etkili bir seçeneğidir. Sorun, video oyunlarının bu duygusal ihtiyaçların sürekli ikame sağlayıcısı haline gelmesiyle ortaya çıkar. Bir birey, ‘duygusal yükselmeye’ alışır ve bu bir bağımlılığa dönüşebilir (Feng vd., 2017; Schneider vd., 2017; Stevens vd., 2019; Kim vd., 2022).

Dünya Sağlık Örgütü, Uluslararası Hastalık Sınıflandırması-11’de ‘oyun bozukluğunu’ ağırlıklı olarak çevrimiçi ve ağırlıklı olarak çevrimdışı olmak üzere iki türde tanımlamış; kontrolün kaybedilmesini, diğer faaliyetlere göre aşamalı olarak önceliklendirilmesini ve olumsuz sonuçları dikkate alınmadan harcanan zamanın artırılmasını içeren davranışlar olarak kabul etmiştir (DSÖ, 2023). Amerikan Psikoloji Birliği, fazla oyun oynama konusunda yeterli kanıt bulunmaması nedeniyle video oyunu bağımlılığını DSM-5’e dahil etmeme kararı almıştır. Ancak DSM-5’in devam

eden araştırmalar bölümünde ‘internet oyun bozukluğu’ ifadesi yer almaktadır (APA, 2023).

Oyuncu olmak bireyin yaşamının herhangi aşamasında gerekleēebilir. Ancak araştırmaların çoğu bunun çocuklukta başladığını göstermiştir. Çocuklar eğlenmenin dışında zorbalık ve aile sorunlarından kurtulmak için de bu oyunları kullanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Çocuklar bydk bağımlı genç yetişkin oyuncuların sayısının yüksek olmasına neden olur. Oyuncuların çoğunun ocuk, ergen ve genç olması hiç de şaşırtıcı değildir (Gorowska vd., 2022; Rosendor-Rios vd., 2022). Amerika Birleşik Devletleri'ndeki oyuncuların %58'ini 34 yaşın altındakilerin oluşturduğu bildirilmiştir (Limone vd., 2023).

Bazı araştırmalarda, sağlıklı oyun katılımının aile içi ve akranlar arası ilişkilerin (r. Kuntsche vd., 2009) yanı sıra bireysel oyuncuya bilişsel ve fiziksel fayda sağladığını ortaya koymuştur (r. Durkin ve Barber, 2002; Subrahmanyam vd., 2001; Blumberg vd., 2013). Ancak bu araştırmalarda oyun oynamaya harcanan zamanın düzenlenmesine özellikle vurgu yapılmıştır. Çünkü zaman düzenlemesi, video oyun kullanımının faydalı mı yoksa zararlı mı olduğunu belirleyen önemli bir faktördür. Schneider vd. (2017) ve Stevens vd. (2019), artan oyun sresinin, oyun oynamanın yan etkilerini yaşama olasılığını artırdığını sonucuna varmıştır. Bu bağlamda Rau vd. (2006), oyun alışkanlığının başlangıcında genellikle ortalama oyun sresinin uygun olduğu ama zamanla bu sürenin arttığını bulmuştur. Limone vd. (2023), oyun oynamaya harcanan küresel haftalık ortalama saatin 8,45 olduğunu, Çinli oyuncuların 12,38 saat kaydedilen en yüksek sreye sahip olduğunu belirtmiştir.

Artan oyun süresi, bu oyunlarının fayda yerine zararlı olmasına neden olabilir. Aşırı oyun oynamanın en çok incelenen ve bahsedilen yan etkilerinden bazıları, bireyin psikolojik ve psikososyal durumuyla ilgili olanlardır. Bu bağlamda, çalışmalar aşırı oyun oynamanın depresyon, kayęı (Erevik vd., 2022; King ve Delfabbro, 2014) ve akademik/okul başarıları (Ferguson vd., 2011; Kim vd., 2010; Gnambs vd., 2020; Lloret vd., 2013) üzerinde olumsuz etkilerini belirlemiştir. Dahası bu oyuncuların nispeten daha fazla olumsuz duygu deneyimleme, sosyo-duygusal katılımdan kaçınma, tuhaf ve kültürel olarak uyumsuz düşünceler bildirme (Iacolino vd., 2019),

hiperaktivite (Gonzálvez vd., 2017), sosyal davranışlarda bozulma (Anderson vd., 2017) ve artan saldırganlık (Prescott vd., 2018) eğilimleri gösterdiği belgelenmiştir.

### **2.3.3 Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı**

Akademik literatürde sosyal medyanın genel kabul görmüş bir tanımı bulunmamaktadır (Barnes vd., 2012; Kadam ve Ayarekar, 2014; Kaplan ve Haenlein, 2010). Genellikle sosyal medya tanımlanırken Web 2.0 ile kullanıcı tarafından oluşturulan içerik birbirinin yerine kullanılır. Web 2.0 kavramı, MediaLive International ve O'Reilly arasındaki bir konferans esnasında ortaya atılmıştır (O'Reilly, 2005). Web 2.0 fikri “web kullanıcılarının veri bağlaması ve paylaşması, iş birliği yapması ve kendi düşünceleri, fikirleri, deneyimleri ve bilgileriyle katkıda bulunmasıyla katılım ve etkileşim kavramıyla ilgilidir” (Broom vd., 2011).

Sosyal medya, Web 2.0 teknolojisiyle kullanıcı tarafından içerik oluşturulmasına ve paylaşılmasına olanak sağlayan internet tabanlı bir grup uygulama olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Sosyal medya literatüründe, “mobil ve web tabanlı teknolojilerle insanlara ve topluluklara içerik paylaşma, tartışma ve değiştirme olanağı sağlayan oldukça etkileşimli platformlar” gibi daha ayrıntılı tanımları bulunabilir (Kietzmann vd., 2011). Ayrıca sosyal etkileşimi ve sanal ilişkilerin gelişimini kolaylaştıran teknolojiye dayalı medya” olarak tanımlanmaktadır (O'Leary, 2011). Sosyal medya tek bir platformdan değil, kullanıcıların bilgi alışverişinde bulunmalarına izin veren birçok farklı sosyal ağ yolundan oluşmaktadır. Sosyal medya, genellikle toplum olarak adlandırılan sanal bir ortam oluşturur ve kullanıcıların başkalarıyla sosyal olarak etkileşim kurmasını sağlar (Meagan ve deCarvalho, 2020).

Alanyazındaki tanımların bir sentezine göre sosyal medya, kullananların amaçları bireysel olarak farklılaşmakla birlikte bireylerin sosyal bir ortamda kendilerini tanıtabilme, sosyal ağ kurabilme, diğer insanlarla iletişim sağlayıp devam ettirebilme (Ellison vd., 2007), içerik (video, fotoğraf, blog vb.) paylaşabilme (Kim, Jeong ve Lee, 2010), kişisel bilgi ve görsellerle (fotoğraf, video vb.) profil oluşturabilme (Wang vd., 2010), çevrim içi bir kimlikle sosyalleşebilme, ses, görüntü ya da metin yoluyla iletişim kurarak duygu, düşünce ve yorumlarını ifade edebilme,

kendine özel takipçi ve arkadaş listesi oluşturabilme, güncel bilgi ve haberlere ulaşabilme (Ellison, vd., 2007) olanaklarını sağlayan çevrimiçi platformlardır.

Sosyal medya uygulamaları geniş kapsamlıdır ve sürekli gelişmektedir (Kaplan ve Haenlein, 2010; Khoo, 2014; Kietzmann vd., 2011). Sosyal medya “geniş, dinamik ve çok yönlü” uygulamalar, hizmetler ve teknolojiler sunar (Schlagwein ve Hu, 2017), farklı kurumsal ve bireysel kullanımlara ve hedeflere hizmet eder. Başka bir deyişle “tek bir teknoloji olarak kavramsallaştırılamaz” (Schlagwein ve Hu, 2017). Basitçe ifade etmek gerekirse sosyal medya, genellikle internet üzerinden bilgi paylaşımına katkıda bulunan tüm teknolojileri ifade etmektedir (Wolf vd., 2018).

Schlagwein ve Hu (2017) sosyal medyayı “gerçek kullanıma” göre beş kategoride sınıflandırmıştır. Birincisi, bilginin dahili ve harici olarak yayınlanmasıdır. Sosyal medya kullanımının ikinci kategorisi iç ve dış diyalogdur. İş birliği, sosyal medyanın dahili ve harici olarak belirli bir ürünün, hizmetin veya çözümün birlikte bulunmasını sağlamak, eylemleri ve çalışmaları kolaylaştırmak için kullanıldığı üçüncü kategoridir. Dördüncü kategoride sosyal medya bilgi paylaşımı amacıyla kullanılırken beşinci kategori sosyal medyanın sosyal ilişkiler, sadakat ve dostluk üretmek amacıyla kullanıldığı sosyalliktir. Diğer taraftan sosyal medyanın psikolojik tatmin unsuru olmasının nedenleri arasında etkileyici olması, içeriksel olarak genişliğinin beğenilmesi, bireyi onaylayıcı yönleri sahip olması öne çıkarılmıştır (Tarhan ve Nurmedov, 2013).

Sosyal medya, yeterli kontrolün olmadığı durumlarda iyi veya kötü yönde kullanılabilecek güçlü bir araçtır (Ndukwa vd., 2020). Araştırmalar, sorunlu sosyal medya kullanımının sosyal medya bağımlılığına yol açtığını belirtmiştir (ör. Bulut ve Tuncay, 2020). İnternet bağımlılığının bir ürünü olan aşırı sosyal medya kullanımı (Veronica ve Samuel, 2015) olarak kabul edilen sosyal medya bağımlılığı; sosyal ağlara karşı güçlü derecede merak içinde olma, sosyal ağlara erişim sağlamak için önüne geçilemeyen bir dürtü ile hareket eden ve sosyal medyaya çok fazla zaman ve çaba harcayarak sosyal medyanın akademik yaşam gibi diğer önemli alanlarını ihmal etmelerine neden olan davranışsal bir bağımlılıktır (Ndukwa vd., 2020). Sosyal medya bağımlılığı diğer madde bağlantılı ve davranışsal bağımlılıklarla altta yatan ortak bir

etiyojik çerçeveyi paylaşır ve sosyal medya kullanıcılarının aşırı kullanımının neticesi olarak bağımlılık benzeri semptomlar yaşanır (Carbonell ve Panova, 2017).

Tüm yaş grupları sosyal medyaya bağımlılık geliştirme riski altındadır. Bununla birlikte literatür, gençlerin henüz tamamlanmamış beyin gelişimleri nedeniyle bağımlılık geliştirme olasılıklarının daha yüksek olabileceğini ortaya koymaktadır. Gençleri etkilemek daha kolaydır, onlar teknolojinin ilk ve hevesli benimseyenleridir; dürtü kontrolü, kendini düzenleme ve geleceği düşünme gibi işlevleri gelişmemiştir bu nedenle etkileşimli medyanın sorunlu kullanımı açısından özellikle risk altındadırlar (Young ve De Abreu, 2017).

Sosyal medya bağımlılığının oluşumu üç model üzerinden açıklanmıştır (Griffiths, 2013). *Bilişsel Davranışçı Model*, sosyal medya bağımlılığının uyumsuz bilişlerden kaynaklandığını belirtir. Bu uyumsuz bilişlerin özellikle sosyal açıdan ayrılmak veya arkadaş desteğinin yetersizliği gibi değişkenlerin etkisiyle arttığı ve sosyal medya bağımlılığına neden olduğu vurgulanır (Kuss ve Griffiths, 2017). *Sosyal Beceri Modeli*, sosyal medya bağımlılığının bireylerin kendini ifade etme becerilerinin yeterli olmaması, bireylerin yüz yüze iletişim kurmak yerine sosyal medya ortamında iletişimi tercih etmesi gibi nedenlerle ortaya çıktığını ileri sürer (Griffiths, 2013). *Sosyo Bilişsel Model*, sosyal ağlara kontrolsüz olarak erişim sağlamanın olumlu sonuçlar beklentisi nedeniyle ortaya çıktığını ve kullanım konusunda öz kontrol zayıflığının yüksek olmasıyla sorunlu sosyal medya kullanımına yol açtığını belirtmektedir (Sedek, 2021). Sosyal medya kullanıcıları ayrıca sosyal ağlara erişim sağlayarak olumsuz duygularından kurtulmaya çalışmaktadır. Bunun sonucunda bu döngüsel şema sürekli tekrarlandığı zaman sosyal medyaya olan bağımlılık seviyesi artmaktadır (Griffiths, 2013).

Bu bağımlılık türüne ilişkin çeşitli kuramlar da geliştirilmiştir. *Kullanımlar ve Doyumlar kuramına* göre, insanlar sosyal medyayı kullanmaktan ne kadar çok haz alırlarsa o kadar çok kullanmaktadırlar. Dolayısıyla insanlar sosyal medyadan elde ettiği doyumlar ile psikolojik olarak rahatlamayı sağlamakta ve yaşadıkları gerginlikleri azaltmaktadırlar (AbuDamous, 2020). Sosyal öğrenme kuramına göre, sosyal medya bağımlılığı, öğrenmenin bir sonucu olarak ifade edilmiştir. Geçmişte aşırı sosyal ağ davranışı ödüllendirildiyse davranış muhtemelen kendini tekrar

edecektir (Andreassen, 2015). *Medya Sistemleri Bağımlılık Kuramı*, bireylerin erişim sağladıkları medyayı seçerken bir amacının varlığından bahsetmektedir. Teori, insanların gereksinimlerini karşılamak için belli bir medya aracına güven duygusu ne kadar fazla ise medya aracının onun için o kadar önemli olduğunu belirtmektedir (Otu, 2015). *Biyolojik Kuram*, davranışsal ve kimyasal bağımlılıkların oluşum mekanizmasını açıklarken nörobiyolojik yaklaşımı sıklıkla kullanmasına rağmen sosyal medya bağımlılığının açıklanmasında nörobiyolojik çalışmaların sayısı oldukça azdır (Andreassen, 2015).

Sosyal medya sitelerinde kullanıcılar tarafından yapılan yorum ve beğeniler, beyinde bağımlılığın temeli olduğuna inanılan ödül alanını etkilemektedir (Ayeni 2019). Ödül sisteminin harekete geçmesi, kullanıcıların geri dönmesine ve sosyal medyanın tekrar tekrar kullanılmasına yol açmaktadır (Juthamas Thongradap, 2020).

Küresel Web Endeksi Avrupa Bölgesi Raporu'nda, Avrupa'da insanların günlük 1,40 saati bu sitelerde geçirdiği, bu sürenin dünya genelinde yaklaşık 2 saat olduğu bildirilmiştir (GWI, 2016). Dijital Küresel Bakış Raporu 2022'ye göre, ülkemizde 69,95 milyon internet kullanıcısı günlük ortalama 8 saat internet kullanırken bu sürenin yaklaşık 3 saatini sosyal medyada geçirmektedir (We Are Social, 2022).

Sosyal medya kullanımı ve akademik başarı arasındaki ilişki açısından AlMenayes (2015) tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçları, sosyal medya kullanım süresindeki artışın akademik başarıyı olumsuz etkilediğini raporlamıştır. Özer vd. (2013), sosyal medya kullanımının dikkat dağıtıcı ve zaman alıcı olduğu, günlük aktiviteleri ve sorumlulukları ertelemeye yol açtığı sonucuna ulaşmıştır.

#### **2.4. Erteleme**

Erteleme, insan aktivitesinin farklı alanlarında çok yaygın ve etkili bir davranıştır. Tamamlanması gereken bir zaman sınırı olan eylem ve davranışların kasıtlı olarak geciktirilmesini içerir (Senecal vd., 1995; Rothblum vd., 1986). Bazı gerekli etkinlikleri erteleme veya geciktirme eğilimi herkeste görülebilir. Bu davranış meydana gelme sıklığına göre erteleyen birey açısından bazı olumsuz sonuçlar doğurduğu gibi iş veya işbirlikçi öğrenme ortamlarında meydana gelmesi durumunda başkalarını da etkileyebilir (Steel ve Klingsieck, 2016). Yaygın inanışın aksine bu davranışta bulunan bireylerin görevleri veya eylemleri tamamlama arzusu yok değildir

ancak bu niyetlerini uygulamaya geçirmek aşamasında başlatma ve tamamlamada zorluk çekerler (Schouwenburg vd., 2004).

Tüm insanlar yaşamlarının farklı zamanlarında erteleme eğilimindedir. Erteleme, bazı bireyler için doğal bir durumdur ve çoğu yaşam koşulunda erteleme eğilimi gösterirler. Bunun yanında bazı bireyler ise belirli durumlara ve alanlara özel erteleme eğilimindedir (Klingsieck, 2013). Çoğu araştırma, ertelemenin oturmuş bir kişilik özelliği olduğunu ileri sürse de iç koşullar kadar dış koşullar da gerçek davranışı tetikleyebilir veya buna aracılık edebilir (Steel ve Klingsieck, 2016; Van Eerde, 2003).

Bugüne kadar bireyin erteleme davranışının altında yatan dinamikler kesin bir biçimde ortaya çıkarılmamıştır (Wilson ve Nguyen, 2012). Bu nedenle erteleme farklı kişisel, bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri içeren karmaşık ve yeterince anlaşılmamış bir davranıştır (Burka ve Yuen, 1983; Steel, 2007; Rebetz vd., 2015; Díaz-Morales, 2019). Bu davranış, öz düzenlemede yetersizlik (Steel, 2007), başarısızlık korkusu (Schouwenburg, 1992), başarı korkusu veya zayıf eylem kontrolünün bir ifadesi (Sirois, 2018) olarak sıkıntılı görevlerden kaçınma davranışı (Blunt ve Pychyl, 2000) olarak anlaşılmış ve sürekli olarak düşük öz-yeterlik ile ilişkilendirilmiştir (Klassen vd., 2008).

#### **2.4.1. Akademik Erteleme**

Akademik erteleme, amaçlanan akademik görevleri geciktirme eğilimi olarak tanımlanabilir (Simpson ve Pychyl, 2009; Steel, 2007). Akademik erteleme davranışı; ödev hazırlama, sınavlara çalışma ve haftalık okuma ödevlerine ayak uydurma konusunda sorumlulukları yerine getirmeme (Onwuegbuzie ve Jiao, 2000), ödev teslim tarihini geçirme, sınav süresinde sınavı bitirememe, sınav kaygısı, düşük ders notları, düşük kümülatif not ortalamaları ile ilişkilidir (Balkis, 2011; Ferrari vd., 1998; Hen ve Goroshit, 2014).

Dolayısıyla akademik erteleme önemli bir sorun haline gelmiştir (Strunk, 2012). Çalışmalar, öğrencilerin %70'e yakınının düzenli olarak erteleme davranışı sergilediğini raporlamıştır (Ferrari vd., 2005; Rabin vd., 2011). Akademik ortamlarda ertelemenin hem lisans hem de yüksek lisans öğrencileri arasında, ırksal kategorilerde ve cinsiyetler arasında yaygın olduğu belirlenmiştir (Klassen vd., 2008; Klassen vd., 2010; Ozer ve Ferrari, 2011).

Motivasyon açısından konuyu inceleyen Steel (2007), sorumluluğun merkezi bir yönü olan akademik ertelemenin sağlık, zenginlik ve mutlulukla olumsuz yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Ayrıca dürtüsellik, öz yeterlik ve başarıma ihtiyacı gibi bireysel özellikler ve kaçınma, gecikme gibi görev özellikleri de akademik ertelemeye güçlü şekilde ilişkilidir (Gropel ve Steel, 2008). Görevde başarılı olma olasılığının düşük olduğu algısı, göreve değer verilmemesi veya görevden haz duyulmaması, görevi gerçekleştirme neticesinde elde edilecek faydanın uzun vadede gerçekleşecek olması, akademik erteleme nedenleridir (Steel, 2010).

Duygusal davranış açısından yapılan çalışmalarda, akademik erteleme yapan ve yapmayan öğrencileri karşılaştıran McCown, Blake ve Keizer (2012), akademik erteleme yapan öğrencilerde kendini yıpratma düşünce ve duyguları, yaşam koşullarının bozulması, hayal kırıklığına tahammülsüzlük, diğer yıpranmalar neticesinde azalan umut gibi uyumsuz düşüncelerle ilişkili olduğunu belirlemiştir.

Farklı araştırmalarda akademik ertelemenin otomatik olumsuz düşünceler (Flett vd, 2012), düşük başarı hedefleri, öz saygı ve öz düzenleme başarısızlıkları (Rebetez vd., 2015; Wäschle vd., 2014), düşük farkındalık (Sirois ve Tosti, 2012), başarısızlık korkusu (Hagbini vd., 2012), düşük hedef yönetimi becerileri (Gustavson vd., 2014), enerjinin (Gropel ve Steel, 2008) ve yürütücü işlevlerin azalması (Rabin vd., 2011) gibi değişkenler tarafından güçlü bir şekilde yordandığını raporlamıştır.

Diğer araştırmalar; akademik ortamlarda ertelemenin psikolojik sıkıntı, kaygı, sağlığın bozulması, akademik performansın düşmesi, pişmanlık ve sosyal ilişkilerden kaçınma gibi olumsuz sonuçlarını vurgulamıştır (Kim ve Seo, 2015; Krause ve Freund, 2014; Sirois ve Pychyl, 2013; Steel ve Ferrari, 2013).

Grunschel, Patrzek ve Fries (2013), öğrenci görüşmeleri sonucunda akademik ertelemenin iç (duygusal, zihinsel ve fiziksel durumlar, davranışsal, kişilik, kişisel inançlar, yeterlilik, önceki öğrenme deneyimi ve algılanan görev özellikleri) ve dış nedenlerle (bireysel çalışma koşulları, öğretim görevlisi özellikleri ve kurumsal koşullar) ilişkilendirmiştir. Çok gevşek ya da çok talepkâr, dağınık, destekleyici olmayan, didaktik yeterliği az, uzlaşmaz ve anlayışsız gibi öğretim elemanı özelliklerinin de akademik ertelemenin önemli nedeni olduğu sonucuna varılmıştır.

Schraw, Wadkins ve Olafson (2007), ertelemenin meydana geldiği süreci incelemek ve bir ön paradigma modeli önermek için bir temel teori çalışması yürütmüştür. Bulgular, akademik ertelemenin hem uyum sağlayıcı hem de uyumsuz yönleri olduğunu ileri sürmüştür. Bazı öğrenciler zamanlarını daha verimli yönetmek, can sıkıntısını azaltmak ve daha verimli çalışmak için ertelediklerini ve ertelemenin öğrenme üzerinde nadiren olumsuz bir etkisi olduğunu belirtmiştir.

Akademik erteleme (Klingsieck, 2013) tarafından üç açıdan sistemleştirilmiştir. Diferansiyel psikoloji, ertelemeyi, bir kişilik özelliği olarak kabul eder. Motivasyonel psikoloji ertelemeyi, motivasyon ve/veya iradedeki başarısızlık olarak ele alır. Klinik psikoloji, ertelemeyi kaygı, depresyon, stres ve kişilik bozukluklarıyla ilişkilendirir. Bu sisteme Steel ve Klingsieck (2016), akademik ertelemenin görev ve öğretmen özellikleri gibi durumsal ve bağlamsal yönlerini öne çıkaran durumsal bakış açısını ilave etmiştir.

Araştırmalardan elde edilen sonuçlar, öğrencilerin olgunluk düzeylerini ve öğrenme süreçlerinin tüm sorumluluğunun ve erteleme davranışının uzun vadeli olumsuz sonuçlarının farkında olmadıklarına işaret eder (Ferrari, 2001) Erteleme davranışı kişisel bir sorun olmanın ötesine geçerek üniversite kültürünün bir parçası haline gelmiştir (Stead, Shanahan ve Neufeld, 2010). Dolayısıyla akademik erteleme, durumsal ve gelişimsel bir konudur (Klingsieck, 2013); bireysel ve toplumsal olarak açıkça olumsuzluk yarattığı (Pychyl ve Flett, 2012) için sadece bu davranışı sergileyenlerin değil ilgili kurumların da kapsamına girer. Akademik ortamlarda, erteleyen kişinin sergilediği akademik suiistimal nedeniyle çalışmalarını tamamlayamaması; diğer öğrencileri, öğretmeni ve hatta kurumu bile etkileyebilir (Patrzek vd., 2015).

Kendini etkili bir şekilde nasıl yönlendireceği ve düzenleyebileceği konusunda tam bilgi sahibi olmayan öğrenci için akademik ortamlarda öğrenme zor bir görevdir (Zimmerman, 2002). Erteleme, daha çok öz düzenleme başarısızlığı olarak görülür (Pychyl ve Flett, 2012). Öğrencilerin öğrenme süreçlerinde başarılı olmak için öz düzenleme stratejilerini nasıl kullanacaklarını bilmeleri gerekir (Zimmerman, 2008). Bu stratejiler bilişsel, üstbilişsel, motivasyonel ve davranışsal stratejileri kapsar (Pintrich, 2004). Üniversite düzeyinde dış destek genellikle çok sınırlıdır ve bu

nedenle özellikle olgunlaşmamış öğrenciler öğrenme süreçlerini kendi kendilerine düzenleyemeyebilir ve akademik erteleme eğilimi gösterebilirler (Wäschle vd., 2014).

#### **2.4.2. Kişilik Özellikleri, Teknolojik Bağımlılık, Akademik Erteleme Arasındaki İlişkiler**

Akademik erteleme, temel olarak karar vermede ve günlük yaşam rutininde ertelemeye dayanan bir kişilik özelliğidir. Erteleme, öğrencilerin kişilik özelliklerini ve öğrenmelerini etkileyebilir. Gropel ve Steel (2008), ertelemenin öğrencilerin öz yeterliğini, dikkat dağınıklığını, dürtüselliğini, öz kontrolünü ve örgütsel davranışlarını etkilediğini belirtmiştir. Öğrencileri tembel ve pasif hale getirir, erteleme eğilimleri geliştirmelerine yardımcı olur. Öğrenciler inisiyatif alma konusunda tereddüt yaşarlar veya göreve başlamaktan korkarlar.

Erteleme, Costa ve McCrae (1992) tarafından önerilen beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkili olabilir. Bu özelliklerden nevroitiklik ve sorumluluk, ertelemeyle güçlü bir şekilde bağlantılıdır (Johnson ve Bloom 1995; Lay vd., 1998; Schouwenburg ve Lay 1995; Laverdiere vd., 2013). Erteleme ile nevroitikliğin olumlu yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Schouwenburg ve Lay 1995; Watson 2001). Genç yetişkinlerde nevroitikliğin, üniversite öğrencileri arasında ertelemenin önemli bir belirleyicisi olduğunu raporlanmıştır (Johnson ve Bloom, 1995). Sorumluluk kişilik özelliğinin erteleme davranışıyla güçlü ve olumsuz bir ilişkisi vardır (Lay vd., 1998; Scher ve Osterman, 2002). Sorumluluğun tüm yönlerinin ertelemeyle olumsuz ilişkili olduğu ve öz disiplinin en güçlü yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Johnson ve Bloom, 1995). Güçlü nevroitiklik, ertelemenin bir göstergesidir (Watson, 2001) ve nevroitik kişilerin erteleme puanları daha yüksektir (McCown vd., 1987). Okul çağında 7-11 yaşındaki çocuklarda düşük sorumluluk ile erteleme arasında bir ilişki bulunması üzerine ertelemenin bireyin akademik kariyerinin erken dönemlerinde oluşan bir kalıp olabileceği ileri sürülmüştür (Lay vd. 1998). Nevrotiklik; toplam çalışma saati, hazırlıklı olma, güven eksikliği ve kaygı ile ilişkili olup tüm bunlar erteleme düzeyini artırır (McCown ve Johnson, 1991). Nevrotiklik ile sorumluluk arasında orta düzeyde bir korelasyon olmasına rağmen (Lee vd., 2006) sorumluluk, ertelemeyi yordamada nevroitiklikten daha güçlü bir etkiye sahiptir (Ross vd., 2002).

Dışa dönüklüğün dürtüsel doğasının ertelemeyi arttırması gerektiği ileri sürülmüş (Johnson ve Bloom, 1995), erteleme ile dışa dönüklük arasında doğrusal bir ilişki bulunmuştur (McCown vd., 1987) ancak çok az çalışma bu ilişkiyi olumlamıştır. Diğer birçok araştırmada olumsuz bir ilişki bulunmuş ya da herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır (Lay, 1992; Wessman, 1973; Lay, 1986). Ertelemeyi beş faktörün tüm yönleri açısından analiz eden Schouwenberg ve Lay (1995) benzer sonuçlar bulurken dışadönüklüğün etkinlik boyutuyla olumsuz ilişkiyi belirlemiştir.

Öğrenmeye bağlılık 1990'lı yıllardan bu yana öğrenmede olumlu bir davranışsal uygulama olarak kabul edilmiş ve yüksek öğretim araştırmaları alanında önemli bir rol oynamıştır (Axelson ve Flick, 2010). Son zamanlarda üniversite öğrencileri arasında öğrenmeye bağlılık üzerine yapılan çalışmalar da çeşitli ülkelerde gündemde olan bir konu haline gelmiştir (Guo vd., 2021). Öğrenmeye bağlılığının davranışsal, duygusal ve bilişsel olmak üzere üç boyutu vardır (Fredricks vd., 2004).

*Davranışsal bağlılık* üç açıdan ele alınır: Birincisi, okul kurallarına ve düzenlemelerine ve sınıf normlarına uymak gibi olumlu sınıf içi davranışlardır. İkincisi, öğrenmeye katılım ve üçüncüsü okul faaliyetlerine aktif katılımdır (Finn vd., 1995). *Duygusal bağlılık*, öğrencilerin akademik içeriklere ve öğrenme ortamlarına verdikleri tepkileri ifade eder. Akademik içeriğe verilen duygusal tepkiler, öğrencilerin akademik etkinlikler sırasında öğrenmeye ilgi duyması ya da ilgi duymaması gibi duygusal tepkilerini içerirken (Kahu ve Nelson, 2018), öğrenme ortamına verilen duygusal tepkiler ise öğrencilerin akranları, öğretmenleri ve okul ortamı gibi öğrenme ortamlarıyla özdeşleşmelerini ifade etmektedir (Stipek, 2002). *Bilişsel bağlılık* genellikle bilişsel stratejiler kullanma, öz düzenleme, öğrenmeye yatırım, yansıtıcı düşünme yeteneği ve günlük yaşamda bağlantılar kurma gibi içsel süreçlerle ilişkilendirilir. Bilişsel katılım, öğrencinin öğrenmeye ve öz düzenlemeye veya stratejilere yaptığı yatırımı vurgular (Khan vd., 2017).

Yang X vd. (2021) öğrenmeye bağlılık; öğrencilerin sosyalleşmesini, davranış yoğunluğunu, duyuşsal niteliklerini ve öğrenme etkinliklerini gerçekleştirirken bilişsel stratejileri kullanmasını işaret eder. Kuh vd. (2007), öğrenmeye bağlılığın 'öğrencilerin öğretim hedeflerine ve eğitim uygulamalarına ayırdıkları zaman ve çaba miktarı' olduğunu ileri sürmüştür. Zhang (2012), öğrenmeye bağlılığın üniversite

öğrencilerinin öğrenme sürecinin önemli bir göstergesi olması yanında öğrencilerin akademik başarısının da önemli bir yordayıcısı ve eğitim kalitesinin artırılmasında da önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir.

Öğrencilerin öğrenme motivasyonunun önemli bileşeni olan başarı motivasyonu (Han ve Lu, 2018), bireyin istenen sonuca ulaşmak için değerli ve anlamlı olarak algıladığı aktiviteye enerji harcama çabalarının arkasındaki itici güçtür (Story vd., 2009). Bir bireyin davranışının ‘mükemmellik standardında rekabet etmeyi’ içermesi başarı motivasyonu olarak değerlendirilebilir (Brunstein ve Heckhausen, 2018). Öğrencilerin başarı motivasyonu, öğrenme etkinliklerinin sürekliliğini, akademik mükemmelliğe ve istenilen hedeflere ulaşmayı sağlar (Sopiah, 2021). Başarı motivasyonu kavramına dayalı olarak akademik başarı motivasyonu, öğrencilerin akademik başarılarına ilişkin gerçekleştirdikleri zihinsel algıları veya niyetleri, öğrencilerin başarı veya başarısızlığı algıladıkları ve davranışlarını belirledikleri bilişsel bir yapıyı ifade eder (Elliot ve Church, 1997). İlgili araştırmalar aynı zamanda motivasyonun öğrenmeye katılımı önemli ölçüde yordayan bir değişken olduğunu da ileri sürmüştür (Xiong vd., 2015).

Çevrimiçi oyunlar, teknolojiye gelişmelerle birlikte bilgisayar, akıllı telefon, taşınabilir PlayStation ve diğer oyun cihazlarının popülerliği sayesinde üniversite öğrencilerinin günlük yaşamına girmiştir. Üniversite öğrencileri, akademik stres, yeni ikametgâh, kendilerini önemsemek, yeni arkadaşlar edinmek ve yaşamın diğer zorlukları nedeniyle birçok stres faktörüne sahiptir. Bu nedenle öğrenciler günlük problemlerinden ve streslerinden uzaklaşmak için sosyal medyayı aşırı derecede kullanabilmektedir. Mobil cihazlarda sosyal medya kullanımının çeşitliliği ve gencin internet konusunda kendini daha özgür hissetmesi, sosyal medyayı daha fazla kullanmasının diğer nedenleri arasındadır (Brailovskaia vd., 2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanmalarının başlıca nedeninin sosyal ve saygınlık ihtiyaçlarını karşılama arzularından kaynaklandığı ileri sürülmüştür (Fallatah ve Syed, 2018).

Sorunlu akıllı telefon kullanımı ile akademik performans arasındaki ilişkiye ait geniş literatür, aşırı akıllı telefon kullanımının değişen olumsuz etkilerini göstermiştir (Durak, 2018; Lee vd., 2018; Rozgonjuk vd., 2018). Bu etkiler üç şekilde kendini

göstermektedir: Birincisi, ders çalışırken cep telefonları ne kadar sık kullanılırsa akademik performans ve başarı o derecede olumsuz etkilenir; ikincisi, öğrencilerin akademik başarısı için temel becerilerde ve bilişsel yeteneklerde uzmanlaşmaları gerekmektedir ve bunlar aşırı cep telefonu kullanımı ve bağımlılığından olumsuz etkilenir (Sunday vd., 2021); üçüncüsü, çevrimiçi oyun bağımlılığı öğrencilerin öğrenme motivasyonunu olumsuz etkiler (Demir, 2018; Eliyani ve Sarı, 2021).

Önceki çalışmalar aşırı internet kullanımının öğrencilerin öğrenmesi üzerindeki olumsuz etkilerini göstermiştir. Kısa video bağımlılığı içsel ve dışsal öğrenme motivasyonunu olumsuz yönde etkilemektedir (Ye vd., 2022). Öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı akademik bağlılığı, akademik performansı ve ilişki kolaylaştırmayı olumsuz yönde etkiler ve bunların tümü akademik başarılarını olumsuz etkiler (Tian vd., 2021). İnternette gezinmek ve oyun oynamak için harcanan zamanın öğrencilerin bilişsel yeteneklerini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir (Pan vd., 2022). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının esas olarak sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığına yansıdığı, öğrenme bağlılığını da etkilediği kaydedilmiş; bağımlılık düzeyi ne kadar yüksek olursa öğrenme bağlılığının da o kadar düşük olduğu vurgulanmıştır (Qi vd., 2020; Gao vd., 2021).

Geçmiş çalışmalarda sosyal ağ bağımlılığı ile öğrencilerin ilerleme motivasyonu (Ghanji vd., 2020) ve internet bağımlılığı ile öğrencilerin başarı motivasyonu arasında ise anlamlı olumsuz ilişki rapor edilmiştir (Cao vd., 2008). Çevrimiçi oyun bağımlısı öğrenciler, akademik planlama ve motivasyondan yoksun olduklarından genellikle daha düşük akademik başarı motivasyonuna sahiptirler (Chen vd., 2019). Sosyal medya bağımlılığı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında ise olumlu bir ilişkiye dikkat çekilmiştir (Yayman ve Bilgin, 2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ sitesi bağımlılığının öğrenme bağlılıklarını önemli ölçüde olumsuz etkilediği ve öğrenme bağlılığının sosyal ağ bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği raporlanmıştır (Li vd., 2019). Geç ergenlik döneminde öğrenme bağlılığı, internet bağımlılığının akademik başarı üzerindeki olumsuz etkisinde önemli bir uzlaştırıcıdır ve zayıf öğrenme bağlılığı öğrencilerin internet bağımlılığı nedeniyle akademik başarılarının düşüşünde önemli bir faktördür (Zhang vd., 2018).

Alana özgü bir davranış türü olan akademik erteleme iki faktörden dolayı araştırmacıların dikkatini çekmiştir: Üniversite öğrencileri arasında yaygınlığının yüksek olması ve diğer taraftan öğrenci örneklemine erişimin kolaylığı. Üniversite öğrencilerinin yaklaşık %80'inin ertelediği tahmin edilmektedir dolayısıyla akademik erteleme, ortaöğretim sonrası öğrenciler arasında en yaygın sorunlardan biri haline gelmiştir (Steel ve Ferrari, 2013). Akademik erteleme özellikle akademik performansın bozulmasıyla ilişkilendirilmiştir (Kim ve Seo, 2015).



### **3. MATERYAL ve YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Yöntemi ve Modeli**

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri, teknolojik bağımlılık (dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı) ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışma, deneysel olmayan nicel araştırma yöntemiyle tasarlanmıştır. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, değişkenler arasındaki değişimin varlığını ve derecesini ortaya koyar (Karasar, 2011).

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evreni spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden oluşmuştur: beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünden 145, antrenörlük eğitimi bölümünden 447 ve spor yöneticiliği bölümünden 337 öğrenci yer alırken örneklem, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünden 145, antrenörlük eğitimi bölümünden 137 ve spor yöneticiliği bölümünden 337 öğrenciden oluşmuştur.

Örneklemin belirlenmesi aşamasında tüm öğrencilere araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmış, araştırmanın gönüllü katılım ilkesine dayandığı belirtilmiş, öğrencilerin istedikleri anda araştırmaya katılmaktan vaz geçebilecekleri ifade edilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümünde tüm öğrencilere ulaşılarak tam sayım yapılmış böylece evrenin tamamı araştırmanın örnekleminde yer almıştır. Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Öğrenciler öncelikle bazı demografik sorulardan oluşan bilgi formunu doldurmuştur. Hipotez testi için gerekli verilerin toplanması amacıyla Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği örnekleme uygulanmıştır.

### 3.3.1. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği

John vd. (1991) tarafından geliştirilen bu ölçek, beş faktörün bileşenlerini ölçen bir araçtır. Ölçeğin alt ölçek madde sayıları 8 ve 10 arasında değişir ve psikometrik özellikleri ve alt ölçekleri iyi derecede temsil eder (John ve Srivastava, 1999). Alt ölçeklerden *Dışa Dönüklük* 8, *Uyumluluk* 9, *Sorumluluk* 9, *Nevrotiklik* 8 ve *Deneyime Açıklık* 10 maddeden oluşur. Beşli likert tipindeki ölçek, toplam 44 maddeden oluşur. Ölçeğin 2, 6, 8, 9, 12, 18, 21, 23, 24, 27, 31, 34, 37, 41 ve 43. maddeleri tersten puanlanır (John ve Srivastava, 1999). Ölçeğe ait Türkçeye uyarlama çalışmasında korelasyon katsayılarının .66-.77 arasında değiştiği belirlenmiştir (Sümer vd., 2005). Öğrenci örnekleme test tekrar test yöntemi, 0.61-0.89 olarak sonuçlanmıştır. Faktör analizine göre beş temel faktör, Türk örnekleme açık bir biçimde onaylanmıştır.

### 3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan bu ölçek Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek yirmi maddeden ve iki alt faktörden oluşur: *Sanal Tolerans*, *Sanal İletişim*. Ölçekte 2 madde dışındaki maddeler düz puanlanır. Ölçek beşli tipindedir ve puan marjı 20-100 arasında değişir. Ölçeğin hesaplanan faktör yükleri .61-.87 arasındadır. Ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulanmış ve uyum indeksi değerleri yeterli bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğine ait iç tutarlık katsayısı (*sanal tolerans* .92, *sanal iletişim* .91, ölçeğin geneli .94) ve test tekrar test yöntemi (*sanal tolerans* .91; *sanal iletişim* .90 ve ölçeğin geneli .93) ile sağlanmıştır.

### 3.3.3 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı düzeyini ölçmeyi amaçlayan ölçek, Hazar ve Hazar (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Üç boyut (*Aşırı Odaklanma ve Erteleme*, *Çatışma*, *Duygu Değişimi ve Dalma*, *Yoksunluk ve Arayış*) ve 21 maddeden oluşan ölçek, beşli likert tipinde olup her madde 1-5 arasında puanlanır. Ölçek, yapı olarak geçerlidir. Güvenirlilik katsayıları; ölçeğin geneli için .95, *Aşırı Odaklanma ve Erteleme* için .76, *Çatışma*, *Yoksunluk ve Arayış* için .78, *Duygu Değişimi ve Dalma* için .89'dur.

### 3.3.4. Akademik Erteleme Ölçeği

Öğrencilerin akademik hayatlarındaki erteleme davranışı düzeyini belirlemeye yönelik bu ölçek, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilmiştir. Olumsuz 12, olumlu 7 toplam 19 maddeden oluşur. Beşli likert tipindeki ölçekte her madde 1-5 arasında puan alır. Ölçek, iki faktörden oluşur: *Erteleme*, *Düzenli Ders Çalışma Alışkanlığı*. Ölçekten alınan puanların yükselmesi akademik erteleme düzeyinin artışına işaret eder. Güvenirlik katsayıları; ölçek geneli için .92, erteleme faktörü için .89 ve düzenli ders çalışma alışkanlığı faktörü için .84'tür. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları erteleme faktörü için .80, düzenli ders çalışma alışkanlığı faktörü için .82'dir (Çakıcı, 2003).

### 3.4. Verilerin Analizi

Öncelikle demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, bölüm bilgileri ve bölümlere göre dağılım, mobil telefon kullanma, dijital oyun sitelerine üyelik) ilişkin frekans analizi yapılmış, verilerin normal dağılımı basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) katsayılarıyla hesaplanmış, ölçeğin güvenirliliğine bakılmış ve değişkenler arasındaki ilişki için korelasyon analizi yapılmıştır. Anlam düzeyi  $p < 0.05$  ve güven aralığı %95 kabul edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde beş faktör kişilik özellikleri, teknoloji bağımlılığı (sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı) ve akademik ertelemeye ilişkin olarak örneklemde elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

##### 4.1. Demografik Değişkenler

**Tablo 1. Demografik değişkenlerin frekans analizi sonuçları**

| Değişken                       | Kategori                           | n   | %    | x     |
|--------------------------------|------------------------------------|-----|------|-------|
| Cinsiyet                       | Kadın                              | 285 | 46.0 |       |
|                                | Erkek                              | 334 | 54.0 |       |
| Yaş                            | -                                  | -   | -    | 23.12 |
| Bölüm                          | Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği | 145 | 23.4 |       |
|                                | Antrenörlük Eğitimi                | 137 | 22.1 |       |
|                                | Spor Yöneticiliği                  | 337 | 54.4 |       |
| Mobil telefon kullanımı        | Evet                               | 608 | 98.2 |       |
|                                | Hayır                              | 11  | 1.8  |       |
| Dijital oyun sitelerine üyelik | Evet                               | 136 | 22.0 |       |
|                                | Hayır                              | 483 | 78.0 |       |

Araştırma örnekleminde 285 (%46,0) kadın, 334 (%54,0) erkek öğrenci yer almıştır. Örneklemin yaş ortalaması 23,12'dir. Örneklemin 145'i (%23,4) beden eğitimi öğretmenliği, 137'si (%22,1) antrenörlük eğitimi ve 337'si (54,4) spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinden oluşmuştur. Örneklemin %98,2 mobil telefon kullanırken %22,0'si dijital oyun sitelerine üyedir.

##### 4.2. Normallik Dağılımına İlişkin Bulgular

Sosyal bilimler alanında yapılan araştırmalarda verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için basıklık-çarpıklık katsayılarını değerlendirmek gerekir (Büyüköztürk, 2002). Basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) katsayıları -1,5 ve +1,5 aralığında olduğunda bu durum verilerin normal dağıldığına işaret eder (Tabachnick ve Fidell, 2001). Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik dağılımlarına ilişkin bulguları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. Normallik Dağılımı Test Sonuçları**

| Maddeler | Skewness | Kurtosis | Maddeler | Skewness | Kurtosis |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| DOBÖ1    | 1.026    | .812     | BFKÖ12   | -.893    | -.409    |
| DOBÖ2    | .897     | .605     | BFKÖ13   | -1.061   | -.112    |
| DOBÖ3    | .083     | -.856    | BFKÖÖ14  | -.354    | -1.004   |
| DOBÖ4    | 1.527    | 1.918    | BFKÖÖ15  | -.798    | -.494    |
| DOBÖ5    | .137     | -1.588   | BFKÖÖ16  | -.712    | -.337    |
| DOBÖ6    | .943     | -.211    | BFKÖÖ17  | -.702    | -.890    |
| DOBÖ7    | 1.386    | 1.499    | BFKÖÖ18  | -.824    | -.608    |
| DOBÖ8    | 1.917    | 1.047    | BFKÖÖ19  | -.088    | -1.278   |
| DOBÖ9    | 1.539    | 1.748    | BFKÖÖ20  | -.699    | -.151    |
| DOBÖ10   | 1.632    | 1.179    | BFKÖÖ21  | .316     | -1.169   |
| DOBÖ11   | 1.552    | 1.698    | BFKÖÖ22  | -.253    | -1.149   |
| DOBÖ12   | 1.938    | 1.194    | BFKÖÖ23  | -.807    | -.611    |
| DOBÖ13   | 1.534    | 1.312    | BFKÖÖ24  | -.384    | -1.172   |
| DOBÖ14   | 1.539    | 1.380    | BFKÖÖ25  | -.082    | -.914    |
| DOBÖ15   | 1.265    | .421     | BFKÖÖ26  | -.035    | -1.396   |
| DOBÖ16   | 1.327    | 1.095    | BFKÖÖ27  | -.255    | -1.254   |
| DOBÖ17   | 1.408    | 1.442    | BFKÖÖ28  | -1.107   | -.038    |
| DOBÖ18   | 1.214    | .357     | BFKÖÖ29  | .804     | -.539    |
| DOBÖ19   | 1.424    | 1.123    | BFKÖÖ30  | -.726    | -.349    |
| DOBÖ20   | 1.438    | 1.036    | BFKÖÖ31  | .709     | -.756    |
| DOBÖ21   | 1.639    | 1.901    | BFKÖÖ32  | -.786    | -.606    |
| SMBÖ1    | .743     | -.248    | BFKÖÖ33  | -.965    | -.401    |
| SMBÖ2    | .026     | -.821    | BFKÖÖ34  | .604     | -.748    |
| SMBÖ3    | -.271    | -1.152   | BFKÖÖ35  | .676     | -.334    |
| SMBÖ4    | -.051    | -1.210   | BFKÖÖ36  | -.494    | -.857    |
| SMBÖ5    | -.114    | -.948    | BFKÖÖ37  | -.436    | -1.088   |
| SMBÖ6    | -.023    | -1.477   | BFKÖÖ38  | -.619    | -.775    |
| SMBÖ7    | .117     | -1.395   | BFKÖÖ39  | .314     | -.966    |
| SMBÖ8    | .197     | -1.382   | BFKÖÖ40  | -.820    | -.262    |
| SMBÖ9    | -.097    | -1.543   | BFKÖÖ41  | -.729    | -.082    |
| SMBÖ10   | .541     | -.862    | BFKÖÖ42  | -.585    | -1.086   |
| SMBÖ11   | -.491    | -.241    | BFKÖÖ43  | .041     | -1.369   |
| SMBÖ12   | -.599    | -.692    | BFKÖÖ44  | -.280    | -1.212   |
| SMBÖ13   | .551     | -.936    | AEÖ1     | .422     | -1.245   |
| SMBÖ14   | .377     | -.808    | AEÖ2     | -.746    | -.569    |
| SMBÖ15   | .575     | -.820    | AEÖ3     | .540     | -.624    |
| SMBÖ16   | .375     | -1.061   | AEÖ4     | -.372    | -1.290   |
| SMBÖ17   | -.178    | -1.166   | AEÖ5     | .440     | -.833    |
| SMBÖ18   | .779     | -.548    | AEÖ6     | .450     | -.920    |
| SMBÖ19   | .364     | -.842    | AEÖ7     | .410     | -1.117   |
| SMBÖ20   | -.455    | -.972    | AEÖ8     | .547     | -.997    |
| BFKÖÖ1   | -.091    | -.980    | AEÖ9     | .229     | -1.440   |
| BFKÖ2    | -.995    | .202     | AEÖ10    | .475     | -.687    |
| BFKÖ3    | -.686    | -.463    | AEÖ11    | -.857    | -.740    |
| BFKÖ4    | -.085    | -1.407   | AEÖ12    | .297     | -.967    |
| BFKÖ5    | -.320    | -.432    | AEÖ13    | -.092    | -1.252   |
| BFKÖ6    | .345     | -.670    | AEÖ14    | -.022    | .011     |
| BFKÖ7    | -1.471   | 1.395    | AEÖ15    | .430     | -.843    |
| BFKÖ8    | -.706    | -.790    | AEÖ16    | .047     | .894     |
| BFKÖ9    | -.310    | -1.224   | AEÖ17    | -.293    | -1.209   |
| BFKÖ10   | -.144    | -1.471   | AEÖ18    | .082     | -.011    |
| BFKÖ11   | -.215    | -.729    | AEÖ19    | .725     | -.532    |

DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; BFKÖ: Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği

Tablo 2 incelendiğinde araştırmada kullanılan ölçeklerin maddelerinin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu ve dağılımın normal olduğu görülmektedir.

### 4.3. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçeklerin güvenilirliklerini hesaplamak için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değer alır: “ $0 \leq \alpha \leq 0.5$  ise güvenilir değil,  $0.5 \leq \alpha \leq 0.6$  ise düşük güvenilir,  $0.6 \leq \alpha \leq 0.7$  ise kabul edilebilir derece güvenilir,  $0.7 \leq \alpha \leq 0.9$  ise iyi derecede güvenilir,  $\alpha > 0.9$  ise çok iyi derecede güvenilir” şeklinde ölçeğin güvenirliliği yorumlanmıştır (Astar ve Güriş, 2015).

**Tablo 3. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları**

| Ölçekler ve Alt Boyutları             | Madde Sayısı | Cronbach $\alpha$ |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|
| <b>Dijital Oyun Bağımlılığı</b>       | <b>21</b>    | <b>.938</b>       |
| Aşırı Odaklanma ve Erteleme           | 10           | .913              |
| Çatışma, Yoksunluk ve Arayış          | 6            | .870              |
| Duygu Değişimi ve Dalma               | 5            | .772              |
| <b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>       | <b>20</b>    | <b>.921</b>       |
| Sanal Tolerans                        | 11           | .843              |
| Sanal İletişim                        | 9            | .919              |
| <b>Beş Faktör Kişilik Özellikleri</b> | <b>44</b>    | <b>.735</b>       |
| Dışa dönüklük                         | 8            | .724              |
| Uyumluluk                             | 9            | .712              |
| Sorumluluk                            | 9            | .704              |
| Nevrotiklik                           | 8            | .732              |
| Deneyime Açıklık                      | 10           | .763              |
| <b>Akademik Erteleme</b>              | <b>19</b>    | <b>.869</b>       |
| Erteleme                              | 12           | .798              |
| Düzenli Ders Çalışma Alışkanlığı      | 7            | .746              |

Tablo 3’de görüldüğü gibi güvenilirlik ölçüm sonuçları araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının tüm alt boyutlarıyla birlikte yeterli düzeyde güvenilir olduğunu ortaya koymuştur. Ölçek ve alt boyutlarına ait Cronbach Alpha katsayıları iyi derecede güvenilir ( $0.7 \leq \alpha \leq 0.9$ ) ve çok iyi derecede güvenilir ( $\alpha > 0.9$ ) arasında yer almıştır: *Dijital Oyun Bağımlılığı* ( $\alpha = .938$ ) ve alt boyutlarından aşırı odaklanma ve erteleme ( $\alpha = .913$ ), çatışma yoksunluk ve arayış ( $\alpha = .870$ ), duygu değişimi ve dalma ( $\alpha = .772$ ), *Sosyal Medya Bağımlılığı* ( $\alpha = .921$ ) ve alt boyutlarından sanal tolerans ( $\alpha = .843$ ), sanal iletişim ( $\alpha = .919$ ), *Beş Faktör Kişilik Özellikleri* ( $\alpha = .735$ ) ve alt boyutlarından dışa dönüklük ( $\alpha = .724$ ), uyumluluk ( $\alpha = .712$ ), sorumluluk ( $\alpha = .704$ ), nevrotiklik ( $\alpha = .732$ ) ve deneyime açıklık ( $\alpha = .763$ ); *Akademik Erteleme*

( $\alpha = .869$ ) ve alt boyutlarından erteleme ( $\alpha = .798$ ), düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $\alpha = .746$ ).

#### 4.4. Araştırma Hipotezlerine Göre Bulgular

Araştırmanın değişkenlere ilişkin araştırma sorularının test edilmesi için değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü, derecesini ve önemini ortaya koyan bir istatistiksel yöntem olan korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. İlişkinin yönü ve derecesi korelasyon katsayısı ( $r$ ) ile gösterilmiştir. Bu değer -1 ile +1 arasında değişir. Değer -1'e yakınsa değişkenler arasında olumsuz, +1'e yakınsa olumlu bir ilişki olduğu vardır. Bu değer sıfıra (0) yakın değerler alıyorsa iki değişken bir ilişkinin varlığından söz edilemez. Değişkenler oransal ya da aralıklı ölçek ile elde edildiği ve normal dağılım gösterdiği için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2001). Korelasyon katsayılarına göre ilişkinin şiddeti ve değer aralıkları Tablo. 4'te belirtilmiştir (Akgül ve Çevik, 2003).

**Tablo 4: İlişki Şiddeti ve Değer Aralığı**

| İlişki       | Değer Aralığı        |
|--------------|----------------------|
| Çok Zayıf    | $0 < r \leq 0,24$    |
| Zayıf        | $0,25 < r \leq 0,49$ |
| Orta         | $0,50 < r \leq 0,69$ |
| Kuvvetli     | $0,70 < r \leq 0,89$ |
| Çok Kuvvetli | $0,90 < r \leq 1$    |

##### 4.4.1. Kişilik Özellikleri ile Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi

Araştırmanın kişilik özellikleri ile dijital oyun bağımlı değişkeni ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon analizine ilişkin sonuçlar aşağıdaki Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5. Beş faktör kişilik özellikleri ile dijital oyun bağımlılığı ilişkisi**

| Değişken |   | 1 | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. BFKÖ  | r | 1 | .372   | .740   | .805   | .327   | .776   | -.217  | -.316  | -.267  | .044   |
|          | p |   | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** | .272   |
| 2. D     | r |   | 1      | -.135  | .185   | -.374  | .479   | -.031  | -.003  | .074   | -.080  |
|          | p |   |        | .001** | .000** | .000** | .000** | .447   | .948   | .065   | .065   |
| 3. U     | r |   |        | 1      | .634   | .353   | .342   | -.267  | -.421  | -.325  | .026   |
|          | p |   |        |        | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** | .516   |
| 4. S     | r |   |        |        | 1      | .154   | .475   | -.219  | -.265  | -.318  | -.024  |
|          | p |   |        |        |        | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** | .554   |
| 5. N     | r |   |        |        |        | 1      | -.031  | -.005  | -.079  | -.059  | .160   |
|          | p |   |        |        |        |        | .444   | .895   | .069   | .452   | .141   |
| 6. DA    | r |   |        |        |        |        | 1      | -.112  | -.161  | -.152  | .259   |
|          | p |   |        |        |        |        |        | .005** | .000** | .000** | .145   |
| 7. DOB   | r |   |        |        |        |        |        | 1      | .946   | .919   | .822   |
|          | p |   |        |        |        |        |        |        | .000** | .000** | .000** |
| 8. AOE   | r |   |        |        |        |        |        |        | 1      | .850   | .653   |
|          | p |   |        |        |        |        |        |        |        | .000** | .000** |
| 9. ÇYA   | r |   |        |        |        |        |        |        |        | 1      | .672   |
|          | p |   |        |        |        |        |        |        |        |        | .000** |
| 10. DDD  | r |   |        |        |        |        |        |        |        |        | 1      |
|          | p |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |

\*p<0,05, \*\*p<0,01; BFKÖ: Beş Faktör Kişilik Özelliği; D: Dışa Dönüklük; U:Uyumluluk; S:Sorumluluk; N: Nevrotiklik; DA: Deneyime Açıklık; DOB: Dijital Oyun Bağımlılığı; AOE: Aşırı Odaklanma ve Erteleme; ÇYA: Çatışma, Yoksunluk ve Anlayış, DDD: Duygu Değişimi ve Dalma

Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından uyumluluk ( $r=-.267$ ,  $p=.000$ ) ile dijital oyun bağımlılığı ile arasında olumsuz ve zayıf, sorumluluk ( $r=-.219$ ,  $p=.000$ ) ve deneyime açıklık ( $r=-.112$ ,  $p=.005$ ) ile dijital oyun bağımlılığı ile arasında olumsuz ve çok zayıf ilişki olduğu görülmüştür. Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından uyumluluk ile dijital oyun bağımlılığının alt boyutlarından aşırı odaklanma ve erteleme ( $r=-.421$ ,  $p=.000$ ) ve çatışma, yoksunluk ve anlayış ( $r=-.325$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve zayıf bir ilişki olduğu, yine beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından sorumluluk ile dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve erteleme ( $r=-.265$ ,  $p=.000$ ), çatışma, yoksunluk ve anlayış ( $r=-.318$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından deneyime açıklık ile dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve erteleme ( $r=-.161$ ,  $p=.000$ ), çatışma, yoksunluk ve anlayış ( $r=-.152$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve çok zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo.5). Bu bulgulara göre, araştırmanın ‘*beş faktör kişilik özellikleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır*’ hipotezi; uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık kişilik özellikleri açısından doğrulanırken nevroitiklik ve dışa dönüklük açısından yanlışlanmıştır.

#### 4.4.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

Araştırmada kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6. Sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri ilişkisi**

\*p<0,05, \*\*p<0,01; SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı; SN: Sanal Tolerans; Sİ: Sanal İletişim; BFKÖ: Beş Faktör

| Değişken |   | 1 | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. SMB   | r | 1 | .914   | .915   | .175   | -.081  | .776   | .126   | -.046  | .368   |
|          | p |   | .000** | .000** | .000** | .174   | .000** | .203   | .251   | .000** |
| 2.ST     | r |   | 1      | .673   | .306   | -.187  | .369   | .139   | .441   | .168   |
|          | p |   |        | .000** | .000** | .000** | .000** | .098   | .000** | .079   |
| 3.Sİ     | r |   |        | 1      | .014   | .039   | .342   | -.137  | -.223  | .233   |
|          | p |   |        |        | .733   | .338   | .000** | .478   | .097   | .647   |
| 4.BFKÖ   | r |   |        |        | 1      | .372   | .740   | .805   | .327   | .776   |
|          | p |   |        |        |        | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** |
| 5.DD     | r |   |        |        |        | 1      | -.135  | .183   | -.374  | .479   |
|          | p |   |        |        |        |        | .000** | .000** | .000** | .000** |
| 6.U      | r |   |        |        |        |        | 1      | .634   | .353   | .342   |
|          | p |   |        |        |        |        |        | .000** | .000** | .000** |
| 7. S     | r |   |        |        |        |        |        | 1      | .154   | .475   |
|          | p |   |        |        |        |        |        |        | .000** | .000** |
| 8.N      | r |   |        |        |        |        |        |        | 1      | -.031  |
|          | p |   |        |        |        |        |        |        |        | .444   |
| 9.DA     | r |   |        |        |        |        |        |        |        | 1      |
|          | p |   |        |        |        |        |        |        |        |        |

Kişilik Özelliği; D: Dışa Dönüklük; U: Uyumluluk; S: Sorumluluk; N: Nevrotiklik; DA: Deneyime Açıklık

Beş faktör kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans ( $r=.306$ ,  $p=.000$ ), sanal tolerans ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından uyumluluk ( $r=.369$ ,  $p=.000$ ) ve nevroitiklik ( $r=.441$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve zayıf; dışa dönüklük ( $r=-.187$ ,  $p=.000$ ) ile olumsuz ve çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutlarından deneyime açıklık ( $r=.368$ ,  $p=.000$ ), sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarından sanal iletişim ile beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutlarından uyumluluk ( $r=.342$ ,  $p=.000$ ) arasında olumlu ve zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür (Tablo.6). Bu bulgulara göre, araştırmanın ‘*beş faktör kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı ile arasında anlamlı bir ilişki vardır*’ hipotezi; uyumluluk, nevroitiklik, deneyime açıklık ve dışa dönüklük kişilik özellikleri açısından doğrulanırken sorumluluk açısından yanlışlanmıştır.

#### 4.4.3. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Akademik Erteleme İlişkisi

Kişilik özellikleri ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi iyi test etmek için yapılan korelasyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo. 7. Beş faktör kişilik özellikleri ile akademik erteleme ilişkisi**

| Değişken |   | 1 | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1.BFKÖ   | r | 1 | .372   | .740   | .805   | .327   | .776   | -.009  | .002   | -.027  |
|          | p |   | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** | .818   | .968   | .619   |
| 2.D      | r |   | 1      | -.135  | .185   | -.374  | .479   | .197   | .247   | .076   |
|          | p |   |        | .001** | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** | .059   |
| 3.U      | r |   |        | 1      | .634   | .353   | .342   | -.033  | -.069  | -.038  |
|          | p |   |        |        | .000** | .000** | .000** | .417   | .089   | .347   |
| 4.S      | r |   |        |        | 1      | .154   | .475   | .109   | .046   | .205   |
|          | p |   |        |        |        | .000** | .000** | .006** | .251   | .000** |
| 5.N      | r |   |        |        |        | 1      | -.031  | -.248  | -.237  | -.226  |
|          | p |   |        |        |        |        | .444   | .000** | .000** | .000** |
| 6.A      | r |   |        |        |        |        | 1      | -.053  | .015   | -.166  |
|          | p |   |        |        |        |        |        | .188   | .718   | .000** |
| 7.AE     | r |   |        |        |        |        |        | 1      | .969   | .896   |
|          | p |   |        |        |        |        |        |        | .000** | .000** |
| 8.E      | r |   |        |        |        |        |        |        | 1      | .759   |
|          | p |   |        |        |        |        |        |        |        | .000** |
| 9.DDD    | r |   |        |        |        |        |        |        |        | 1      |
|          | p |   |        |        |        |        |        |        |        |        |

\*p<0,05, \*\*p<0,01; BFKÖ: Beş faktör kişilik özelliği; D: Dışa Dönüklük; U: Uyumluluk; S: Sorumluluk; N: Nevrotiklik; DA: Deneyime Açıklık; AE: Akademik erteleme; E: Erteleme; DDD: Düzenli Ders Çalışma

Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından *dışa dönüklük* ( $r=-.197$ ,  $p=.000$ ) ve *sorumluluk* ( $r=-.109$ ,  $p=.006$ ) ile akademik erteleme arasında olumlu ve çok zayıf, *nevrotiklik* ( $r=-.248$ ,  $p=.000$ ) ile olumsuz ve çok zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından *dışa dönüklük* ile akademik erteleme alt boyutlarından erteleme ( $r=.247$ ,  $p=.000$ ) arasında olumlu ve çok zayıf, beş faktör kişilik özellikleri alt boyutu *sorumluluk* ile düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $r=.205$ ,  $p=.000$ ) arasında olumlu ve çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından *nevrotiklik* ile akademik erteleme alt boyutlarından erteleme ( $r=-.237$ ,  $p=.000$ ) ve düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $r=-.226$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve çok zayıf, beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından *deneyime açıklık* ile düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $r=-.166$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo.7). Bu bulgulara göre, araştırmanın ‘*beş faktör kişilik özellikleri ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki vardır*’ hipotezi; nevrotiklik, deneyime açıklık, sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleri açısından doğrulanmış ama uyumluluk kişilik özelliği açısından yanlıştır.

#### 4.4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon analizine ilişkin sonuçlar aşağıdaki Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8.** Sosyal medya bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığı ilişkisi

| Değişken |   | 1 | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1.SMB    | r | 1 | .914   | .915   | .367   | .236   | .340   | .476   |
|          | p |   | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** |
| 2.ST     | r |   | 1      | .673   | .222   | .065   | .179   | .387   |
|          | p |   |        | .000** | .000** | .105   | .000** | .000** |
| 3.Sİ     | r |   |        | 1      | .449   | .366   | .442   | .484   |
|          | p |   |        |        | .000** | .000** | .000** | .000** |
| 4.DOB    | r |   |        |        | 1      | .946   | .919   | .822   |
|          | p |   |        |        |        | .000** | .000** | .000** |
| 5.AOE    | r |   |        |        |        | 1      | .850   | .653   |
|          | p |   |        |        |        |        | .000** | .000** |
| 6.ÇYA    | r |   |        |        |        |        | 1      | .672   |
|          | p |   |        |        |        |        |        | .000** |
| 7. DDD   | r |   |        |        |        |        |        | 1      |
|          | p |   |        |        |        |        |        |        |

\*p<0,05, \*\*p<0,01; SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı; SN: Sanal Tolerans; Sİ: Sanal İletişim; DOB: Dijital Oyun Bağımlılığı; AOE: Aşırı Odaklanma ve Erteleme; ÇYA: Çatışma, Yoksunluk ve Anlayış, DDD: Duygu Değişimi ve Dalma

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans ( $r=.222$ ,  $p=.000$ ) ile dijital oyun bağımlılığı arasında olumlu ve çok zayıf, sanal iletişim ( $r=.449$ ,  $p=.000$ ) ile dijital oyun bağımlılığı arasında olumlu ve zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve erteleme ( $r=.236$ ,  $p=.000$ ), çatışma-yoksunluk ve arayış ( $r=.340$ ,  $p=.000$ ), duygu değişimi ve dalma ( $r=.476$ ,  $p=.000$ ) arasında olumlu ve zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans ile dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarından çatışma, yoksunluk ve arayış ( $r=.179$ ,  $p=.000$ ) arasında olumlu ve çok zayıf, duygu değişimi ve dalma ( $r=.387$ ,  $p=.000$ ) arasında zayıf bir ilişki varken sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal iletişim ile dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve erteleme ( $r=.366$ ,  $p=.000$ ) çatışma-yoksunluk ve arayış ( $r=.442$ ,  $p=.000$ ), duygu değişimi ve dalma ( $r=.484$ ,  $p=.000$ ) arasında olumlu ve yönlü zayıf bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Bu bulgulara göre, araştırmanın '*sosyal medya bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır*' hipotezi sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve bu iki ölçüm aracına ait tüm alt boyutlar açısından doğrulanmıştır.

#### 4.4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Akademik Erteleme İlişkisi

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon analizine ilişkin sonuçlar aşağıdaki Tablo 9'da verilmiştir.

**Tablo 9. Sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme ilişkisi**

| Değişken |   | 1 | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1.SMB    | r | 1 | .914   | .915   | -.294  | -.231  | -.360  |
|          | p |   | .000** | .000** | .000** | .000** | .000** |
| 2.ST     | r |   | 1      | .673   | -.235  | -.200  | -.259  |
|          | p |   |        | .000** | .000** | .000** | .000** |
| 3.Sİ     | r |   |        | 1      | -.302  | -.221  | -.398  |
|          | p |   |        |        | .000** | .000** | .000** |
| 4.AE     | r |   |        |        | 1      | .969   | .896   |
|          | p |   |        |        |        | .000** | .000** |
| 5. E     | r |   |        |        |        | 1      | .759   |
|          | p |   |        |        |        |        | .000** |
| 6.DDÇ    | r |   |        |        |        |        | 1      |
|          | p |   |        |        |        |        |        |

\*p<0,05, \*\*p<0,01 SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı; SN: Sanal Tolerans; Sİ: Sanal İletişim; AE: Akademik Erteleme; E: Erteleme; DDD: Düzenli Ders Çalışma

Sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme arasında olumsuz ve zayıf düzeyde bir ilişki söz konusudur ( $r=-.294$ ,  $p=.000$ ). Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans ( $r=-.235$ ,  $p=.000$ ) ile akademik erteleme arasında olumsuz ve çok zayıf, sanal iletişim ( $r=-.302$ ,  $p=.000$ ) ile akademik erteleme arasında ise olumsuz ve zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile akademik ertelemenin alt boyutlarından erteleme ( $r=-.231$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve çok zayıf, düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $r=-.360$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans ile akademik erteleme alt boyutlarından erteleme ( $r=-.200$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve çok zayıf, düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $r=-.259$ ,  $p=.000$ ) ile olumsuz ve zayıf, sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal iletişim ile akademik erteleme alt boyutlarından erteleme ( $r=-.221$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve çok zayıf, düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $r=-.398$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve zayıf bir ilişki bulunmaktadır (Tablo.9). Bu bulgulara göre, ‘*Sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki vardır*’ hipotezi kabul edilmiştir.

#### 4.4.6. Dijital Oyun Bağımlılığı ile Akademik Erteleme İlişkisi

Araştırmada dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10. Dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme ilişkisi**

| Değişken |   | 1 | 2      | 3      | 4      | 5     | 6      | 7             |
|----------|---|---|--------|--------|--------|-------|--------|---------------|
| 1.DOB    | r | 1 | .946   | .919   | .822   | -.002 | .075   | <b>-.141</b>  |
|          | p |   | .000** | .000** | .000** | .951  | .162   | <b>.000**</b> |
| 2.AOE    | r |   | 1      | .850   | .653   | .027  | .102   | <b>-.111</b>  |
|          | p |   |        | .000** | .000** | .496  | .101   | <b>.006**</b> |
| 3.ÇYA    | r |   |        | 1      | .672   | -.014 | .064   | <b>-.151</b>  |
|          | p |   |        |        | .000** | .731  | .113   | <b>.000**</b> |
| 4.DDD    | r |   |        |        | 1      | .047  | .112   | -.076         |
|          | p |   |        |        |        | .240  | .069   | .059          |
| 5.AE     | r |   |        |        |        | 1     | .969   | .896          |
|          | p |   |        |        |        |       | .000** | .000**        |
| 6.E      | r |   |        |        |        |       | 1      | .759          |
|          | p |   |        |        |        |       |        | .000**        |
| 7.DDÇ    | r |   |        |        |        |       |        | 1             |
|          | p |   |        |        |        |       |        |               |

\*p<0,05, \*\*p<0,01; DOB: Dijital Oyun Bağımlılığı; AOE: Aşırı Odaklanma ve Erteleme; ÇYA: Çatışma, Yoksunluk ve Anlayış; DDD: Duygu Değişimi ve Dalma; AE: Akademik Erteleme; E: Erteleme; DDÇ: Düzenli Ders Çalışma

Dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme arasında herhangi bir ilişki söz konusu değildir ( $r=-.002$ ,  $p=.951$ ). Dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme alt boyutlarından erteleme ( $r=.075$ ,  $p=.162$ ) arasında da herhangi bir ilişki yoktur. Ancak dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme alt boyutlarından düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $r=-.141$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve çok zayıf bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Akademik erteleme ile dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve erteleme ( $r=-.111$ ,  $p=.006$ ) ve çatışma, yoksunluk ve arayış ( $r=-.151$ ,  $p=.000$ ) alt boyutları arasında olumsuz yönde çok zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür (Tablo. 10). Bu bulgulara göre, ‘*Sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki vardır*’ hipotezi genel olarak reddedilmiş ama düzenli ders çalışma alışkanlığı, aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma- yoksunluk ve arayış alt boyutları açısından kabul edilmiştir.

## 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

### 5.1. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından *uyumluluk* ( $r=-.267$ ,  $p=.000$ ), *sorumluluk* ( $r=-.219$ ,  $p=.000$ ) ve *deneyime açıklık* ( $r=-.112$ ,  $p=.005$ ) ile dijital oyun bağımlılığı arasında olumsuz yönlü zayıf bir ilişki vardır. Bir başka ifadeyle öğrencilerin uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyi azalır. Bu bulgulara göre, araştırmanın ‘*beş faktör kişilik özellikleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır*’ hipotezi; uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık kişilik özellikleri açısından doğrulanırken nevrotiklik ve dışa dönüklük açısından yanlıştır.

Üniversite öğrencilerinde beş faktör kişilik özellikleri ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki üzerine tasarlanmış sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Norveç’te 218 psikoloji bölümü öğrencisinde yapılan çalışmada, *sorumluluk* kişilik özelliğinin oyun bağımlılığı ile olumsuz ilişkili olduğu raporlanmıştır (Andreassen vd., 2013). Bir başka çalışmada *dışa dönüklük* ve *uyumluluk* düzeyi yüksek öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyinin daha düşük olduğu bildirilmiştir. Öğrencilerin bilgisayar oyunu bağımlılığı ile *deneyime açıklık* ve *sorumluluk* kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Vollmer vd., 2014). Tıp fakültesinden 170 öğrenciyle yapılan çalışmada *uyumluluk* ve *nevrotiklik* özellikleri yüksek ve *dışa dönüklüğü* düşük olan öğrencilerin oyun bağımlılığı davranışıyla daha fazla ve olumlu ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Saini vd., 2016). Hindistan’da tıp fakültesi öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada, oyun bağımlısı öğrencilerin *uyumluluk* düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiş, *uyumluluk* ve *sorumluluk* kişilik özelliklerinin oyun bağımlılığının erken dönemde belirlenmesinde işe yarayabileceği ifade edilmiştir (Jain vd., 2022). Birleşik Krallık’ta çevrimiçi oyuncu niteliğinde 123 üniversiteli örneklemin yer aldığı çalışmada elde edilen sonuçlara göre, *nevrotiklik* ve *deneyime açıklık* kişilik özellikleri çevrimiçi oyun bağımlılığı ile olumlu ve anlamlı ilişki içindedir (Mehroof ve Griffiths, 2010).

Yapılan değerlendirme sonucunda uyumluluk kişilik özelliği ile oyun bağımlılığının olumsuz ilişkili olduğu, uyumluluk düzeyi arttıkça oyun bağımlılığının azaldığına işaret eden sonuçlar, önceki araştırmalarla tutarlıdır. Sorumluluk ve

deneyime açıklık özellikleri de önceki bazı araştırmalarda oyun bağımlılığı ile ilişkilendirilmiştir.

## 5.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından *deneyime açıklık* ( $r=.368$ ,  $p=.000$ ) ile *sosyal medya bağımlılığı*, beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından *uyumluluk* ( $r=.342$ ,  $p=.000$ ) ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından *sanal iletişim* arasında *olumlu zayıf bir ilişki* olduğu görülmüştür. Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından *uyumluluk* ( $r=.369$ ,  $p=.000$ ) ve *nevrotiklik* ( $r=.441$ ,  $p=.000$ ) ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından *sanal tolerans* arasında *olumlu ve zayıf* bir ilişki belirlenirken *dışa dönüklük* ( $r=-.187$ ,  $p=.000$ ) ile *sanal tolerans* arasında *olumsuz ve çok zayıf ilişki* olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre, araştırmanın *beş faktör kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı ile arasında anlamlı bir ilişki vardır* hipotezi; uyumluluk, nevrotiklik, deneyime açıklık ve dışa dönüklük kişilik özellikleri açısından doğrulanırken sorumluluk açısından yanlışlanmıştır.

Tayvan’da 894 üniversite öğrencisiyle anket yoluyla gerçekleştirilen çalışmada uyumluluk, sorumluluk ve nevrotiklik kişilik özelliklerinin Facebook bağımlılığıyla olumsuz ilişkili olduğu, Facebook bağımlılığının başat yordayıcısının nevrotiklik olduğu raporlanmıştır (Tang vd., 2016). Facebook bağımlılığının dışa dönüklük, nevrotiklik ve deneyimlere açıklık ile olumlu ilişkili olduğu Mahmood ve Farooq, (2014) tarafından, dışa dönüklük ile ilişkili olduğu Atroszko vd. (2018) tarafından ortaya konmuştur. Ürdün’de 380 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada; nevrotiklik düzeyi düşük, dışa dönük ve deneyime açık öğrencilerin sosyal medya bağımlılık olasılığının yüksek olduğu bildirilmiştir (Jaradat ve Atyeh, 2017). Başka bir çalışmada, beş kişilik özelliğinin de internet bağımlılıkları üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Kayış vd., 2016). Diğer bir araştırma 752 öğrenciyi kapsamış, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri ile Instagram bağımlılığının olumsuz ilişkili olduğu belirtilmiştir (Kırcaburun ve Griffiths, 2018). Çin’de 262 üniversiteli örnekleme yürütülen çalışmada nevrotiklik ve dışa dönüklük sosyal medya bağımlılığını olumlu, sorumluluk ise olumsuz yordamıştır (Wang, 2018). Kuveyt’te özel bir Amerikan Üniversitesindeki 434 öğrenciden toplanan bulgular nevrotiklik, dışa dönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluk ile sosyal medya

bağımlılığı arasında anlamlı ilişkileri gösterirken, sorumluluk ilişkili değildir. Endonezya’da 483 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile *nevrotiklik*, *dışa dönüklük* ve *uyumluluk* kişilik özellikleri arasında *olumlu* ve *orta düzey* bir ilişki tespit edilirken *sorumluluk* ve *deneyime açıklık* ile *olumsuz* ve *çok zayıf ilişki* bulunmuştur (Sumaryanti vd., 2020).

Mevcut literatüre göre yapılan değerlendirmede, bu çalışmadan elde edilen sonuçların önceki araştırmalarla genel olarak tutarlı olduğu görülmüştür.

### 5.3. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Akademik Erteleme İlişkisi

Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından *dışa dönüklük* ( $r=-.197$ ,  $p=.000$ ) ve *sorumluluk* ( $r=-.109$ ,  $p=.006$ ) ile *akademik erteleme* arasında olumlu yönde zayıf ilişki tespit edilirken *nevrotiklik* ( $r=-.248$ ,  $p=.000$ ) ile olumsuz yönlü zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından *dışa dönüklük* ile akademik erteleme alt boyutu *erteleme* ( $r=.247$ ,  $p=.000$ ), *sorumluluk* ile *düzenli ders çalışma alışkanlığı* ( $r=.205$ ,  $p=.000$ ) arasında olumlu yönlü zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir. Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından *nevrotiklik* ile akademik erteleme alt boyutlarından *erteleme* ( $r=-.237$ ,  $p=.000$ ) ve *düzenli ders çalışma* ( $r=-.226$ ,  $p=.000$ ) arasında ve *deneyime açıklık* ile *düzenli ders çalışma* ( $r=-.166$ ,  $p=.000$ ) arasında *olumsuz yönlü zayıf ilişki* olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre, araştırmanın ‘*beş faktör kişilik özellikleri ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki vardır*’ hipotezi; *nevrotiklik*, *deneyime açıklık*, *sorumluluk* ve *dışa dönüklük* kişilik özellikleri açısından doğrulanmış ama *uyumluluk* kişilik özelliği açısından yanlıştır.

Akademik erteleme ile ilişkisi açısından *dışa dönüklük*, farklı sonuçlar ortaya koymuştur (Swaraswati vd., 2017). Sadece bir araştırmada *dışa dönüklük* akademik ertelemenin en popüler nedeni olarak raporlanmıştır (Steel ve Klingsieck, 2016). *Dışa dönüklüğün* akademik erteleme ile herhangi bir ilişkisinin olmadığını bildiren çalışmalara da rastlanmıştır (Kader ve Eissa, 2015; Varma, 2017). Bazı araştırmalarda ise *dışa dönüklük* ile akademik erteleme arasında olumlu ilişkiden söz edilmiştir (ör. Karataş, 2015; Steel ve Klingsieck, 2016; Swaraswati vd., 2017). *Dışa dönüklük* ile akademik erteleme arasında olumsuz bir ilişki olduğunu raporlayan çalışmalar da mevcuttur (Karataş, 2015; Kim vd., 2017). *Dışa dönüklük* düzeyi yüksek olan

öğrencilerin yeni insanlarla etkileşim arzuları ve sık sık sosyal ortam paylaşım eğilimleri nedeniyle akademik erteleme yapmaları olasıdır (Steel ve Klingsieck, 2016; Swaraswati vd., 2017). Düşük dışa dönüklük düzeyinin önemli bir göstergesi olan enerji eksikliği, öğrencilerin akademik görevlerini bitirmekten kaçınmalarının nedeni olabilir. Ayrıca dışa dönüklük düzeyi düşük olan bazı üniversite öğrencileri hareketsiz yaşamı ve kendi başlarına kalmayı istedikleri için özellikle akademik grup ödevlerini veya grup ortamına katılımlarını gerektiren herhangi bir akademik görevi erteleyebilirler (Steel ve Klingsieck, 2016).

Çalışmalara göre uyumluluk, akademik ertelemenin önemli bir nedeni olarak gözükmemiştir (Steel ve Klingsieck, 2016). Uyumluluk ile akademik erteleme arasındaki ilişki açısından önceki araştırmalar tutarsız sonuçlar ortaya koymuştur (Swaraswati vd., 2017). Bazı araştırmalar uyumluluk ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtirken (Lai vd., 2015; Swaraswati vd., 2017; Varma, 2017), iki değişken arasında anlamlı olumsuz ilişki olduğunu bildiren çalışmalar da mevcuttur (Boysan ve Kiral, 2016; Karataş ve Bademcioğlu, 2015; Kim vd., 2017). Buna göre üniversite öğrencilerinde uyumluluk puanı yükseldikçe akademik erteleme azalır. Bir kişilik özelliği olan uyumluluğun akademik erteleme gibi davranışsal bir süreçten ziyade kişilerarası bir etkileşimi kapsamaması nedeniyle araştırmalarda çelişen sonuçların ortaya çıkması normal karşılanabilir (Lai vd., 2015). Hatta uyumluluk, akademik erteleme ile hiçbir şekilde ilişkili olmayabilir (Swaraswati vd., 2017).

Sorumluluk, davranışı koordine etme ve düzenleme eğiliminin yanı sıra başarı odaklı ve planlı olma eğilimini yansıtan kişiliğin benzersiz bir yönüdür (McCloskey, 2011). Bu nedenle sorumluluk, araştırmacılar tarafından genel olarak akademik ertelemenin temel bir bileşeni olarak kabul edilmektedir ve iki değişken arasındaki olumsuz ilişki nedeniyle akademik ertelemenin en önemli yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Boysan ve Kiral, 2016; Kandemir, 2014; McCloskey, 2011; Steel ve Klingsieck, 2016; Swaraswati vd., 2017). Bunun yanı sıra sorumluluğun tüm boyutları akademik ertelemeye olumsuz ilişki içindedir (Karataş, 2015). Sorumluluk akademik ertelemenin temelini oluşturur (Steel ve Klingsieck, 2016). Lisans öğrencilerinin düşük puanlara sahip olması mantıklıdır.

Sorumluluk düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin, erteleyen bireyin özellikleri olan düzensizlik, tembellik ve öz düzenleme zayıflığı nedeniyle akademik ortamlarda erteleme eğilimi içinde olmaları oldukça mantıklıdır. Diğer taraftan genellikle görev odaklı, öz disiplinli ve çalışkan olan yüksek düzeyde sorumluluğa sahip öğrencilerin akademik erteleme olasılıkları daha düşüktür (Bozanoğlu ve Sapancı, 2015; McCloskey, 2011; Swaraswati vd., 2017).

Nevrotiklik, farklı insanların tehlikeye, sıkıntıya veya kayba karşı farklı olumsuz duygusal tepkiler verdiklerini ifade eder ve dolayısıyla nevroitikliğin boyutları kızgınlık, üzüntü ve sıkıntı gibi olumsuz duygulardan oluşur (Karataş ve Bademcioğlu, 2015; Lahey, 2009). Nevrotiklik özelliğinde yüksek puan alan kişilerin duygusal açıdan daha dengesizdir (Bozanoğlu ve Sapancı, 2015; Duggan vd., 2014). Önceki araştırmalardan elde edilen sonuçlar, nevroitiklik ile akademik erteleme arasında olumlu bir ilişki olduğunu raporlamıştır (Graff, 2016; Karataş ve Bademcioğlu, 2015; Kim vd., 2017; Swaraswati vd., 2017; Vijay ve Kadiravan, 2016). Nevrotizmi düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri, nevrotizmi düşük olan öğrencilere kıyasla akademik çalışmalarını ertelemeye daha yatkındır (Lahey, 2009; Swaraswati vd., 2017; Steel ve Klingsieck, 2016). Nevrotiklik düzeyi yüksek olan öğrenciler, verilen görevi stresli olarak algıarlarsa görev kaygısı nedeniyle akademik görevden kaçınacaktır (Steel ve Klingsieck, 2016). Bu öğrenciler uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olma noktasına kadar öz eleştiri yaparlar, akademik görevleri mükemmel bir şekilde bitirmenin çok zaman alacağını ve bunun yorgunlukla sonuçlanacağını düşünürler (Swaraswati vd., 2017). Bu nedenle kendilerini bu kaygıdan uzaklaştırmayı amaçlayan diğer etkinliklere katılmayı tercih ederler (Steel ve Klingsieck, 2016). Nevrotiklikten kaynaklanan kaygı, üniversite öğrencilerinin erteleme nedenlerinden biri olmasına rağmen bunun akademik ertelemenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirtilmiştir (Graff, 2016). Diğer taraftan Karataş (2015), nevroitiklik özelliğinin dürtüsellik ve kırılganlık nedeniyle üniversite öğrencilerinde akademik ertelemenin önemli yordayıcısı olduğunu bildirmiştir. Nevrotizm kaygıya yol açacak düşük düzeyde dürtü kontrolü ile karakterizedir; kaygı, dürtüsellüğün bir sonucudur. Akademik erteleme bu nedenle kaygıdan ziyade dürtüsellik ile ilişkili olabilir (Vijay ve Kadiravan, 2016).

Literatüre göre deneyime açıklık ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmaların sonuçları tutarsızdır (Swaraswati vd., 2017).

Bazı araştırmalar, deneyime açıklık kişilik özelliğinin akademik erteleme ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığını ortaya koymuştur (Kader ve Eissa, 2015; Lai vd., 2015; Swaraswati vd., 2017; Varma, 2017). Deneyime açıklık daha çok kişinin farklı ilgi alanlarının, zihinsel ve deneyimsel yaşamının kapsamı ve derecesi ile ilişkili olduğundan, deneyime açıklık ile akademik erteleme arasındaki doğrusallık belirsizdir (Swaraswati vd., 2017).

Ancak bazı araştırmalarda deneyime açıklık ile akademik erteleme arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur (Lai vd., 2015). Deneyime açıklık, vakaların %32'si için akademik ertelemenin nedeni olarak algılanmıştır (Steel ve Klingsieck, 2016).

Karataş (2015) sorumluluk, dışa dönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve nevroitiklik gibi kişilik özellikleri ile akademik erteleme arasında olumsuz bir ilişki bulmuştur. Beş özellik arasında nevroitiklik, akademik erteleme eğilimi üzerinde daha etkilidir.

Daha güncel bir araştırma sonuçları; akademik ertelemenin deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük ve uyumluluk ile olumsuz, nevroitiklik ile olumlu ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı araştırmada çoklu regresyon analiz sonuçları nevroitiklik ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin akademik ertelemenin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuş, bu iki özelliğin akademik ertelemenin en güçlü belirleyicileri olduğu raporlanmıştır (Ocansey vd., 2022).

#### **5.4. Teknoloji Bağımlılığı ile Akademik Erteleme İlişkisi**

Sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme arasında olumsuz ve zayıf düzeyde bir ilişki söz konusudur ( $r=-.294$ ,  $p=.000$ ). Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans ( $r=-.235$ ,  $p=.000$ ) ile akademik erteleme arasında olumsuz ve çok zayıf, sanal iletişim ( $r=-.302$ ,  $p=.000$ ) ile akademik erteleme arasında ise olumsuz ve zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile akademik ertelemenin alt boyutlarından erteleme ( $r=-.231$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve çok zayıf, düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $r=-.360$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans ile akademik erteleme alt boyutlarından erteleme ( $r=-.200$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve

çok zayıf, düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $r=-.259$ ,  $p=.000$ ) ile olumsuz ve zayıf, sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal iletişim ile akademik erteleme alt boyutlarından erteleme ( $r=-.221$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve çok zayıf, düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $r=-.398$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve zayıf bir ilişki bulunmaktadır (Tablo.9). Bu bulgulara göre, '*Sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki vardır*' hipotezi kabul edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların gözden geçirilmesi neticesinde, yerli literatürde bu araştırmanın sonuçlarıyla ağırlıklı olarak örtüşen ve nadiren çelişen araştırma sonuçlarına rastlanmıştır.

Özellikle ülkemizde yapılan çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Gür vd. (2018) ülkemizde 453 üniversiteli ile yaptıkları çalışmada sosyal medyaya çok ve çok yüksek bağımlı olan öğrencilerin akademik erteleme davranış düzeyinin diğer öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Örneklemini 348 öğrencinin oluşturduğu bir başka çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasında orta düzeyde olumlu bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Fettahlıoğlu vd. (2019) 457 öğrencide yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans ve sanal iletişim ile akademik erteleme arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkiyi belirlemiştir. Coşar (2019), sekiz farklı bölümden ve dört farklı sınıf düzeyinden oluşan 1006 öğretmen adayından oluşan örneklemle yürüttüğü yüksek lisans çalışması sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin olumlu ve anlamlı olduğunu raporlamıştır. Bozkurt (2020), Türkiye'den 378 öğrencisi ile yapısal eşitlik modellemesi kullanarak yapılan çalışmada Pekpazar vd. (2021), Instagram bağımlılığının erteleme üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve ayrıca akademik ertelemenin Instagram bağımlılığı ile akademik performans arasındaki ilişkiyi yordadığı ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan Cengiz vd. (2021), spor bilimleri fakültesinin dört bölümünden seçilen 441 öğrenciden oluşan örneklem üzerinde yapılan çalışmada, sosyal medya kullanımı ile akademik erteleme arasında herhangi bir ilişki bulamamıştır. Benzer şekilde Yakut ve Kuru (2020) iki değişken arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını bildirmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme arasındaki ilişki ülkemizde olduğu gibi farklı ülkelerde de incelenmiştir. İki değişken arasında bir ilişki olduğunu ortaya koyan oldukça çok araştırma olduğu görülmüştür.

Endonezyalı 419 üniversite öğrencisi ile sürdürülmüş bir çalışmada, sosyal medya kullanımı ile akademik erteleme arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal medya kullanım yoğunluğu arttıkça akademik erteleme düzeyleri de artmıştır (Muslikah ve Andriyani, 2018). Suudi Arabistan örnekleminde 697 öğrenci ile yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme arasında güçlü ve olumlu bir ilişki olduğu raporlanmıştır (Al Shaibani, 2020). Nijerya’da üniversiteli 500 örnekleme yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi bulunamamış ama internet bağımlılığı yoluyla akademik ertelemeyi dolaylı ve anlamlı bir şekilde yordamıştır (Nwosu vd., 2020). Bir yıl sonra aynı ülkede aynı üniversitenin 5 farklı bölümünden 965 öğrenci ile yürütülen başka bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının akademik ertelemenin yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (Anierobi vd., 2021). İspanya’da 24 farklı üniversiteden toplam 1784 öğrencinin katıldığı çalışmada, sosyal ağlara bağımlılık düzeyi ne kadar yüksekse erteleme davranış düzeyinin de o kadar yüksek olduğu raporlanmıştır (Suárez-Perdomo vd., 2022). Malezya’da yürütülen bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişki 88 öğrencide incelenmiş, sosyal medya bağımlılığının daha düşük dayanıklılık ve daha yüksek akademik erteleme eğilimini yordadığı ortaya konmuştur (Ch'ng & Hoo, 2022). İspanyol kökenlilere hizmet veren bir kuruma devam eden 233 üniversite öğrencisinde yapılan çalışmanın sonuçları, sorunlu sosyal medya kullanımının akademik ertelemeyi anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Dahası, sorunlu sosyal medya kullanımı ile akademik erteleme arasındaki ilişki, akademik ortamlardaki farkındalık aracılığıyla daha iyi açıklanmıştır (Danya vd., 2022). Pakistanlı 231 tıp fakültesi öğrencisi ile yürütülen çalışmada, yüksek düzey sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme açısından risk olasılığını artırdığı belirlenmiştir (Kaleem, 2023). Peru’da yapılan bir çalışmada 150 öğrenciden elde edilen sonuçlar, Facebook’un eğlence ve sanal topluluk motivasyonları için kullanımı ile akademik erteleme arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir (Taipe-Quispe vd., 2023).

Dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme arasında herhangi bir ilişki söz konusu değildir ( $r=-.002$ ,  $p=.951$ ). Dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme alt boyutlarından erteleme ( $r=.075$ ,  $p=.162$ ) arasında da herhangi bir ilişki yoktur. Ancak dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme alt boyutlarından düzenli ders çalışma alışkanlığı ( $r=-.141$ ,  $p=.000$ ) arasında olumsuz ve çok zayıf bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Akademik erteleme ile dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve erteleme ( $r=-.111$ ,  $p=.006$ ) ve çatışma, yoksunluk ve arayış ( $r=-.151$ ,  $p=.000$ ) alt boyutları arasında olumsuz yönde çok zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, '*Dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki vardır*' hipotezi genel olarak reddedilmiş ama düzenli ders çalışma alışkanlığı, aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma- yoksunluk ve arayış alt boyutları açısından kabul edilmiştir (Tablo. 10).

Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişkiye yönelik yapılmış sadece bir lisansüstü çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmada Zamkı, (2022), dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı arasında olumsuz yönde zayıf bir ilişki tespit etmiştir. Bunun yanında veri tabanı taramalarında hiçbir makale çalışmasına rastlanmamıştır. Araştırmalar ağırlıklı olarak akıllı telefon kullanımı, internet bağımlılığı ve akademik erteleme arasındaki ilişkileri daha genç yaş gruplarında, ilk ve ortaöğretim öğrencilerinde ele almıştır. Dolayısıyla bu ilişki üniversite öğrencileri açısından yeterince çalışılmamış bir konu olarak ve açıklamaya muhtaçtır. Dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişki üniversite öğrencileri açısından diğer kültürlerde de çok incelenmiş bir konu değildir. Ulaşılabilen bazı çalışmalara göre değerlendirmeler yapılmaya çalışılmıştır. Norveç'te 393 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada akademik erteleme ile video oyunları oynamak için harcanan saatler arasındaki ilişkinin zayıf ama olumlu olduğu görülmüştür (Nordby vd., 2019). Endonezya'da 163 üniversiteli örnekleme yapılan bir çalışmada Saputra vd. (2023), akademik ertelemenin dijital oyun bağımlılığını artırdığı ileri sürülmüştür.

## 6. KAYNAKLAR

- AbuDamous, H. (2020). *The Relationship Between Social Media Use, Depression, and Anxiety in the Xennials Generation*. Doctoral dissertation. Alliant International University.
- Akgül, A. ve Çevik, O. (2003), *İstatistiksel Analiz Teknikleri*. Ankara: Emek Ofset Yayınları.
- Al Shaibani, M. H. (2020). Academic procrastination among university students in Saudi Arabia and its association with social media addiction. *Psychology and Education Journal*, 57(8), 1118-1124.
- Almenayes, J. J. (2015). Empirical analysis of religiosity as predictor of social media addiction. *Journal of Arts and Humanities*, 4(10), 44-52.
- American Psychiatric Association (2023). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. APA: Washington, DC, USA, <https://dsm.psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596> 09.12.2023.
- Anderson, C. A., Bushman, B. J., Bartholow, B. D., Cantor, J., Christakis, D., Coyne, S. M., Donnerstein, E., Brockmyer, J. F., Gentile, D. A., Green, C. S., et al. (2017). Screen Violence and Youth. *Behavioral Pediatrics*, 140, 142-147.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99.
- Anierobi, E. I., Etodike, C. E., Okeke, N. U., & Ezennaka, A. O. (2021). Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among Undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3), 20-33.

- Ashton, M. C., Lee, K., & De Vries, R. E. (2014). The HEXACO honesty-humility, agreeableness, and emotionality factors: A review of research and theory. *Personality and Social Psychology Review, 18*(2), 139-152.
- Astar, M., & Gürış, S. (2015). *SPSS ile İstatistik*. Ankara: Der Yayınları.
- Atroszko, P.A. Balcerowska, J.M. Bereznowski, Biernatowska, P. A. Pallesen S. and Andreassen, C.S. 2018. Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior, 85*, 329-338.
- Axelson, R. D., & Flick, A. (2010). Defining student engagement. *Change: The Magazine of Higher Learning, 43*(1), 38-43.
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi. [dspace.ankara.edu.tr](http://dspace.ankara.edu.tr)
- Ayeni, P. T. (2019). Social media addiction: Symptoms and way forward. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research, 1*(4), 19-42.
- Balkıs, M. (2011). Academic efficacy as a mediator and moderator variable in the relationship between academic procrastination and academic achievement. *Eurasian Journal of Educational Research, 45*(45), 1-16.
- Barnett, J. H., Huang, J., Perlis, R. H., Young, M. M., Rosenbaum, J. F., Nierenberg, A. A., ... & Smoller, J. W. (2011). Personality and bipolar disorder: dissecting state and trait associations between mood and personality. *Psychological Medicine, 41*(8), 1593-1604.
- 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.
- Bates, T. C., & Shieles, A. (2003). Crystallized intelligence as a product of speed and drive for experience: The relationship of inspection time and openness to g and Gc. *Intelligence, 31*(3), 275-287.

- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Bitlisli, Ö. G. F. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Akademik Güdülenme İlişkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta Meslek Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 459-480.
- Blumberg, F. C., Altschuler, E. A., Almonte, D. E., & Mileaf, M. I. (2013). The impact of recreational video game play on children's and adolescents' cognition. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 139, 41-50. <https://doi.org/10.1002/cad.20030>
- Blunt, A. K., 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.
- Bono, T. J. (2011). *What good is engagement? Predicting academic performance and college satisfaction from personality, social support, and student engagement*. Washington University in St. Louis.
- Boysan, M., & Kiral, E. (2017). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45(3), 284-296.
- Bozanoğlu, İ., & Sapancı, A. (2015). The relationships between the big five personality traits and academic motivation levels of Turkish university students. *International Journal of Human and Behavioral Science*, 1(1), 1-7.
- Bozkurt, H. Ö. (2020). Turizm Bölümü lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 2685-2698.

- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H. W., Schillack, H., & Margraf, J. (2019). The relationship between daily stress, social support and Facebook Addiction Disorder. *Psychiatry Research*, 276, 167-174.
- Brand, M. et al. (2022). Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of “other specified disorders due to addictive behaviors”? *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 150-159
- Broom, D., McCann, M., Bromby, M. C., & Barlow, A. (2011). Return on investment: what literature exists on the use of social media and ROI? [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1926900](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1926900)
- Bruner, J. S., & Goodman, C. C. (1947). Value and need as organizing factors in perception. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 42(1), 33–44. <https://doi.org/10.1037/h0058484>
- Brunstein, J.C., Heckhausen, H. (2018). Achievement Motivation. In: Heckhausen, J., Heckhausen, H. (eds) *Motivation and Action*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_6)
- Bryce T. Daniels , Samantha E. Robinson & Erin K. Howie (2023) Relationships between personality traits, high school sports participation, and physical activity of college students in the United States. *Journal of American College Health*, DOI: 10.1080/07448481.2023.2222840
- Bulut, A., & Tuncay, N. (2020). Social Media Addiction and Sleep Problem: A Structural Equation Modelling. *Online Submission*. Paper presented at the International Scientific Conference, eLearning and Software for Education (16th, Bucharest, Romania, Apr 23-24)
- Burger, J. M. (2008). *Personality*, 7th Ed. Belmont: Thomas/Wadsworth,
- Burka, J. B., Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It*. Boston, MA, USA: Addison-Wesley.
- Caligiuri, P. M. (2000). The big five personality characteristics as predictors of expatriate's desire to terminate the assignment and supervisor-rated performance. *Personnel Psychology*, 53(1), 67-88.

- Cao, H., Cao, P., Wang, P., & Wang, X. H. (2008). An exploration of the interrelationship between internet addiction and achievement motivation among middle school students. *Journal of Beijing Youth Politics College*, 31-38.
- Carbonell, X., & Panova, T. (2017). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 48-57.
- Carlson, E., Burger, B., London, J., Thompson, M. R., & Toiviainen, P. (2016). Conscientiousness and extraversion relate to responsiveness to tempo in dance. *Human Movement Science*, 49. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.08.006>.
- Cengiz, R., Kaya, B., & Sunay, H. (2021). Social Media Use of University Students, Social Media Addictions and Academic Procrastination Examining Their Behavior. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(3), 327-341.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2022). *Personality: Theory and research* (9th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Chamorro-Premuzic, T., Bennett, E., & Furnham, A. (2007). The happy personality: Mediatonal role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1633-1639.
- Charlton, J. P. (2002). A factor analytic investigation of computer addiction and engagement. *British Journal of Psychology*, 93(3), 329-344. <https://doi.org/10.1348/000712602760146242>
- Chen, J. Y., Yu, J. C., Cao, J. P., Xiao, Y., Gu, H., Zhong, R. L., ... & Wang, Z. Z. (2019). Abstinence following a motivation-skill-desensitization-mental energy intervention for heroin dependence: A three-year follow-up result of a randomized controlled trial. *Current Medical Science*, 39(3), 472-482.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.
- Ch'ng, L. T. X., & Hoo, P. Y. S. (2022). Relationship between Social Media Addiction Levels and Academic Procrastination among Undergraduate Students in

- Malaysia: Grit as the Mediator. *Advanced Journal of Social Science*, 11(1), 13-27.
- Connolly, F. F., & Seva, I. J (2021). Agreeableness, extraversion and life satisfaction: Investigating the mediating roles of social inclusion and status. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(5), 752–762. <https://doi.org/10.1111/sjop.12755>
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., & Löckenhoff, C. E. (2019). Personality across the life span. *Annual Review of Psychology*, 70, 423-448. doi: 10.1146/annurev-psych-010418-103244
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>
- Costa, P. T., Jr. and McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manual, Psychological Assessment Resources*. Odessa, FL.
- Coşar, H. A. (2019). *Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çakır, Y., & Turan, N. (2021). Relationship Between Technological Game Addiction and Character Development in Adolescents. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. Doi:10.18863/pgy.986936
- Danya M. Serrano, Patrick S. Williams, Laela Ezzeddine & Bryan Sapon (2022) Association between Problematic Social Media Use and Academic Procrastination: *The Mediating Role of Mindfulness, Learning: Research and Practice*, 8(2), 84-95, DOI: 10.1080/23735082.2022.2100920
- Dawson, J. (1975). Socio-Economic Differences in Size-Judgments of Discs and Coins by Chinese Primary VI Children in Hong Kong. *Perceptual and Motor Skills*, 41(1), 107–110. <https://doi.org/10.2466/pms.1975.41.1.107>

- Demir, S. (2018). The Relationship between Psychological Capital and Stress, Anxiety, Burnout, Job Satisfaction, and Job Involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 75, 137-153.
- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastination: A Review of Scales and Correlates. *Revista iberoamericana de diagnostico y evaluacion psicologica*, 51(2), 43-60.
- Dinç, M. (2017). Technology Addiction and Us. İstanbul: Gulmat Press.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2008). Age differences in the big five across the life span: Evidence from two national samples. *Psychology and Aging*, 23(3), 558–566. <https://doi.org/10.1037/a0012897>
- Duggan, K. A., Friedman, H. S., McDevitt, E. A., & Mednick, S. C. (2014). Personality and healthy sleep: the importance of conscientiousness and neuroticism. *PloS one*, 9(3), e90628. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090628>
- Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-15.
- Durkin, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23(4), 373-392.
- Dünya Sağlık Örgütü (2023). International Classification of Diseases 11th Revision: The global standard for diagnostic health information. <https://icd.who.int/en>, 11.12.2023.
- Eliyani, E., & Sari, N. (2021). The effect of online game activities on student learning motivation. *Jurnal Pelita Pendidikan*, 9(2), 65-70.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218.

- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Erevik, E. K., Landrø, H., Mattson, Å. L., Kristensen, J. H., Kaur, P., & Pallesen, S. (2022). Problem gaming and suicidality: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Reports*, 15, 100419. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100419>.
- Fallatah, R. H. M., & Syed, J. (2018). *A critical review of Maslow’s hierarchy of needs. Employee motivation in Saudi Arabia: An investigation into the higher education sector*, 19-59. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100419>
- Fauth-Bühler, M., & Mann, K. (2017). Neurobiological correlates of internet gaming disorder: Similarities to pathological gambling. *Addictive Behaviors*, 64, 349-356. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.004>
- Feng, W., Ramo, D. E., Chan, S. R., & Bourgeois, J. A. (2017). Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998–2016. *Addictive Behaviors*, 75, 17-24. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.06.010>
- Ferguson, C. J., Coulson, M., & Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 45(12), 1573-1578.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on ‘working best under pressure’. *European Journal of Personality*, 15(5), 391-406.
- Ferrari, J. R., Doroszko, E., & Joseph, N. (2005). Exploring procrastination in corporate settings: Sex, status, and settings for arousal and avoidance types. *Individual Differences Research*, 3(2), 140-149.
- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education*, 39, 199-215. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1018768715586>

- Fettahlioğlu, M. Ş., Çıkmaz, G., & Ateş, N. B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve nomofobinin akademik ertelemeye etkisi. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 6(42), 2875-2896.
- Finn, J. D., Pannozzo, G. M., & Voelkl, K. E. (1995). Disruptive and inattentive-withdrawn behavior and achievement among fourth graders. *The Elementary School Journal*, 95(5), 421-434.
- Flayelle, M., Maurage, P., Di Lorenzo, K. R., Vögele, C., Gainsbury, S. M., & Billieux, J. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports*, 7, 44-60. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-020-00299-8>
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 223-236. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-012-0150-z>
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2016). *Personality : classic theories and modern research*. Pearson Education Inc.
- Fullerton, J. (2006). New approaches to the genetic analysis of neuroticism and anxiety. *Behavior Genetics*, 36, 147-161. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10519-005-9000-4>
- Gao, R., Xu, L., Zhang, B., & Liu, T. (2021). Raw GNSS observations from Android smartphones: Characteristics and short-baseline RTK positioning performance. *Measurement Science and Technology*, 32(8), 084012.
- Ghanji, S. A., Esmaili, M., & Anzehai, Z. H. (2020). Correlation between self-efficacy and addiction to social networks with the motivation of academic achievement in high school students in Tehran. *Journal of Health Promotion Management*, 9(5), 72-87.

- Glass, R., Prichard, J., Lafortune, A. ve Schwab, N. (2013). The Influence of Personality and Facebook Use On Student Academic Performance. *Issues in Information Systems*, 14(2), 119-126.
- Gnambs, T., Stasielowicz, L., Wolter, I., & Appel, M. (2020). Do computer games jeopardize educational outcomes? A prospective study on gaming times and academic achievement. *Psychology of Popular Media*, 9(1), 69–82. <https://doi.org/10.1037/ppm0000204>
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. Review of personality and social psychology, 2(1), 141-165.
- Gonzálvez, M.T., Espada, J.P., Tejeiro, R. (2017). Problem video game playing is related to emotional distress in adolescents. *Adicciones*, 29(3), 180-185.
- Gorowska, M., Tokarska, K., Zhou, X., Gola, M. K., & Li, Y. (2022). Novel approaches for treating Internet Gaming Disorder: A review of technology-based interventions. *Comprehensive Psychiatry*, 115, 152312.
- Gosling, S. D., Sandy, C. J., & Potter, J. (2010). Personalities of self-identified “dog people” and “cat people”. *Anthrozoös*, 23(3), 213-222.
- Graff, M. (2016). *Cognitive and affective aspects of personality and academic procrastination: The role of personal agency, flow, & executive function*. City University of New York.
- Graziano, W. G., & Tobin, R. M. (2017). Agreeableness and the five factor model. *The Oxford handbook of the five factor model*. London: Oxford Press
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 14-19. DOI: 10.53841/bpscpf.1995.1.76.14
- Griffiths, M. D. & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5). <http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: a global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193-195. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.001>
- Gröpel, P., & Steel, P. (2008). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and individual differences*, 45(5), 406-411.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(1), 841-861.
- Guntoro, T. S., Putra, M. F. P., Németh, Z., & Setiawan, E. (2023). The role of anthropometry, physical, psychological and personality for elite athletes in competitive sports. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(4), 331-339.
- Guo, M., Cao, Y., & Hu, X. (2023). Chinese students' filial piety beliefs and procrastination in mathematics learning: The mediating role of academic emotions. *Frontiers in Psychology*, 14, 1050259. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1050259>
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological science*, 25(6), 1178-1188.
- Gür, S. H., Bakırcı, Ö., Karabaş, B. N., Bayoğlu, F., & Atli, A. (2018). The Effects of Social Media Addiction on Academic Procrastination Behaviors of University Students. *İnönü University Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(10), 68-77.
- Hagbabin, M., McCaffrey, A., & Pynchyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 249-263. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9>
- Håkansson, A. & Widinghoff, C. (2020). Over-indebtedness and problem gambling in a general population sample of online gamblers. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 7 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00007>

- Han, J., & Lu, Q. (2018). A Correlation Study among Achievement Motivation, Goal-Setting and L2 Learning Strategy in EFL Context. *English Language Teaching*, 11(2), 5-14.
- Hazar, Z. ve Hazar, E. (2019). Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Uyarlama Çalışması). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 308-322. doi: 10.25307/jssr.652854
- Hen, M., & Goroshit, M. (2014). Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: A comparison between students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 47(2), 116-124.
- Horwood, S., & Anglim, J. (2018). Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the Five Factor Model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*, 85, 349-359. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.013>
- Iacolino, C., Lombardo, E. M., Cervellione, B., Mannino, G., & Micieli, S. (2019). Internet addiction disorder: Internet gaming disorder in a nonclinical sample of Moba and Mmorpq videoplayers. *World Futures*, 75(7), 543-569.
- Jackson, J. J., Connolly, J. J., Garrison, S. M., Leveille, M. M., & Connolly, S. L. (2015). Your Friends Know How Long You Will Live: A 75-Year Study of Peer-Rated Personality Traits. *Psychological Science*, 26(3), 335-340. <https://doi.org/10.1177/0956797614561800>
- Jain, S., Javadekar, A., & Bhushan Chaudhari, D. S. C. (2022). Personality AND Affective Correlates OF Gaming Addiction IN Medical Students. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 3725-3734. DOI: <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S10.451>
- Jaradat, M. I. R. M., & Atyeh, A. J. (2017). Do personality traits play a role in social media addiction? Key considerations for successful optimized model to avoid social networking sites addiction: A developing country perspective. *International Journal of Computer Science and Network Security*, 17(8), 120-131.

- Jensen-Campbell, L. A., & Graziano, W. G. (2001). Agreeableness as a Moderator of Interpersonal Conflict. *Journal of Personality*, 69(2), 323–362. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00148>
- Jeronimus, B. F., Riese, H., Sanderman, R., & Ormel, J. (2014). Mutual reinforcement between neuroticism and life experiences: a five-wave, 16-year study to test reciprocal causation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4), 751.
- John, O. P. (1990). The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and questionnaires. In L. A. Pervin (Ed.) *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). *The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives*. <https://www.personality-project.org/revelle/syllabi/classreadings/john.pdf>
- Johnson, J. A., & Ostendorf, F. (1993). Clarification of the five-factor model with the Abridged Big Five Dimensional Circumplex. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 563.
- Johnson, J. L., & Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133.
- Jonassaint, C. R., Boyle, S. H., Williams, R. B., Mark, D. B., Siegler, I. C., & Barefoot, J. C. (2007). Facets of openness predict mortality in patients with cardiac disease. *Psychosomatic Medicine*, 69(4), 319-322.
- Jung, C. (1921). *Psychological types: Collected Works* (Vol. 6). Princeton University Press.
- Kadam, A., & Ayarekar, S. (2014). Impact of Social Media on Entrepreneurship and Entrepreneurial Performance: Special Reference to Small and Medium Scale Enterprises. *SIES Journal of Management*, 10(1), 1-9.
- Kader, F. A. H. A., & Eissa, M. A. (2015). Academic Procrastination and Five Factor Personality Traits among College Students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 4(2), 10-15.

- Kahu, E. R., & Nelson, K. (2018). Student engagement in the educational interface: Understanding the mechanisms of student success. *Higher Education Research & Development*, 37(1), 58-71.
- Kaleem, M., Kamran, J., Ashraf, A., Ilyas, M., Abbas, K., & Dars, J.A. (2023). Association of social media addiction with academic procrastination, performance, and insomnia among medical students. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 20 (2), 1-13.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 188-193.
- Kandemir, M. (2014a). The predictors of academic procrastination: Responsibility, attributional styles regarding success/failure, and beliefs in academic self-efficacy. *Education and Science*, 39(171), 99-114.
- Kandemir, M. (2014b). Predictors of academic procrastination: Coping with stress, internet addiction and academic motivation. *World Applied Sciences Journal*, 32(5), 930-938. doi: 10.5829/idosi.wasj.2014.32.05.60
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, H. & Bademcioglu, M. (2015). The explanation of the academic procrastination behaviour of pre-service teachers with five factor personality traits. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 6(2), 11-25.
- Karataş, H. (2015). Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. *Anthropologist*, 20(1), 243–255.
- Kayış, A.R. Satıcı S.A., Yılmaz M.F., Şimşek D., Ceyhan E., and Bakioğlu, F. (2016). “Big five-personality trait and internet addiction: A meta analytic review,” *Computers in Human Behavior*, 63, 35-40, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.012>

- Khan, A. A., Rehmani, M. H., & Rachedi, A. (2017). Cognitive-radio-based internet of things: Applications, architectures, spectrum related functionalities, and future research directions. *IEEE Wireless Communications*, 24(3), 17-25.
- Khoo, C. S. (2014). Issues in information behaviour on social media. *LIBRES: Library and Information Science Research Electronic Journal*, 24(2), 75.
- Kırcaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251.
- Kim, D., Nam, J. K., & Keum, C. (2022). Adolescent Internet gaming addiction and personality characteristics by game genre. *Plos one*, 17(2), 21-35.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual differences*, 108, 154-157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>
- Kim, W., Jeong, O. R., & Lee, S. W. (2010). On social Web sites. *Information systems*, 35(2), 215-236.
- Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., ... & Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PloS one*, 11(8), e0159788. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159788>
- Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I. K., Lim, Y. S., & Kim, J. H. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutrition research and practice*, 4(1), 51-57.

- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical psychology review*, 34(4), 298-308.
- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y., & Yeo, L. S. (2010). Academic procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*, 59(3), 361-379.
- Klassen, R.M.; Krawchuk, L.L.; Rajani, S. (2008). Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Klein, R. J., & Robinson, M. D. (2019). Neuroticism as mental noise: Evidence from a continuous tracking task. *Journal of Personality*, 87(6), 1221-1233.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 307-330. <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>
- Krause, K., & Freund, A. M. (2014). How to beat procrastination. *European Psychologist*, 19(2), 132-144.
- Krossbakken, E., Torsheim, T., Mentzoni, R. A., King, D. L., Bjorvatn, B., Lorvik, I. M., & Pallesen, S. (2018). The effectiveness of a parental guide for prevention of problematic video gaming in children: A public health randomized controlled intervention study. *Journal of Behavioral addictions*, 7(1), 52-61.
- Kuh, G. D., Kinzie, J., Cruce, T., Shoup, R., & Gonyea, R. M. (2007). *Connecting the dots: Multi-faceted analyses of the relationships between student engagement results from the NSSE, and the institutional practices and conditions that foster student success*. Indiana University Center for Postsecondary Research.
- Kuntsche, E., Simons-Morton, B., Ter Bogt, T., Queija, I. S., Tinoco, V. M., Gaspar de Matos, M. & HBSC Peer Culture Focus Group. (2009). Electronic media communication with friends from 2002 to 2006 and links to face-to-face contacts

- in adolescence: an HBSC study in 31 European and North American countries and regions. *International Journal of Public Health*, 54(Suppl 2), 243-250 (2009). <https://doi.org/10.1007/s00038-009-5416-6243-250>.
- Kuss D. J. ve Griffiths M. D. (2012). Online Gaming Addiction in Children And Adolescents: A Review of Empirical Research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22.
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241.
- Lai, C. S., Badayai, A. R., Chandrasekaran, K., Lee, S. Y., & Kulasingam, R. (2015). An exploratory study on personality traits and procrastination among university students. *American Journal of Applied Psychology*, 4(3), 21-26.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- Lay, C. H. (1992). Trait Procrastination and the Perception of. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 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. G., 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, M. H. (2015). What Predicts Your Grade Better? (Correlates of Academic Procrastination, Self-Efficacy and Explanatory Style with Academic Performance). *Weber Psychiatry & Psychology*, 1(2), 177-194.

- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. S., & McDonough, I. M. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4(11). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00895>
- Leonardo, E. D., & Hen, R. (2006). Genetics of affective and anxiety disorders. *Annual Review of Psychology*, 57, 117-137. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190118>
- Li, G., Hou, G., Yang, D., Jian, H., & Wang, W. (2019). Relationship between anxiety, depression, sex, obesity, and internet addiction in Chinese adolescents: A short-term longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 90, 421-427. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.009>
- Limone, P., Ragni, B., & Toto, G. A. (2023). The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis. *Acta Psychologica*, 241, 104047. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104047>
- Lloret, D.; Cabrera-Perona, V.; Sanz-Baños, Y. (2013). Relationships between video-gaming habits, parental monitoring and school performance. *European Journal of Investing Health Psychology*, 3, 237-248. <https://doi.org/10.3390/ejihpe3030021>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2000). Personality and subjective well-being across the life span. In V. J. Molfese and D. L. Molfese, *Temperament and personality development across the life span*, (211-234). London: Routledge.
- Ludeke, S. G., & Larsen, E. G. (2017). Problems with the big five assessment in the world values survey. *Personality and Individual Differences*, 112, 103-105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.042>
- Lüdtke, O., Roberts, B. W., Trautwein, U., & Nagy, G. (2011). A random walk down university avenue: life paths, life events, and personality trait change at the transition to university life. *Journal of personality and Social Psychology*, 101(3), 620.

- Lynn, M., & Steel, P. (2006). National differences in subjective well-being: The interactive effects of extraversion and neuroticism. *Journal of Happiness Studies*, 155-165. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-005-1917-z>
- Mahmood, S., & Farooq, U. (2014). Facebook addiction: a study of big-five factors and academic performance amongst students of IUB. *Global Journal of Management and Business Research*, 14(5), 55-71.
- Maltby, J., Day, L., & Macaskill, A. (2017). Personality Theory in Context. In M. John, D. Liz, & M. Ann (Eds.). *Personality, individual differences and intelligence* (Fourth Edition ed.). United Kingdom: Pearson Education
- McAdams, D. P. (2008). *The person: An introduction to the science of personality psychology*. John Wiley & Sons.
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual Review of Ppsychology*, 61, 517-542. <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.093008.100507>
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination* (Master's thesis). Arlington: University of Texas.
- McCown, W., & Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and Individual Differences*, 12(5), 413-415.
- McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8(6), 781-786.
- McCrae, R. R. (1987). Creativity, divergent thinking, and openness to experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1258-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1258>
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 182–207). New York: Guilford Press.

- McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr. (2003). *Personality in adulthood A Five-Factor Theory Perspective* (Second edition). New York: Guilford press.
- McCrae, R. R., & Greenberg, D. M. (2014). Openness to experience. *The Wiley Handbook of Genius*, 222-243. <https://doi.org/10.1002/9781118367377.ch12>
- McCrae, R. R., Lockenhoff, C. E., & Costa, P. T. (2005). A step toward DSM-V: cataloguing personality-related problems in living. *European Journal of Personality*, 19(4), 269–286. <https://doi.org/10.1002/per.564>
- McCrae, R., & Costa, P. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford Press.
- McNamee, D. (2014). *Technology addiction. How Should It Be Treated*, 17-24. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/278530.php> (15.12.202)
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313-316.
- Miller, W. R., Forcehimes, A. A., & Zweben, A. (2019). *Treating addiction: A guide for professionals(Second edition)*. London: Guilford Publications.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Morsünbül, Ü. (2014). The association of internet addiction with attachment styles, personality traits, loneliness and life satisfaction: İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Mullins-Sweatt, S. N., & Widiger, T. A. (2010). Personality-related problems in living: an empirical approach. *Personality disorders: Theory, Research, and Treatment*, 1(4), 230.
- Munafò, M. R., Roberts, K., Johnstone, E. C., Walton, R. T., & Yudkin, P. L. (2005). Association of serotonin transporter gene polymorphism with nicotine

- dependence: No evidence for an interaction with trait neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 843-850.
- Muslikah, M., & Andriyani, A. (2018). Social media user students' academic procrastination. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 53-57.
- Müller, A. et al. (2019). Buying-shopping disorder — is there enough evidence to support its inclusion in ICD-11? *CNS Spectrums*, 24 (4), 374-379. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1092852918001323>
- Ndukwu, E. C., Igbo, J. N., & Ndukwu, E. N. (2020). Effect of social media addiction on in-school adolescents' academic achievement and sexual behaviours. *International Academic Journal of Social Sciences and Education*, 2(2), 183-195.
- Nikčević, A. V., Marino, C., Kolubinski, D. C., Leach, D., & Spada, M. M. (2021). Modelling the contribution of the Big Five personality traits, health anxiety, and COVID-19 psychological distress to generalised anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 279, 578-584. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.053>
- Nordby, K., Løkken, R.A. & Pfuhl, G. (2019). Playing a video game is more than mere procrastination. *BMC Psychology* (7), 33 <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0309-9>
- Nwosu, K. C., Ikwuka, D. O., Onyinyechi, M. U., & Unachukwu, G. C. (2020). Does the Association of Social Media Use with Problematic Internet Behaviours Predict Undergraduate Students' Academic Procrastination? *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), 2-22.
- O'reilly, T. (2005). *Web 2.0: Compact definition*. <http://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net>
- Obus, E. A. (2019). *Communicating with Young Children about Police, Arrest, and Incarceration: Black Mothers' Perspectives* (Doctoral dissertation, Tulane University School of Science and Engineering).
- Ocansey, G., Addo, C., Onyeaka, H. K., Andoh-Arthur, J. & Asante K. O. (2022). The Influence of Personality Types on Academic Procrastination Among

- Undergraduate Students. *International Journal of School & Educational Psychology*, 10(3), 360-367. DOI: 10.1080/21683603.2020.1841051
- O'leary, D. E. (2011). The use of social media in the supply chain: Survey and extensions. *Intelligent Systems in Accounting, Finance and Management*, 18(2-3), 121-144.
- Oltmanns, J. R., & Widiger, T. A. (2021). Five-factor model personality disorder traits, health behaviors, health perceptions, and insomnia symptoms in older adults. *Journal of Personality Disorders*, 35(6), 01-10. [https://doi.org/10.1521/pedi\\_2021\\_35\\_506](https://doi.org/10.1521/pedi_2021_35_506)
- Onwuegbuzie, A. J., & Jiao, Q. G. (2000). I'll go to the library later: The relationship between academic procrastination and library anxiety. *College & Research Libraries*, 61(1), 45-54.
- Ormel, J., Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., Bos, E. H., Hankin, B., ... & Oldehinkel, A. J. (2013). Neuroticism and common mental disorders: Meaning and utility of a complex relationship. *Clinical Psychology Review*, 33(5), 686-697.
- Otu, A. A. (2015). *Social media addiction among students of the University of Ghana*. (Doctoral Dissertation, University of Ghana).
- Ozer, B. U., & Ferrari, J. R. (2011). Gender orientation and academic procrastination: Exploring Turkish high school students. *Individual Differences Research*, 9(1), 33-40.
- Ozer, D. J., & Benet-Martinez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review Psychology*, 57, 401-421. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190127>
- Özer, A., Argan, M. T., & Argan, M. (2013). The effect of mobile service quality dimensions on customer satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 99, 428-438. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.511>
- Pan, Y., Zhou, D., & Shek, D. T. L. (2022). Participation in after-school extracurricular activities and cognitive ability among early adolescents in China: Moderating

- effects of gender and family economic status. *Frontiers in Pediatrics*, 10, 839473. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.839473>
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014-1029.
- Pekpazar, A., Aydın G. K., Aydın, U., Beyhan H., Arı, E. (2021). Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination, Computers and Education Open, 2, 100049, <https://doi.org/10.1016/j.cao.2021.100049>
- Pintrich, P.R. (2004). A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review*, 16, 385-407 <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Ponnock, A., Muenks, K., Morell, M., Yang, J. S., Gladstone, J. R., & Wigfield, A. (2020). Grit and conscientiousness: Another jangle fallacy. *Journal of Research in Personality*, 89, 104021. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.104021>.
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135(2), 322–338. <https://doi.org/10.1037/a0014996>
- Porter, G., & Kakabadse, N. K. (2005). HRM perspectives on addiction to technology and work. *Journal of Management Development*, 25(6), 535-560. <https://doi.org/10.1108/02621710610670119>
- Prescott, A.T., Sargent, J.D., Hull, J.G. (2018). Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Psychological and Cognitive Sciences*, 115 (40) 9882-9888. <https://doi.org/10.1073/pnas.161161711>
- Przepiorka, A., Błachnio, A., & Díaz-Morales, J. F. (2016). Problematic Facebook use and procrastination. *Computers in Human Behavior*, 65, 59-64. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.022>
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-*

- Qi, W., Su, H., & Aliverti, A. (2020). A smartphone-based adaptive recognition and real-time monitoring system for human activities. *IEEE Transactions on Human-Machine Systems*, 50(5), 414-423.
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344-357.
- Rau, P. L. P., Peng, S. Y., & Yang, C. C. (2006). Time distortion for expert and novice online game players. *CyberPsychology & Behavior*, 9(4), 396-403.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044>
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mößle, T., & Petry, N. M. (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: Diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, 110(5), 842-851.
- Relojo, D. (2017). On the road: Introduction to the inaugural issue of Psychreg Journal of Psychology. *Psychreg Journal of Psychology*, 1(1), 1-2.
- Robbins, S. P., & Judge, T. (2013). *Organizational Behaviour* (Edition 15). New Jersey: Pearson Education.
- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3-25.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>
- Roberts, B.W, Kuncel, N.R, Shiner, R.L, Caspi, A, & Goldberg, L.R (2007). The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes.

*Perspectives on Psychological Science*, 2: 313-345.  
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x>

- Rosendo-Rios, V., Trott, S., & Shukla, P. (2022). Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: A framework and research agenda. *Addictive Behaviors*, 129, 107238.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107238>
- Ross, S. R., Canada, K. E., & Rausch, M. K. (2002). Self-handicapping and the five factor model of personality: Mediation between neuroticism and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1173-1184.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Rothmann, S., & Coetzer, E. P. (2003). The big five personality dimensions and job performance. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(1), 68-74.
- Rozgonjuk, D., Levine, J. C., Hall, B. J., & Elhai, J. D. (2018). The association between problematic smartphone use, depression and anxiety symptom severity, and objectively measured smartphone use over one week. *Computers in Human Behavior*, 87, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.019>
- Saini, V. K., Baniya, G. C., Verma, K. K., Soni, A., & Kesharwani, S. K. (2016). A study on relationship of facebook and game addictive behaviour with personality traits among medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 4(8), 3492-3497.
- Saputra, M. D., Marjohan, M., & Ahmad, R. (2023). The Contribution of Academic Procrastination to Game Addiction Behavior. *IBERS: Jurnal Pendidikan Indonesia Bermutu*, 2(1), 11-21.
- Scher, S. J., & Osterman, N. M. (2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*, 39(4), 385-398.

- Schlagwein, D., & Hu, M. (2017). How and why organisations use social media: five use types and their relation to absorptive capacity. *Journal of Information Technology*, 32, 194-209. <https://link.springer.com/article/10.1057/jit.2016.7>
- Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321-333.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual differences*, 18(4), 481-490.
- Schouwenburg, H.C. (1992). Procrastinators and Fear of Failure: An Exploration of Reasons for Procrastination. *European Journal of Personality*, 6, 225-236. <https://doi.org/10.1002/per.2410060305>
- Schouwenburg, H.C.; Lay, C.H.; Pychyl, T.A.; Ferrari, J.R. (Eds.). (2004). *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*. American Psychological Association: Washington, DC, USA.
- 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.
- Schultz, S.A., Gordon, B.A., Mishra, S. et al. (2020). Association between personality and tau-PET binding in cognitively normal older adults. *Brain Imaging and Behavior*, 14, 2122-2131 <https://doi.org/10.1007/s11682-019-00163-y>
- Sedek, S. S. S. (2021). Sustainable development of plastic pollution awareness campaigns on social media. *International Design Journal*, 11(2), 339-364.
- Senecal, C., Koestner, R. & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135, 607-619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Sepehrian, F., & Lotf, J. J. (2011). The effects of coping style and gender on academic procrastination among university students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 1(12), 2987-2993.

- Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.024>
- Sharp, E. S., Reynolds, C. A., Pedersen, N. L., & Gatz, M. (2010). Cognitive engagement and cognitive aging: Is openness protective? *Psychology and Aging*, 25(1), 60–73. <https://doi.org/10.1037/a0018748>
- Shim, Y. S. (2007). The Impact of The Internet on Teenagers' Face-to-Face Communication. *Global Media Journal*, 6(10), 1550-7525.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 237-248. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-012-0151-y>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127.
- Sirois, F.M.; Giguere, B. (2018). Giving in When Feeling Less Good: Procrastination, Action Control, and Social Temptations. *British Journal of Social Psychology*, 57, 404–427. <https://doi.org/10.1111/bjso.12243>
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beklilik Faktör Kifilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Sopiah, C. (2021). The Influence Of Parenting Style, Achievement Motivation and Self-Regulation on Academic Achievement. *Turkish Journal Of Computer And Mathematics Education (Turcomat)*, 12(10), 1730-1742.
- Soto, C. J., & Tackett, J. L. (2015). Personality traits in childhood and adolescence: Structure, development, and outcomes. *Current Directions in Psychological Science*, 24(5), 358-362.

- Spiller, R., Aziz, Q., Creed, F., Emmanuel, A., Houghton, L., Hungin, P., ... & Whorwell, P. (2007). Guidelines on the irritable bowel syndrome: mechanisms and practical management. *Gut*, 56(12), 1770-1798.
- Stavrova, O., Evans, A. M., & van Beest, I. (2022). The Effects of Partner Extraversion and Agreeableness on Trust. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 014616722210867. <https://doi.org/10.1177/01461672221086768>
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175-180.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934.
- 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., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Stevens, J. E., Steinley, D., McDowell, Y. E., Boness, C. L., Trull, T. J., Martin, C. S., & Sher, K. J. (2019). Toward more efficient diagnostic criteria sets and rules: The use of optimization approaches in addiction science. *Addictive Behaviors*, 94, 57-64. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.02.005>
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H. & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: a systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2021;55(6):553-568. doi:10.1177/0004867420962851

- Stipek, D. (2002). Good instruction is motivating. In *Development of achievement motivation* (pp. 309-332). *Educational Psychology*, Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012750053-9/50014-0>
- Story, P. A., Hart, J. W., Stasson, M. F., & Mahoney, J. M. (2009). Using a two-factor theory of achievement motivation to examine performance-based outcomes and self-regulatory processes. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 391-395.
- Strunk, K. K. (2012). *Investigating a new model of time-related academic behavior: Procrastination and timely engagement by motivational orientation*. Oklahoma State University.
- Suárez-Perdomo, A., Ruiz-Alfonso, Z., & Garcés-Delgado, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education*, 181, 104459. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459>
- Subrahmanyam, K., Greenfield, P., Kraut, R., & Gross, E. (2001). The impact of computer use on children's and adolescents' development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 22(1), 7-30.
- Suls, J., & Bunde, J. (2005). Anger, Anxiety, and Depression as Risk Factors for Cardiovascular Disease: The Problems and Implications of Overlapping Affective Dispositions. *Psychological Bulletin*, 131(2), 260–300. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.260>
- Sumaryanti, I. U., Azizah, S., Diantina, F. P., & Nawangsih, E. (2020, March). Personality and social media addiction among college students. In 2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019) (pp. 376-379). Atlantis Press.
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>

- Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4025-4038.
- Sutin, A., & Widiger, T. (2017). *The Five Factor Model of Personality in Business and Industry*. Oxford University Press.
- Sümer, N., Lajunen, T. ve Özkan, T. (2005). Big five personality traits as the distal predictors of road accident involvement. G. Underwood, (Ed.). *In Traffic and Transport Psychology* (215-217). London: Elsevier Ltd.
- Swaraswati, Y., Winarno, A. R. D., & Goeritno, H. (2017). Academic Procrastination of Undergraduate Students: The Role of Academic Self-Efficacy and The Big Five Personality Traits. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 118, 735-740. doi: 10.2991/icset-17.2017.122
- Swaraswati, Y., Winarno, A. R. D., & Goeritno, H. (2017, September). Academic procrastination of undergraduate students: The role of academic self-efficacy and the big five personality traits. In *9th International Conference for Science Educators and Teachers (ICSET 2017)* (pp. 735-740). Atlantis Press.
- Şahin, C., Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.
- Şalvarlı, Ş. İ., & Griffiths, M. D. (2019). The association between internet gaming disorder and impulsivity: A systematic review of literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-27. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00126-w>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L.S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (Fourth Edition). Boston: Ally And Bacon.
- Taipe-Quispe, A., Heredia, Y., Turpo-Gebera, O., & Igartua-Perosanz, J. (2023). Uses of Facebook and academic procrastination in general studies students at a Peruvian university. *Journal of Technology and Science Education*, 13(2), 461-479. <https://doi.org/10.3926/jotse.1742>

- 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(1), 102-108.
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2013). *Bağımlılık*. (2. baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taymur, İ., & Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- Therasa, C., & Vijayabanu, C. (2015). The impact of Big Five personality traits and positive psychological strengths towards job satisfaction: A review. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 23(2), 142-150.
- Thombs, D. L., & Osborn, C. J. (2019). *Introduction to addictive behaviors* (Fifth Edition). London: Guilford Press.
- Thompson, E. R. (2008). Development and Validation of an International English Big-Five Mini-Markers. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 542-548. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.013>
- Tian, X., Peng, X., & Peng, X. (2021). Influence of prosocial motivation on employee creativity: the moderating role of regulatory focus and the mediating role of knowledge sharing. *Frontiers in Psychology*, 12, 704630. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.704630>
- Trautwein, U., Ludtke, O., Roberts, B. W., Schnyder, I., & Niggli, A. (2009). Different forces, same consequence: Conscientiousness and competence beliefs are independent predictors of academic effort and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 1115-1128. <https://doi.org/10.1037/a0017048>
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2023). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Türk Dil Kurumu: <https://sozluk.gov.tr/?kelime=Et%C4%B0moloj%C4%B0>, 10.06.2023.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi/Psychopharmacology of Addiction. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.

- Uzbay, T., Öz, P., & Gözaydinoğlu, Ş. (2019). Genoplasticity and neuropsychiatric diseases. *Pharmacology*, 23, 69-82.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, 35(6), 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- 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(1), 113-121.
- Varma, K. (2017). A study of the relationship between procrastination and big five personality domain amongst college students in Agra city. *Imperials Journal of Interdisciplinary Research (IJIR)*, 3(4), 1741-1748.
- Vecchione, M., Alessandri, G., Barbaranelli, C., & Caprara, G. (2012). Gender differences in the Big Five personality development: A longitudinal investigation from late adolescence to emerging adulthood. *Personality and Individual Differences*, 53(6), 740-746.
- Veronica, S. A., & Samuel, A. U. (2015). Social media addiction among adolescents with special reference to Facebook addiction. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 4, 72-76.
- Vijay, M., & Kadiravan, S. (2016). Influence of personality and self-esteem on the academic procrastination among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1-80), 18-23.
- Viswesvaran, C., & Ones, D. S. (2000). Measurement error in "Big Five Factors" personality assessment: Reliability generalization across studies and measures. *Educational and Psychological Measurement*, 60(2), 224-235.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). Computer Game Addiction in Adolescents and Its Relationship to Chronotype and Personality. *SAGE Open*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2158244013518054>
- Vuong, Q. H., Ho, M. T., Nguyen, M. H., Pham, T. H., Vuong, T. T., Khuc, Q. & La, V. P. (2021). On the environment-destructive probabilistic trends: A perceptual

- and behavioral study on video game players. *Technology in Society*, 65, 101530.  
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101530>
- Wang, W. (2018). Research on the relationship between social networking addiction and the big five personality in female college students. *Advances in Psychology*, 8(9), 1259-1266.
- Wang, X., Tang, L., Gao, H., & Liu, H. (2010). Discovering overlapping groups in social media. In *2010 IEEE International conference on data mining* (pp. 569-578). IEEE.
- Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., & Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and Instruction*, 29, 103-114.  
<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.09.005>
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual differences*, 30(1), 149-158.
- Watson, D., & Clark, L. (1997). *Extraversion and its positive emotional core*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50030-5>
- Wessman, A. E. (1973). Personality and the subjective experience of time. *Journal of Personality Assessment*, 37(2), 103-114.
- Widyanto, L., Griffiths, M. D., & Brunsten, V. (2011). A psychometric comparison of the internet addiction test, the internet-related problem scale, and self-diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), 141-149.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0151>
- Wilson, B. A., & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to tomorrow: An overview of procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 211-217.  
doi:10.5539/ijps.v4n1p211
- Wolf, M., Sims, J., & Yang, H. (2018). Social media? What social media? UK Academy for Information Systems Conference Proceedings. 3.  
<https://aisel.aisnet.org/ukais2018/3>

- Xiong, Y., Li, H., Kornhaber, M. L., Suen, H. K., Pursel, B., & Goins, D. D. (2015). Examining the relations among student motivation, engagement, and retention in a MOOC: A structural equation modeling approach. *Global Education Review*, 2(3), 23-33.
- Yakut, E., & Kuru, Özlem. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Akademik Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Kullanım Amaçlarının Rolü: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(2), 2193-2214.
- Yang, X., Zhang, M., Kong, L., Wang, Q., & Hong, J. C. (2021). The effects of scientific self-efficacy and cognitive anxiety on science engagement with the “question-observation-doing-explanation” model during school disruption in COVID-19 pandemic. *Journal of Science Education and Technology*, 30, 380-393.
- Yayman, E., & Bilgin, O. (2020). Relationship between Social Media Addiction, Game Addiction and Family Functions. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(4), 979-986.
- Ye, J. H., Wu, Y. T., Wu, Y. F., Chen, M. Y., & Ye, J. N. (2022). Effects of short video addiction on the motivation and well-being of Chinese vocational college students. *Frontiers in Public Health*, 10, 847672. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.847672>
- Young, K. S. & De Abreu, C. N. (2017). *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment*. New York: Springer publishing company.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Zajac, K., Ginley, M. K., & Chang, R. (2020). Treatments of internet gaming disorder: a systematic review of the evidence. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 20(1), 85-93.

- Zamkı, M. N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Zellars, K. L., Perrewé, P. L., Hochwarter, W. A., & Anderson, K. S. (2006). The interactive effects of positive affect and conscientiousness on strain. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11(3), 281-289. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.11.3.281>
- Zhang, M. W., Lim, R. B., Lee, C., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of internet addiction in medical students: a meta-analysis. *Academic Psychiatry*, 42, 88-93. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40596-017-0794-1>
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183.
- Zimmerman, M. C. (2002). *Academic self-regulation explains persistence and attrition in Web-based courses: A grounded theory*. Northern Arizona University.
- Zopiatis, A., & Constanti, P. (2012). Extraversion, openness and conscientiousness: The route to transformational leadership in the hotel industry. *Leadership & Organization Development Journal*, 33(1), 86-104.

## 7. EKLER

### EK-A: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

| Örnek Maddeler                                                                             | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir)          |                         |              |            |             |                        |
| Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir.                                       |                         |              |            |             |                        |
| Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir.                                     |                         |              |            |             |                        |
| Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.                          |                         |              |            |             |                        |
| Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem. |                         |              |            |             |                        |

### EK-B: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu

| Örnek Maddeler                                                 | Bana hiç uygun değil | Bana uygun değil | Kararsızım | Bana uygun | Bana çok uygun |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|------------|------------|----------------|
| Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.     |                      |                  |            |            |                |
| Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.          |                      |                  |            |            |                |
| Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.   |                      |                  |            |            |                |
| Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.                            |                      |                  |            |            |                |
| Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum. |                      |                  |            |            |                |

### EK-C: Akademik Erteleme Ölçeği

| Örnek Maddeler                                                           | Hiç | Çok az | Biraz | Çoğunlukla | Tamamen |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|--------|-------|------------|---------|
| Derslerimi düzenli olarak çalışırım                                      |     |        |       |            |         |
| Ödevlerimi genellikle son belirlenen tarihe kadar yetiştiririm           |     |        |       |            |         |
| Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı erken bırakırım           |     |        |       |            |         |
| Ne zaman dersin başına otursam aklıma yapmam gereken başka şeyler gelir. |     |        |       |            |         |
| Önemli olsalar bile ders çalışmayı gereksiz yere son güne bırakırım      |     |        |       |            |         |

### EK-D: Beş Faktör Kişilik Özelliği Ölçeği

| Örnek Maddeler                           | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|------------------------------------------|------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| Konuşkan biriyim                         |                  |              |            |             |                        |
| Başkalarında hata arayan biriyim         |                  |              |            |             |                        |
| İşimi eksiksiz yapan biriyim             |                  |              |            |             |                        |
| Karamsar ve hüzünlü biriyim              |                  |              |            |             |                        |
| Örijinal ve yeni fikirler üreten biriyim |                  |              |            |             |                        |

## 8. ÖZGEÇMİŞ

| Kişisel Bilgiler         |                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------|
| Adı Soyadı               |                                              |
| Doğum Yeri ve Tarihi     |                                              |
| Eğitim Durumu            |                                              |
| İlkokul                  |                                              |
| Ortaokul                 |                                              |
| Lise                     |                                              |
| Üniversite               |                                              |
| Yüksek Lisans Öğrenimi   |                                              |
| Yüksek Lisans Öğrenimi   |                                              |
| Sertifika                |                                              |
| İş Deneyimi              |                                              |
| Çalıştığı Kurum/Pozisyon | Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi/ SKS Başkanı |
| İletişim                 |                                              |
| E-posta Adresi           |                                              |