



JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITIES SCIENCES RESEARCH

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

Open Access Refereed e-Journal & Refereed & Indexed

Article Type	Research Article	Accepted / Makale Kabul	29.09.2019
Received / Makale Geliş	16.07.2019	Published / Yayınlanma	30.09.2019

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE NOMOFOBİ’NİN AKADEMİK ERTELEMeye ETKİSİ¹

THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA ADDICTION AND NOMOPHOBIA ON ACADEMIC PROCRASTINATION

Öğr. Gör. M. Şükrü FETTAHLIOĞLU

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
Kahramanmaraş / TÜRKİYE, ORCID: 0000-0003-2040-2771

Doktora Öğrencisi Gül ÇIKMAZ

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İşletme Fakültesi, İşletme Bölümü, Gaziantep / TÜRKİYE,
ORCID: 0000-0002-3973-2984

Öğr. Gör. Nur Banu ATEŞ

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler MYO, Pazarlama ve Reklamcılık
Bölümü, Kahramanmaraş / TÜRKİYE, ORCID: 0000-0003-0683-9790



Doi Number: <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.1372>

Reference: Fettahlioğlu, M. Ş., Çıkmaç, G. & Ateş, N. B (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Nomofobi'nin Akademik Ertelemeye Etkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(42): 2875-2896.

ÖZET

Bu çalışmanın genel amacı, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobinin akademik erteleme davranışı üzerinde etkili olup olmadığını, etkisi varsa ne düzeyde etkiler ortaya çıktığını belirlemektir. Alan yazınında yapılan araştırmalara bağlı olarak çalışmanın kavramsal yapısı oluşturulmuştur. Uygulama kısmında ise örneklem grubu üzerinde uygulanmış olan anket çalışmaları ile elde edilen verilerin analizi gerçekleştirilmiştir, sonuç ve bulguları tartışılmıştır.

Araştırmanın genel evrenini, Kahramanmaraş'ta bir kamu üniversitesinde öğrenimine devam eden 39.000 öğrenci oluşturmuş, tesadüfî örneklem seçimi yöntemi ile seçilen 457 kişinin doldurduğu anket formu analize tabi tutulmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre; cep telefonu aboneliği % 22,5 artarken, İnternet aboneliği % 1171 artmış, masaüstü bilgisayar gibi sabit teknolojik cihazlar yerine taşınabilir mobil aletlerin kullanılmaya başlamıştır. İnternetin kişisel kullanım amaçlarının % 94,6 mesajlaşma, % 85,0 internet üzerinden görüşme ve 77,7 sosyal medya kullanımı olduğu görülmüştür. Sosyal paylaşım sitelerinin kullanımı; %24,2 WhatsApp, % 23,3 Youtube ve % 19,0 Instagram, sosyal medya kullanım sıklığı açısından; %90,6 oranında “her gün 1 defa ve daha fazla”, kullanım süreleri açısından ise en fazla değer %46,2 oranında “beş yıldan fazla” olduğu görülmüştür.

İnternete erişim imkanı açısından; %51 “mobil telefon”, %46,0 “ev-yurt veya okulda” cevapları verilmiş olup, internete giriş sıklığı konusunda ise %67,2’si bir-beş saat aralığında, %20,4’ü altı saat ve üzerinde cevabını vermişlerdir.

Analizi sonuçlarına göre; nomofobi alt boyutlarından bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk ve çevirim içi olmama ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuşken, iletişimi kaybetme ile akademik erteleme arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans ve sanal iletişim ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş, sanal tolerans diğer alt boyutlara göre daha güçlü çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Bağımlılık, Nomofobi, Akademik Erteleme.

¹ Bu makale 6-8 Eylül 2019 tarihinde Şanlıurfa’da düzenlenen I. Uluslararası Multidisipliner Çalışmalar ve Araştırmalar Kongresi’nde özet metin olarak sunulmuştur.

ABSTRACT

The main aim of this study is to determine whether social media addiction and nomophobia effect academic procrastination behavior and if so, to determine the level of these effects. The conceptual structure of the study was constructed by searching the researches conducted in the literature. In the application section, the data obtained from the surveys filled by the samples were analyzed, and the results and findings were discussed.

The general universe of the study consisted of 39.000 students who were studying at a public university in Kahramanmaraş, and 457 students participated in the study. The samples were determined by random sampling method. The students filled the questionnaire. According to the results of the research; While mobile phone subscription increased by 22.5%, Internet subscription increased by 1171%, the participants have begun to use mobile devices instead of fixed technological devices such as desktop computers. The purposes of personal internet usage were found to be 94.6% messaging, 85.0% online calling, and 77.7% social media usage. In terms of the percentage of social networking site usage; WhatsApp 24.2%, Youtube 23.3%, and Instagram 19.0%, in terms of frequency of social media usage; 90.6% daily once and more”, in terms of usage time, the highest value was found to be for “more than five years” was 46.2%. In terms of access to the internet; the responses of the participants were as mobile phone with of 51%, at home-dorm or school 46.0%; for the frequency of internet access, 67.2% of the participants access internet in the range of one to five hours, 20.4% of them access internet six hours or more. According to the analysis results; there was a positive relationship between academic procrastination and access to information, lack of required devices, lack of online access which were the sub-dimensions of nomophobia. There was no significant relationship between the outage of the connection and academic procrastination. Among the social media addiction sub-dimensions, virtual tolerance and virtual communication have a significant positive correlation with academic procrastination. The correlation with virtual tolerance was stronger than other sub-dimensions.

Key Words: Social media, Addiction, Nomophobia, Academic Procrastination

1. GİRİŞ

Günümüzde teknolojik cihazların hemen her alanda kullanıldığını ve hayatı kolaylaştırdığını söylemek mümkündür. Ancak burada tartışılacak konu teknolojinin kullanımını noktası değil, ne sıklıkta ve hangi amaçlar doğrultusunda kullanıldığı, sonuçlarının ne düzeyde olduğudur. İlişkilerin temel belirleyicisinin iletişim olduğu göz önüne alındığında; yüz yüze iletişimin yerini tablet ve smart telefonlar ile iletişimin aldığı söylemek mümkündür. Özellikle genç nesiller; smart telefonları, sosyal iletişimi sağlayan ve arttıran bir unsur olarak görülmektedir, bu durum yeni arkadaşlar edinmek ve mevcut ilişkileri geliştirmek için fayda sağlamaktadır (Chen vd., 2016: 856). Smart telefon kullanımının bunlara benzer olumlu yönleri olmasına rağmen, bu noktada özellikle aşırı ya da gereksiz kullanımı, hem akademik görevlerin yerine getirilmesinde hem de çocuklarımızın gelişim sürecinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Aşırı kullanımın özellikle bağımlılık ve fobi kavramlarını ortaya çıkardığını da söyleyebiliriz. Bu nedenle bireylerin yaşam kalitelerini arttırmak adına farkındalık eğitimlerinin acilen verilmesi gerektiği düşüncesindeyiz. Teknoloji bağımlılığı ve alt boyutları ile nomofobi, bunlara bağlı ortaya çıkabilecek akademik erteleme kavramı kuramsal çerçevede aşağıda incelenmiştir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Teknoloji ve Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji insanın ihtiyaçlarından doğmuştur ve tüm yaşamı kapsamaktadır. Hayatta kalabilmek, doğayı kontrol etmek, ona egemen olmak ve yaşamı sürdürmek adına bilimsel bilgiyi toplama ve işleme sürecine paralel olarak gelişen teknoloji; birey ve toplumların belli ihtiyaçları ve deneyimleri çerçevesinde geliştirilmiş ve hayatının her noktasında yaşamın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Doğadan bağımsız hareket etmek ve “özgürleşmek” adına geliştirilmiş teknolojinin değişim ve gelişim hızını yakalayamayan insanoğlu zaman içerisinde onun esiri olmuştur.

Araştırma konusu gereği teknolojik gelişim ve kullanım oranlarının incelenmesinde Türkiye’de sadece sabit ve mobil telefon ile internet kullanımı verileri incelenmiştir. Buna göre:

Tablo-1. 2009-2019 Yılları Arası Hanelerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Bilgisayar Kullanımı (Toplam) %	40,1	43,2	46,4	48,7	49,9	53,5	54,8	54,9	56,6	59,6	-
Erkek	50,5	53,4	56,1	59,0	60,2	62,7	64,0	64,1	65,7	68,6	-
Kadın	30,0	33,2	36,9	38,5	39,8	44,3	45,6	45,9	47,7	50,6	-
İnternet Kullanımı (Toplam) %	38,1	41,6	45,0	47,4	48,9	53,8	55,9	61,2	66,8	72,9	75,3
Erkek	48,6	51,8	54,9	58,1	59,3	63,5	65,8	70,5	75,1	80,4	81,8
Kadın	28,0	31,7	35,3	37,0	38,7	44,1	46,1	51,9	58,7	65,5	68,9

Kaynak: <http://www.tuik.gov.tr/> (2019)

Tablo-1 incelendiğinde 2009-2019 yılları arasında bilgisayar ve internet kullanımı her yıl yaklaşık %3-4 oranında artış gösterdiği görülmektedir. 2008'den 2013'e kadar İnternet kullanımının önünde olan bilgisayar kullanımı 2014-2018 yılları arasında (2019 bilgi yoktur) internet kullanımının gerisinde kalmıştır. Her iki kullanımda da erkeklerin kadınlara göre kullanım oranı daha yüksektir.

Tablo-2 Cinsiyete Göre Son Üç Ay İçinde (2019 Nisan-Haziran) İnternet Kullanan Bireylerin (16-74 Yaş Aralığı) İnternet Kullanım Sıklığı

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Düzenli internet kullanıcısı	89,5	88,5	91,6	92,5	94,2	94,9	93,8	97,3	98,3
Erkek	91,3	89,9	92,8	93,3	94,6	95,3	94,4	97,6	98,4
Kadın	86,8	86,3	89,6	91,5	93,6	94,5	93,0	96,8	98,2
Hemen her gün	63,2	62,5	68,9	71,2	78,1	83,5	87,9	88,6	90,8
Erkek	65,8	64,3	70,7	72,9	78,5	84,6	89,2	89,4	91,3
Kadın	59,3	59,7	66,1	68,8	77,6	81,9	86,2	87,7	90,3
Haftada en az bir defa	26,3	26,0	22,7	21,3	16,1	11,5	5,9	8,6	7,5
Erkek	25,5	25,5	22,1	20,4	16,2	10,7	5,2	8,3	7,2
Kadın	27,5	26,6	23,5	22,7	16,0	12,6	6,8	9,1	7,9

Kaynak: <http://www.tuik.gov.tr/> (2019)

Tablo-2 incelendiğinde cinsiyete göre düzenli internet kullanıcısı ve hemen her gün internet kullanan birey sayısında da devamlı artış olduğu ve yıllar bazında erkeklerin kadınlara oranla daha fazla internete bağlandığı görülmektedir. Ancak yıllara göre kadın ve erkek açısından internet kullanım sıklığının 8 yıl içerisindeki artış oranına bakıldığında erkeklerin “düzenli internet kullanımı” % 7.1, “hemen her gün internet kullanımı” % 25.5 artış gösterirken; kadınların “düzenli internet kullanımı” % 11.4, “hemen her gün internet kullanımı” % 28.4 artış gösterdiği görülmektedir. Ayrıca 8 yıl önce erkeklere göre geride olan kadın internet kullanıcı sayısının 2019 yılında erkeklerle eşit seviyeye geldiği de dikkate değer bir durumdur.

Tablo-3 2008-2018 Yılları Arası Sabit Telefon, Cep Telefonu ve İnternet Abone Sayısı

Yıl	Sabit Telefon Abone Sayısı	Cep Telefonu Abone Sayısı	İnternet Abone Sayısı
2008	17 502 205	65 824 110	5 804 923
2009	16 534 356	62 779 554	8 849 779
2010	16 201 466	61 769 635	14 443 644
2011	15 210 846	65 321 745	22 371 441
2012	13 859 672	67 680 547	27 649 055
2013	13 551 705	69 661 108	32 613 930
2014	12 528 865	71 888 416	41 272 940
2015	11 493 057	73 639 261	48 617 291
2016	11 077 559	75 061 699	62 280 191
2017	11 308 444	77 800 170	68 869 578
2018*	11 542 100	80 637 671	73 789 734

Kaynak: <http://www.tuik.gov.tr/> (2019) * 2018 Eylül ayı sonuna kadar

Tablo-3 incelendiğinde 2008-2018 yılları arasında Sabit telefon aboneliğinin düşmesine karşılık cep telefonu ve internet aboneliğinin devamlı artış gösterdiği görülmektedir.

Tablo-4 Telefon Arama Trafığı (Bin dakika)

YIL	Tüm Şebekelerden Çıkan Toplam Trafik	Sabit Aramalar	Mobil Aramalar
2008	103 663 863	28 796 411	74 867 452
2009	132 153 562	23 911 726	108 241 836
2010	149 450 358	23 631 548	125 818 810
2011	168 943 196	21 802 217	147 140 979
2012	189 154 420	19 400 121	169 754 299
2013	202 228 726	16 355 730	185 872 996
2014	219 250 129	14 073 679	205 176 451
2015	233 910 154	11 306 844	222 603 310
2016	249 923 262	9 228 277	240 694 985
2017	264 263 241	7 581 328	256 681 913

Kaynak: <http://www.tuik.gov.tr/> (2019)

Tablo-4 incelendiğinde 2008 den 2017'ye kadar 10 yıl içerisinde genel telefon arama değerlerinde devamlı bir (Yaklaşık %155) artışın olduğu, ancak sabit telefonla arama sayısı (Yaklaşık %74) oranında düşerken mobil aramalarda (Yaklaşık %247) artış olduğu ve her yıl devamlı yükseldiği görülmektedir. Bu da bize ülke genelinde mobil telefon sayısının her geçen gün daha da yaygınlaştığının ve bir zaman sonra sabit telefon aramalarının en düşük seviyeye düşeceğinin göstergesidir. Tablo 5 incelendiğinde de sabit teknolojik aletlerin yerini mobil aletlere bıraktığı görülebilmektedir.

Tablo-5 Hanelerde Bilişim Teknolojileri Bulunma Oranı, 2009-2019

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Masaüstü bilgisayar	30,7	33,8	34,3	31,8	30,5	27,6	25,2	22,9	20,3	19,2	17,6
Sabit hatlı telefon	61,9	56,1	51,4	45,5	37,9	34,6	29,6	25,6	20,2	-	-
Taşınabilir bilgisayar	11,2	16,8	22,6	27,1	31,4	40,1	43,2	36,4	36,7	37,9	37,9
Cep telefonu/ Akıllı telefon	87,6	90,5	91,9	93,2	93,7	96,1	96,8	96,9	97,8	98,7	98,7

Kaynak: <http://www.tuik.gov.tr/> (2019)

Tablo-5 de de dikkati çeken durum bilişim teknolojileri kullanımında masaüstü bilgisayar ve sabit hatlı telefon kullanımı zaman içerisinde düşüş göstermesine rağmen taşınabilir bilgisayar ve mobil telefonlarda devamlı bir artışın olmasıdır.

Tablo-6 Son Üç Ay İçinde (2019 Nisan-Haziran) İnternet Kullanan Bireylerin (16-74 Yaş Aralığı) İnterneti Kişisel Kullanma Amaçları

	Toplam	Erkek	Kadın
E-Posta gönderme/alma	46,2	52,5	38,8
İnternet üzerinden telefonla görüşme/ video görüşmesi (webcam ile)	82,7	80,7	85,0
Sosyal medyada profil oluşturma, mesaj gönderme veya içerik paylaşma	81,4	84,5	77,7
Mal ve hizmetler hakkında bilgi arama	65,0	68,5	60,9
Müzik dinlemek (Web radyosu dahil)	71,5	72,6	70,2
Mesajlaşma	93,9	93,3	94,6
Çevrimiçi haber okuma	69,8	74,5	64,3
Çevrimiçi haber okuma	69,8	74,5	64,3
Web siteleri aracılığıyla görüş paylaşma	23,6	25,8	20,9
Sağlıkla ilgili bilgi arama (yaralanma, hastalık, beslenme, vb.)	69,3	65,9	73,2
Kendi oluşturduğunuz içerikleri bir web sitesine paylaşmak üzere yükleme	42,5	44,5	40,2
Mal veya hizmet satışı	21,8	25,8	17,0
İnternet bankacılığı	47,1	59,0	33,0

Kaynak: <http://www.tuik.gov.tr/> (2019)

Tablo-6 da görüldüğü gibi son üç ay içinde (2019 Nisan-Haziran) İnternet kullanan bireylerin (16-74 Yaş Aralığı) İnterneti kişisel kullanma amaçlarında ilk sıralarda % 94,6 ile Mesajlaşma, 85,0 ile internet üzerinden telefonla görüşme/ video görüşmesi (webcam ile) ve % 77,7 ile sosyal medyada profil oluşturma, mesaj gönderme veya içerik paylaşma olduğu görülmektedir.

Tüm bu veriler incelendiğinde ülke genelinde sabit telefon ve sabit PC'lerin yerini mobil telefon ve taşınabilir tabletlere bıraktığı, cinsiyete göre internet kullanım oranlarının neredeyse eşit seviyede olduğu ve buna paralel olarak her geçen gün daha da arttığı, ayrıca sosyal medya kullanım oranının internet kullanım amaç sıralamasında başı çektiği görülmektedir. Bu bağlamda teknolojik gelişmeler bazen yaşamımızı kolaylaştırıp toplumsal ilerlemelere katkı sağlarken bazen de bilinçsiz kullanıldığında büyük sorun veya tehlikelere yol açabilmektedir (Karayağız & Bolışık, 2009:446). Günümüzde teknolojik gelişime bağlı sorunların ve tehlikenin en başında ise "bağımlılık" kavramı yer almaktadır.

Bağımlılık kavramı, genel olarak davranışsal ve fiziksel bağımlılık olarak ikiye ayrılmaktadır. Davranışsal bağımlılık; madde arayışı içeren aktiviteler ve buna bağlı norm dışı kullanım özelliklerinin varlığına ilişkin bulguları, fiziksel bağımlılık ise genel olarak tolerans ve yoksunluğun varlığını ifade eder (Sevindik, 2011:10). Yine Davranışsal bağımlılık; madde kullanımına bağlı aktiviteleri tanımlarken, fiziksel bağımlılık; bireyin daha önce keyif amaçlı kullandığı materyali, sonrasında zorunlu olarak kullanmasını tanımlamaktadır (Karabulut-Çoşkun,2015). Lee ve arkadaşları (2014), teknolojik bağımlılığın davranışsal bir rahatsızlık olduğunu vurgulamışlardır.

Teknoloji Bağımlılığı, çeşitli türdeki teknoloji ile ilişkilendirilmiş problemlerle internet kullanımı, siber bağımlılık, sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, problemlerle

sosyal medya kullanımı, web siteleri bağımlılığı gibi bağımlılıkların bulunduğunu çatı kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Turel, Serenko ve Giles (2011)'e göre teknolojik cihazlarının aşırı kullanımlarının sebep olduğu mental bir durum ve Young (2007)'a göre de teknolojik büyüme ile artan toplumsal bir problem olarak değerlendirilmektedir.

Yukarıdaki tablolarda da görüldüğü üzere son yıllarda taşınabilir telefon kullanımdaki hızlı artış ve özellikle akıllı telefonlar sayesinde internetin her an ulaşılabilir olması, teknolojik bağımlılık ile ilgili akademik çalışmaların bu konu üzerine yoğunlaşmasına sebep olmuş ve literatüre mobil bağımlılık ve nomofobi şeklinde girmiştir. King ve arkadaşları (2013:142) yaşanan bu mobilleşme ve yeni medya ortamlarının çeşitliliğinin “smombie ve nomofobi gibi yeni kavramların da dile eklenmesi sonucundan bahsetmektedir. Erdem, Türen ve Kalkın, (2017) nomophobia'nin en kapsayıcı Türkçe ifade ile “akıllı telefonsuz kalma korkusu” olduğunu ve cep telefonlarının yerini alan akıllı telefonların sağladığı sayısız dikkat imkân ve bu imkânlara alışmış olma durumu bu korkunun sebebidir ifadelerini kullanmışlardır. Smombie ise Almanya'da "zombi" ile "Smartphone" sözcüklerinin bileşiminden oluşan, 'Telefon zombisi' anlamına gelen sözcük ve akıllı telefonundan kopamayanlara atfen kullanılan bir kavramdır.

Ayrıca, Oxford Sözlüğü'nün 2018 yılının kelimesi için aday gösterilen (www.cnnturk.com) ve technology (teknoloji) ile backlash (boşluk) kelimelerinin birleşiminden oluşan 'techlash'; teknoloji devrimi ile ortaya çıkan olumsuzluklara karşı yaklaşıma vurgu yapan yeni bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır. Salesforce'un CEO'su Marc Benioff'un “sosyal medyaların sigara gibi bağımlılık yapıcı bir unsur” olduğunu (www.webteknoloji.com) dile getirmesi, Facebook'un veri gizliliği ve seçimlerde seçmenleri yönlendirmesi gibi konulara da dikkat çekmesi üzerine 2018'de sosyal medyadan vazgeçen veya geçici bir mola veren eylemlerin, teknolojinin zihinsel sağlık üzerindeki etkisinden korkma ve veri gizliliğine ilişkin kaygıların artmasına sebep olmuştur.

Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016), üniversite öğrencilerinin %42'sinin mobil bağımlı olduğunu belirlemiştir. Salehan ve Nagehban (2013), mobil üzerinden erişilen sosyal medya uygulamalarının, mobil bağımlılığın anlamlı bir belirleyicisi olduğunu tespit etmiştir. Hong, Chiu & Huang (2012), teknolojik cihazlarda yer alan sosyal medya fonksiyonlarının bağımlılık riskini arttırdığı vurgulanmaktadır. Yine Sultan (2014:61), bazı sosyal medya temelli mesajlaşma uygulamalarının bağımlılık özelliğine sahip olduğuna vurgu yapmaktadır.

Ho, Lwin ve Lee (2017), Singapur'da bin yetişkin ve dört bin 920 genç ile gerçekleştirdikleri araştırmada, gençlerin yetişkinlere göre daha çok bağımlılık davranışları sergiledikleri sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Elhai, Hall ve Erwin (2018) bireylerde akıllı telefon ve sosyal medya yoksunluğunun depresyon, kaygı ve stres ile ilişkisini ölçtükleri çalışmada sosyal medya yoksunluğu ile depresyon, kaygı ve stres arasında ilişki olduğunu; sosyal medya yoksunluğunun duygu bozukluğuna yol açtığını tespit etmişlerdir.

2.2. Erteleme

Günlük hayatta ertelemek sözcüğü Türkçede “Sonraya bırakmak, tehir etmek, tecil etmek, talik etmek” anlamlarında kullanılmaktadır (http://www.tdk.gov.tr, 2019).

Burka ve Yuen (1983) davranışsal olarak ertelemeyi işleri sonraya bırakma davranışı, Knaus (1998) zamanında yapılması gereken ve önceliği olan bir işi gereksiz yere geciktirme ya da son ana bırakma olarak tanımlasa da birçok yazar bu kavramın zamanın yönetimi stratejilerinden daha çok bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları ile daha iyi açıklanabilecek komplike bir yapıya sahip olduğuna vurgu yapmaktadır (Beswick, Rothblum & Mann, 1988; Binder, 2000; Birner, 1993; Blunt & Pychyl, 2000; Ferrari, 1994; Ferrari & Beck, 1998; Haycock, Mccarthy & Skay,1998; Lay & Burns, 1991; Lay & Silverman, 1996; McCown, Petzel & Rupert, 1987; Milgram, 1991; Milgram & Naaman, 1996; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986; Senecal, Koestner & Vallerand, 1995; Solomon & Rothblum, 1984; Tuckman, 1991).

2.2.1. Ertelemenin Boyutları ve Sınıflandırılması

Davranışsal boyutta işi yapmak veya bu konuda alınacak karar için ayrılan zamanı yönetememek (Rothblum vd, 1986; Senecal, Lavoie & Koestner, 1997), ertelenen ya da geciktirilen görevin başlatılması, sürdürülmesi ya da tamamlanması ya da zaman olmasına rağmen işleri son ana kadar bekletme, imkan olmasına rağmen alınması gereken kararların geciktirilmesi (Birner, 1993; Ferrari,

1991), belli bir zaman içinde yapılması öngörülen işin geciktirilmesi veya tamamlanmaması (Knaus, 1998; Tuckman, 1991) olarak,

Bilişsel boyutta kişilere kısa dönemli haz sağlayan öğrenilmiş bir davranış (Lamba, 1999) kişinin niyet, hedef ve öncelikleri ile sergilediği tutum arasında bir çelişki-uyumsuzluk olması (Blunt & Pychyl, 1998; Lay, 1986; Lay & Burns, 1991; Senecal vd, 1997) olarak,

Duyusal boyutta kişinin bir işe başlayamama, sürdürememe ya da tamamlayamamanın yaşantılarında baskı, kaygı ya da rahatsızlık duyması (Haycock vd, 1998; Knaus,1998; Senecal vd, 1995), bireyin kişisel olarak huzursuzluk ve sıkıntı hissedinceye kadar görevleri gereksizce ertelemesi (Solomon & Rothblum, 1984) olarak,

Bazı yazarlar ise ertelemeyi; kişilik Anderson (2001), kişilik özelliği ya da davranışsal-durumsal bir yatkınlık Milgram & Tenne (2000), benlik değerini korumak ve başarı-başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik Burka & Yuen (1983) kavramları ile yordamaya çalışmışlardır.

Bu farklı boyutlar; alan yazında, erteleme eğiliminin sınıflandırılmasındaki çeşitliliğe de dikkat çekmektedir:

Burka & Yuen (1983); 1. Akademik Erteleme 2. Çalışma Alanındaki İşleri Erteleme 3. Ev İle İlgili İşleri Erteleme 4. Kişisel Bakımla İlgili İşleri Erteleme 5. Sosyal İlişkilerle İlgili Yapılması Gerekenleri Erteleme 6. Mali durumla ilgili İşleri Erteleme.

Milgram & Tenne (2000); 1. Akademik erteleme, 2. Yaşam görevlerinde, günlük işlerde erteleme 3. Karar vermeyi erteleme 4. Zorlayıcı erteleme.

Balkıs (2006); 1- Akademik erteleme eğilimi, 2- Genel erteleme eğilimi, 3- Karar vermeyi erteleme eğilimi, 4- Nevrotik erteleme eğilimi, 5- Kompulsif ya da işlevsel olmayan erteleme eğilimi.

Yukarıdaki sınıflandırmalarda dikkat çeken ortak öge *akademik erteleme* olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.3. Akademik Erteleme

Akademik erteleme; akademik görevlere başlamayı ya da tamamlamayı mazeretsel gerekçelerle sonraki zamana bırakma eğilimi (Senecal, vd, 2003), öğrencilerin derse çalışma ve ödev hazırlamayı son ana bırakma veya geciktirmesi, proje teslim tarihlerini aksatma ve akademik görevleri bazen veya sürekli geciktirme eğilimi ve bu duruma bağlı kaygı yaşama (Rothblum vd, 1986; Scher & Ferrari, 2000) ve öğrencilerin akademik performanslarını olumsuz etkileyen bir sorun (Onwuegbuzie, 2004) olarak tanımlanabilmektedir. Akademik erteleme ve akademik başarı değişkenleri negatif yönde ilişkilidir Çakıcı (2003) sonucundan ve yukarıdaki tanımsal özelliklerden yola çıkarak akademik ertelemeyi, kişinin içsel ve dışsal faktörlere bağlı olarak yerine getirmesi gereken akademik görevleri başlatma, sürdürme ya da tamamlamayı bilinçli olarak geciktirmesi ve buna bağlı olarak akademik performanslarının olumsuz etkilenmesi olarak tanımlamak mümkündür.

2.3.1. Akademik Erteleme Nedenleri ve Teknoloji Bağımlılığı

Araştırmalarda akademik erteleme eğiliminin nedenselliği hakkındaki çalışmalara bakıldığında çeşitli değişkenlere göre akademik erteleme davranış nedenlerinin oldukça fazla olduğu görülmektedir.

Akademik erteleme eğiliminin kişilik özellikleriyle yakından ilişkili olduğuna dair birçok araştırma mevcuttur (Adesina, 2011; Ferrari vd,1992; Kağan vd, 2010; Owens & Newbegin, 2000). Bunların yanında Johnson & Bloom (1995) nedenler arasında en önemli faktörlerden birisinin sorumluluk düzeyinin düşük olması sonucuna ulaşmıştır. (Bulut, 2014; Lee, vd, 2006) de sorumluluk düzeyi düşerken akademik erteleme davranışının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Karataş ve Bademcioğlu (2015) kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık ile akademik erteleme eğilimi arasında negatif yönde; duygusal dengesizlik ile pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine, Özer ve Altun (2011) akademik erteleme eğiliminin mükemmeliyetçilik, dıştan denetim, performanstan kaçınma, sorumluluk ve akademik özyeterlik ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunlardan başka akademik erteleme davranışının özyeterlilik (Haycock, 1993; Klassen & Kuzucu, 2009), özsaygı (Hannok, 2011), motivasyon (Franziska, vd, 2007; Kağan, 2009; Senecal vd, 1995) ve mükemmeliyetçilik (Frost vd, 1990; Sarioğlu, 2011; Soysa & Weiss, 2014) kişilik özelliğiyle ilişkili olduğuna dair yapılan çalışmalar da mevcuttur.

Akademik erteleme davranışının diğer nedenleri ise; başarısızlık korkusu ve görevden kaçma (Fatimah vd, 2011; Howell ve Watson, 2007; Kandemir, 2010; Middleton & Midgley, 1997; Secher & Osterman, 2002; Solomon & Rothblum, 1984; Özer ve Altun, 2011; Uzun-Özer, 2009), yaşam doyumu (Çapan, 2010; Uzun-Özer & Saçkes, 2011), özgüvenlerinin düşük olması (Corkin vd, 2014; Çakıcı, 2003; Hannok, 2011; Senecal vd 1995;), kötü zaman yönetimi (Balkıs, 2006; Motie vd, 2012) yüksek kaygı düzeyi (Aydoğan, 2008; Ferrari vd, 2007; Glick vd, 2014; Scher ve Ostarman, 2002;), benlik saygısı (Aydoğan, 2008; Ferrari vd, 2007; Kandemir, 2010; Solomon & Rothblum, 1984;), düşük umut düzeyi (Alexander & Onwuegbuzie, 2007; Chang, 1998) olarak gösterilmektedir.

Çoğunluğun görüşü sanayileşme öncesi toplumların çoğunda “erteleme” kavramının karşılık bulamamasıdır. Milgram (1992) ve Ferrari vd. (1995) ise işleri son ana erteleme olgusunun teknolojinin geliştiği ülkelerde görüldüğünü savunmaktadır. Bu da bize göstermektedir ki teknoloji gelişimine bağlı teknoloji bağımlılığı arttıkça erteleme kavramı da paralel artış göstermektedir. Bu bağlamda teknoloji bağımlılığı alt dizininde yer almakta olan “sosyal medya bağımlılığı”, “Nomofobi” “İnternet bağımlılığı” gibi bağımlılıkların akademik erteleme davranışları ile arasında önemli bir ilişki olduğu varsayılabilir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında; Ellis & Knaus (1977) öğrencilerin %95’inin kendilerini erteleme davranışı gösteren birey olarak tanımladıklarını, Rothblum vd (1986) öğrencilerin yaklaşık %40’ının yüksek düzeyde ertelemeci olduğunu, Sokolowska (2009) tarafından yapılan çalışmada ise, öğrencilerin %77,4’ünün ertelemeci olduğunu belirtilmişlerdir. Hill vd. (1978), beş farklı üniversite yaptıkları çalışmada öğrencilerinin %90’ının en azından 1 defa da olsa akademik erteleme yaptıklarını, % 50’sinin ise akademik görevlerinin yarısından fazlasını ertelediklerini ifade etmişlerdir. Yine Beswick vd. (1988) üniversite öğrencilerinin % 46’ının dönem ödevlerini erteleme eğiliminde olduklarını ve % 62’ sinin erteleme eğilimini azaltmak istedikleri ifade etmiştir. Vural ve Bat (2010) öğrencilerin %85.9’unun sosyal medyayı kullandığı, öğrencilerin %55.2’sinin her gün sosyal ağları ziyaret ettiği ve ortalama 1-3 saat arası zaman geçirdiğini tespit etmiştir. (Gürültü 2016; Teyfur vd, 2017) sosyal medya bağımlılık düzeyi ve alt boyutları ile akademik erteleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuşken, Lee vd. (2006) ise öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile akademik başarıları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu ifade etmişlerdir. Son olarak Erdem vd. (2016); Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süreleri ile Genel Ağırlıklı Not Ortalaması arasında negatif, nomofobi ve alt boyutlarıyla ise anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu, ayrıca Genel Ağırlıklı Not Ortalaması ile nomofobi ve alt boyutları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmişlerdir. Akdemir (2013), sosyal medya tutumlarının akademik erteleme davranışının bir yordayıcısı olduğunu ifade ederken, Ahmed & Qazi (2011) sosyal medya ile akademik performans arasında herhangi bir ilişki tespit edilemediğini ayrıca Çelik & Atilla (2018) da araştırmalarında Genel Akademik Not Ortalaması ile nomofobi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir.

2.4. Nomofobi

İngilizce “No Mobilephone Phobia”, yani akıllı telefonsuz kalma’nın kısaltması olan Nomofobinin; bağımlılık, bozukluk, bağımlılık, korku ve kaygı, özgül fobi kavramları arasında gidip gelse de, genel tanım bireyin cep telefonundan (mobil cihaz) uzak kaldığında yaşadığı akılcı olmayan korku ve kaygı (King vd., 2013:141; Yildirim & Correia, 2015:132), kişinin cep telefonu veya bilgisayara ulaşamadığı zaman ortaya çıkan rahatsızlık, endişe, sinirlilik ve sıkıntıyla kendini gösteren bozukluk (Bragazzi & Del Puente 2014: 155; Madhusudan vd., 2017: 1047, Pavğthra vd., 2015: 340) şeklinde ele alınması daha doğrudur. Nomofobinin henüz DSM-5’de resmi olarak yer almaması; cep telefonlarına bağımlılık (Dixit vd., 2010:340) veya bağımlılık (Forgays, Hyman & Schreiber, 2014) olarak adlandırılmasına sebep olsa da alanyazında özgül fobi olarak ele alınması daha uygun olacaktır. Cep telefonu kavramını basit cep telefonu (mobile phone) ve akıllı telefon (smartphone) şeklinde ayırmakta fayda vardır (Çakır & Demir, 2014). Çünkü mobilite kavramı ile dünyada en hızlı gelişen sektörlerden birisi olması ve kullanıcı sayısının her geçen gün artması (Kalba, 2008: 31) akıllı (smart) telefonların; cep (mobile) telefonları ve bilgisayarların yerini alması ve bunlara oranla sunduğu imkân ve bu imkânlarla alışma durumu, cep telefonsuz kalma korkusu yerine akıllı telefonsuz kalma korkusunu daha kapsayıcı hale getirmiştir (Dongre, Inamdar & Gattani, 2017: 688; Erdem, vd, 2017: 3-4).

Bunun yanında Nomofobi, insanların sadece akıllı telefonlarından uzak kaldığında değil, gerekli olan şeyleri bulmak ya da bilgi almak başvurma yapmadığında da ortaya çıkmaktadır (Zethy & Octaviani, 2017: 17).

Nomofobik birey ise; sürekli ekrana bakmak, telefonu düzenli olarak kullanmak, mesaj olup olmadığını kontrol etmek ve telefonu terk ettiğinde kaygı ve endişede bir artış meydana gelen kişi (Bragazzi ve Del Puente, 2014: 156-157) olarak karşımıza çıkar.

3. ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ

3.1. Amaç ve Yöntem

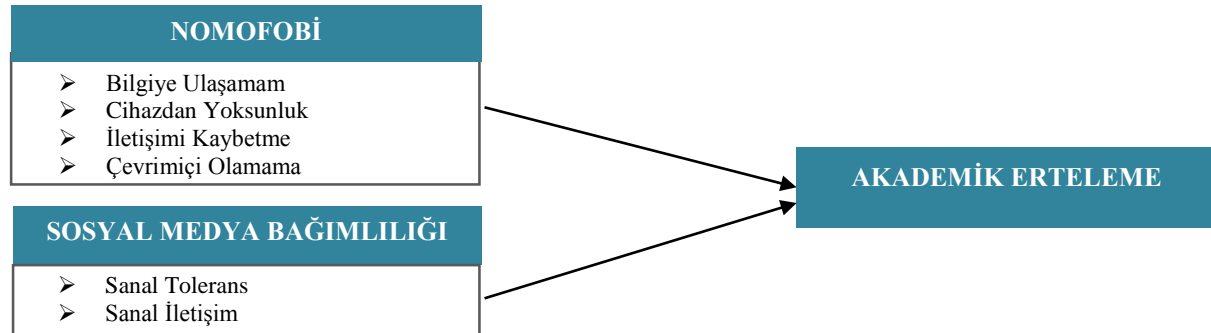
Bu çalışmanın genel amacı, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobinin akademik erteleme davranışı üzerinde etkili olup olmadığını, etkisi varsa ne düzeyde etkiler ortaya çıktığını belirlemektir. Alan yazınında yapılan araştırmalara bağlı olarak çalışmamızın kavramsal yapısı oluşturulmuştur. Çalışmamızın uygulama kısmında ise örneklem grubu üzerinde uygulanmış olan anket çalışmaları ile elde edilen verilerin analizi ile nitel sonuçsallığa dayalı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Verilere dayalı olarak frekans, t, anova, korelasyon ve regresyon analizleri bulguları kapsamında öneri ve sonuç kısmı oluşturularak, çalışma sonlandırılmıştır.

3.2. Ana Külte ve Örneklem

Araştırmanın genel evreni, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 39.000 öğrenciden oluşmaktadır. Ana evreni temsilen üniversite bünyesindeki farklı fakülte ve bölümlerde %95 güven aralığı ve %5 kabul edilebilir hata düzeyi hesaplamalarına göre 381 adet öğrenciye ulaşması hedeflenmiştir. Tesadüfi örneklem seçim yöntemi ile belirli zaman aralıklarında dağıtılan 500 adet anket formundan, 468 adet form geri dönmüştür. Söz konusu formlardan eksik veri olduğu tespit edilen 11 form analize tabi tutulmamış olup, geri kalan 457 kişinin doldurduğu anket formu analize tabi tutulmuştur.

3.3. Araştırma Modeli ve Hipotezler

Araştırmamıza ait araştırma modeli Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın hipotezleri şunlardır:

H₁: Nomofobi boyutlarının akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1a}: Bilgiye ulaşamam boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1b}: Cihazdan yoksunluk boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1c}: İletişimi kaybetme boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1d}: Çevrimiçi olamama boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₂: Sosyal medya bağımlılığı boyutlarının akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{2a}: Sanal Tolerans boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{2b}: Sanal İletişim boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Katılımcıların nomofobi düzeylerini ölçmek için Yıldırım ve Correira (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım vd. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçek 20 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; 1- Çevrimiçi Olamama, 2- İletişimi Kaybetme, 3- Cihazdan Yoksunluk, 4- Bilgiye Ulaşamama olarak ortaya konmuştur. Ölçeğin geçerliği ve güvenilirliğini tatmin edici seviyede olduğu belirtilmiştir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmek için Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen 18- 60 yaş grubundaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemeye dönük Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ-YF) kullanılmıştır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı analizler sonucunda SMBÖ-YF'nun beşli Likert tipi, 2 alt boyut (sanal tolerans ve sanal iletişim) ve 20 betimlemeden oluşan bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin faktör yükleri ,61 ile ,87 arasında sıralanmıştır. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,94; alt boyutlardan sanal tolerans için ,92 ve sanal iletişim için ,91 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları geneli için ,93; alt boyutlardan sanal tolerans için ,91 ve sanal iletişim için ,90 olarak belirlenmiştir. Analizler SMBÖ-YF'nun, yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur.

Toplam 19 maddeden oluşan Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ); 12 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere toplam 19 ifadeden oluşan 5 basamaklı Likert tipi derecelendirme ölçeğidir ve alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur. Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)'nin yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, geçerlik ve güvenilirlik kriterlerini karşıladığı görülmektedir.

4. BULGU ve TARTIŞMALAR

4.1. Demografik Özellikler ve İnternet-Sosyal Medya Kullanımı Bulguları

Araştırmamızda kullanılmak üzere hazırlanmış olan anket formunda, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek adına “yaş, cinsiyet, öğrenimlerine devam ettikleri sınıf, genel not ortalaması ve gelir miktarı” ile ilgili çoktan seçmeli soru önermelerine yer verilmiştir. Demografik özelliklerin yanı sıra katılımcıların “hangi sosyal medya sitelerini kullandıkları” sorulmuştur. Demografik bulgulara yönelik bilgiler Tablo 7’de gösterilmiştir.

Araştırma çerçevesinde yer alan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin verdikleri cevaplar Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Demografik Özellik Bulguları (n:457)

Demografik Özellikler		N	%	Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Erkek	277	60,6	Bölüm	Eğitim	155	33,9
	Kadın	180	39,4		İİBF	148	32,4
Yaş	15-20 yaş	148	32,4		BESYO	102	22,3
	21-25 yaş	300	65,6		Ziraat	14	3,1
	26 ve üzeri	9	2,0	İlahiyat	22	4,8	
Sınıf	1.sınıf	90	19,7	Aylık Gelir	Mühendislik	16	3,5
	2.sınıf	132	28,9		0-500 TL	97	21,2
	3.sınıf	105	23,0		500-1000 TL	70	15,3
	4.sınıf	130	28,4		1001-3000 TL	177	38,7
Genel Not Ortalaması (GNO)	1,50-2,00 arası	12	2,6		3001-5000 TL	93	20,4
	2,01-2,50 arası	49	10,7	5001- ve Üzeri TL	20	4,4	
	2,51-3,00 arası	184	40,3				
	3,01-3,50 arası	187	40,9				
	3,51-4,00 arası	25	5,5				

Katılımcıların cinsiyet dağılımlarına bakıldığında %60,6'sı erkek, %39,4'ü kadınlardan oluşmaktadır. Yaş dağılımları incelendiğinde 21-25 yaş grubunda en yoğun yığılmanın (%65,6) olduğu ve en düşük yığılmanın ise 26 ve üzeri yaş (%2,0) ait olduğu belirlenmiştir. Eğitime ilişkin demografik özellikler dikkate alındığında, en yoğun yığılmanın %33,9 ile Eğitim Fakültesinde öğrenim görenler, en düşük yığılmanın ise %2,6 ile Ziraat Fakültesinde öğrenim gören kişiler üzerinde ortaya çıktığı, sınıfsal anlamda yığılma ise sırasıyla; 2., 4., 3. ve 1. sınıflardan oluştuğu görülmektedir. Aylık gelir durumuna bakıldığında ve günümüz şartlarında asgari ücretin 2 Bin TL olduğu göz önüne alındığında; %36,5'inin

geçim standartlarının altında olduğu, 38,7 sinin sınırdadır olduğu, 24,8'inin ise standartların üstünde olduğu görülmektedir. GNO) bakımından ise; 3,01-3,50 arası %40,9 en fazla yığılmayı, 1,50-2,00 arası ise % 2,6 ile en az yığılmayı görmekteyiz.

Tablo 8. Sosyal Paylaşım Siteleri Kullanım Durumu

	N*	%
Instagram	358	19,0
Facebook	251	13,3
LinkedIn	45	2,4
Vine	9	0,5
Pinterest	8	0,4
Snapchat	98	5,2
Swarm	76	4,0
Tik-Tok	23	1,2
Twitter	120	6,4
Whatsap	455	24,2
Youtube	438	23,3
TOPLAM	1881	100,0

*Katılımcılar birden fazla seçenek işaretlemiştir.

Ayvaz'ın (2016) yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre; Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya platformlarının %32 Facebook, %24 WhatsApp, %17 Twitter ve %16 Instagram olduğu görülmektedir. Tablo 8'i incelediğimizde ise Sosyal Paylaşım sitelerinden hangisini/hangilerini kullanıyorsunuz? sorusuna katılımcılar en fazla %24,2 ile WhatsApp, % 23,3 ile Youtube ve % 19,0 ile Instagram'ı, en az ise % 0,4 ile Pinterest, % 0,5 ile Vine ve % 1,2 ile Tik-Tok'u işaretleyerek cevap vermişlerdir.

Tablo 9. İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı

	N	%	
Sosyal medya sitelerini kullanım sıklığınız nedir?	Her gün 1 defa	71	15,5
	Her gün 1 defadan fazla	343	75,1
	Haftada 1 defa	5	1,1
	Haftada 1 defadan fazla	26	5,7
	Ayda 1 defa	4	,9
	Ayda 1 defadan fazla	8	1,8
	Toplam	457	100,0
Sosyal medya sitelerine girdiğinizde genellikle ne kadar süre kalıyorsunuz?	15 dakikadan az	118	25,8
	Yaklaşık yarım saat	156	34,1
	Yaklaşık bir saat	67	14,7
	1-3 saat	66	14,4
	3-6 saat	31	6,8
	6-12 saat	17	3,7
	12 saat ve üzeri	2	,4
	Toplam	457	100,0
Ne zamandan beri en az bir sosyal medyayı kullanıyorsunuz?	1 aydan az	13	2,8
	2-6 ay	10	2,2
	6 ay-1 yıl	50	10,9
	1-5 yıl	173	37,9
	5 yıldan fazla	211	46,2
	Toplam	457	100,0
Sosyal medyanın kişisel kararlarınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?	Evet	104	22,8
	Kısmen	216	47,3
	Hayır	137	30,0
	Toplam	457	100,0

Tablo 9. İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı (Devamı)

		N	%
Sosyal medyayı nasıl değerlendiriyorsunuz?	Olmazsa Olmazım	92	20,1
	Olmasa da Olur	365	79,9
	Toplam	457	100,0
Günde ne sıklıkla internete giriyorsunuz?	1 saatten az	57	12,5
	1-3 saat	159	34,8
	3-5 saat	148	32,4
	6 saatten fazla	93	20,4
	Toplam	457	100,0
İnternete Nereden Bağlıyorsunuz?	Ev-Yurt-Okul	210	46,0
	Telefon	237	51,9
	Yok	10	2,2
	Toplam	457	100,0

Tablo 9’da sosyal medya kullanımı konusunda “*Sosyal medya sitelerini kullanım sıklığınız nedir?*” sorusuna verilen cevaplara bakıldığında; %90,6 oranında “her gün 1 defa ve daha fazla” dikkati çekmektedir. “*Sosyal medya sitelerine girdiğinizde genellikle ne kadar süre kalıyorsunuz?*” sorusunda ise %59,9 ile “yarım saat ve altı”, %29,1 ile “1-3 saat arası”, %10,9 ile de “3 saat ve üzeri” cevapları dikkati çekmektedir. Sosyal medya kullanımı konusunda “*Ne zamandan beri en az bir sosyal medyayı kullanıyorsunuz?*” sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde; en fazla %46,2 ile “beş yıldan fazla”, %37,9 ile “bir-beş yıl arasında” cevaplarının ağırlıkta olduğu dikkati çekmektedir. Katılımcılar; sosyal medyanın kişisel kararlarını etkileme noktasında %22,8 ile evet, %77,3 kısmen ve hayır olarak düşünmekte, & 20,1’i sosyal medyayı “olmazsa olmazım”, %79,9’u ise “olmasa da olur” şeklinde ifade etmektedirler.

İnternete erişim noktasına; “*İnternete nereden bağlanıyorsunuz?*” sorusuna en fazla %51 ile “mobil telefon vasıtası ile”, %46,0’da “ev-yurt veya okulda” cevapları verilmiş olup, internete giriş sıklığı konusunda ise “*Günde ne sıklıkla internete giriyorsunuz?*” sorusuna %67,2’si bir-beş saat aralığında, %20,4’ü altı saat ve üzerinde cevabı verdikleri görülmektedir.

4.2. Faktör Analizleri ve Güvenirlilik Bulguları

Araştırma çerçevesinde kullanılmış olan Nomofobi ölçeği dört kısımdan oluşmaktadır. Nomofobi durumunu ölçmek amacı ile kullanılan ölçek 20 adet soru önermesinden meydana getirilmiştir. Söz konusu 20 soru önermesi ise kendi arasında 4 temel alt bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler sırası ile bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme, çevrimiçi olamama olarak isimlendirilmiştir. Ölçeklerin içinde yer alan soru önermelerinin yapısal geçerliliği ve faktör analizlerini tespit edebilmek için ve verilerin uygunluğunu belirleyebilmek adına Kaiser Meyer Olkin katsayısı ve Bartlett Sphericity değerleri dikkate alınmıştır. KMO testi değeri ,761; Bartlett testi değeri $\chi^2=4727,695$ (sd=190, p=0,00) olarak bulunmuştur. Soru gruplarının kendi içerisinde güvenirliliğini belirlemek adına ise Cronbach Alfa değerine bakılmıştır. Elde edilen faktör ve güvenirlilik bulguları Tablo 10’da sunulmuştur

Tablo 10. Nomofobi Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlilik Sonuçları

Boyutlar	Soru Önermesi	Açıklanan Varyans	Toplam Varyans	Cronbach's Alpha	Genel Cronbach's Alpha
Bilgiye Ulaşamama	1-4	13,270	88,103	,786	,895
Cihazdan Yoksunluk	5-9	21,813		,739	
İletişimi Kaybetme	10-15	31,173		,855	
Çevrimiçi Olamama	16-20	21,847		,803	
Kaiser Meyer Ölçek Güvenirliliği			,761		
Bartlett's Küresellik Testi Ki-Kare			4727,695		
Sd			190		
P Değeri			,000		

Araştırma çerçevesinde kullanılmış olan Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği iki kısımdan oluşmaktadır. Sosyal Medya Bağımlılığını ölçmek amacı ile kullanılan ölçek 20 adet soru önermesinden meydana

getirilmiştir. Söz konusu 20 soru önermesi ise kendi arasında 2 temel alt bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler sırası ile Sanal Tolerans, Sanal İletişim olarak isimlendirilmiştir. Ölçeklerin içinde yer alan soru önermelerinin yapısal geçerliliği ve faktör analizlerini tespit edebilmek için ve verilerin uygunluğunu belirleyebilmek adına Kaiser Meyer Olkin katsayısı ve Bartlett Sphericity değerleri dikkate alınmıştır. Soru gruplarının kendi içerisinde güvenilirliğini belirlemek adına ise Cronbach Alfa değerine bakılmıştır. Elde edilen faktör ve güvenilirlik bulguları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Sonuçları

Boyutlar	Soru Önermesi	Açıklanan Varyans	Toplam Varyans	Cronbach's Alpha	Genel Cronbach's Alpha
Sanal Tolerans	1-11	48,747	87,762	,678	,817
Sanal İletişim	12-20	39,015		,752	
Kaiser Meyer Ölçek Güvenirliği			,775		
Bartlett's Küresellik Testi Ki-Kare			3142,532		
Sd			190		
P Değeri			,000		

Araştırma çerçevesinde kullanılmış olan Akademik Erteleme ölçeği tek boyuttan oluşmaktadır. Söz konusu ölçek 12 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere 19 soru önermesinden oluşmaktadır. Bu ölçekte yer alan ifadeler verilen tepkiler beş basamaklı Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek; tek yönlü puanlanmaktadır, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19’dur. Ölçeklerin içinde yer alan soru önermelerinin yapısal geçerliliği ve faktör analizlerini tespit edebilmek için ve verilerin uygunluğunu belirleyebilmek adına Kaiser Meyer Olkin katsayısı ve Bartlett Sphericity değerleri dikkate alınmıştır. Soru gruplarının kendi içerisinde güvenilirliğini belirlemek adına ise Cronbach Alfa değerine bakılmıştır. Elde edilen faktör ve güvenilirlik bulguları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Akademik Erteleme Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Sonuçları

Boyutlar	Soru Önermesi	Açıklanan Varyans	Toplam Varyans	Cronbach's Alpha	Genel Cronbach's Alpha
Tek	1-19	81,382	81,382	,650	,633
Kaiser Meyer Ölçek Güvenirliği			,806		
Bartlett's Küresellik Testi Ki-Kare			3432,779		
Sd			171		
P Değeri			,000		

4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi ve Bulguları

Araştırma modeli doğrultusunda oluşturulan hipotezleri test edilmeden önce değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerinin derecesine bakılmıştır. Değişkenler arası korelasyon analiz sonuçları Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 13. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi ve Bulguları

DEĞİŞKENLER		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Bilgiye Ulaşamam	r	1								
	p									
	N	457								
2.Cihazdan Yoksunluk	r	,513**	1							
	p	0								
	N	457	457							
3.İletişimi Kaybetme	r	,323**	,546**	1						
	p	0	0							
	N	457	457	457						
4.Çevrimiçi Olamama	r	,435**	,524**	,450**	1					
	p	0	0	0						
	N	457	457	457	457					

Tablo 13. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi ve Bulguları (Devamı)

DEĞİŞKENLER		1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.Sanal Tolerans	r	,288**	,526**	0,086	,293**	1				
	p	0	0	0,066	0					
	N	457	457	457	457	457				
6.Sanal İletişim	r	,338**	,511**	,255**	,426**	,611**	1			
	p	0	0	0	0	0				
	N	457	457	457	457	457	457			
7.NOMOFOBİ	r	,684**	,834**	,791**	,777**	,371**	,487**	1		
	p	0	0	0	0	0	0			
	N	457	457	457	457	457	457	457		
8.SOSYALMEDYA BAĞIMLILIĞI	r	,347**	,578**	,184**	,396**	,909**	,885**	,474**	1	
	p	0	0	0	0	0	0	0		
	N	457	457	457	457	457	457	457	457	
9.AKADEMİK ERTELEME	r	,124**	,105*	-0,013	,158**	,364**	,224**	,111*	,332**	1
	p	0,008	0,024	0,775	0,001	0	0	0,017	0	
	N	457	457	457	457	457	457	457	457	457

Boyutlar arası ilişkiyi açıklamak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları göz önüne alındığında, Tablo 13'te gösterilen nomofobi alt boyutlarından bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk ve çevirim içi olmama ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,124, .105, .158$; $p=,008, .024, .001$). Nomofobi alt boyutlarından iletişimi kaybetme ile akademik erteleme arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r=, -.013$; $p=,775$). Bu durumda H_{1c} (İletişimi kaybetme boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi reddedilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans ve sanal iletişim ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,364, .224$; $p=,000$). Sanal tolerans diğer alt boyutlara göre daha güçlü olarak çıkmıştır.

4.4. Değişkenlere Ait Regresyon Analizi ve Bulguları

Araştırmanın Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken ve alt boyutları üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır

Araştırma hipotezleri test etmek amacıyla iki ayrı regresyon modeli oluşturulmuştur. Kurulan birinci regresyon modeli ile nomofobi alt boyutlarının akademik erteleme üzerindeki etkisi (H_1) incelenmektedir. Nomofobi alt boyutlardan iletişimi kaybetmenin akademik erteleme ile ilişkisi bulunamadığından reddedilmiştir. İkinci regresyon modelinde sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının akademik erteleme üzerindeki etkisi (H_2) test edilmektedir. Modele uygun hipotezlerin testi için yapılan değişkenler arası regresyon analiz sonuçları Tablo 14-15'de gösterilmiştir.

Tablo 14. Nomofobi Alt Boyutlarının Akademik Erteleme Üzerindeki Etkisini İncelemeye Yönelik Regresyon Analizi ve Bulguları

Bağımlı Değişken: Akademik Erteleme						
Bağımsız Değişkenler	R ²	F	β	t	p	Durbin-Watson
Bilgiye Ulaşamam	,124	7,109	,124	2,666	,008	1,847
Cihazdan Yoksunluk	,105	5,098	,105	2,258	,024	1,864
Çevrimiçi Olamama	,158	11,688	,158	3,419	,001	1,825

Tablo 14'te yer alan regresyon analizine ilişkin bulgular incelendiğinde, akademik erteleme değişkeninin %12,4'ünün nomofobi alt boyutlarından bilgiye ulaşamam tarafından açıklandığı ($R^2=,124$) ve 7,109 F değeri ile %99 güven aralığında diğer bir ifadeyle $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Durbin-Watson istatistiği değeri 1,847 olup, otokorelasyon olmadığı söylenebilir. Bu durumda araştırma kapsamında geliştirilen nomofobi alt boyutlarından bilgiye ulaşamamın akademik erteleme üzerindeki etkisini ifade eden H_{1a} (Bilgiye ulaşamam boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi kabul edilmiştir. Akademik erteleme değişkeninin %10,5'inin nomofobi alt boyutlarından cihazdan yoksunluk tarafından açıklandığı ($R^2=,105$) ve 5,098 F değeri ile %99 güven aralığında diğer bir ifadeyle $p<0,05$ düzeyinde anlamlı

olduğu görülmektedir. Durbin-Watson istatistiği değeri 1,864 olup, otokorelasyon olmadığı söylenebilir. Bu durumda araştırma kapsamında geliştirilen nomofobi alt boyutlarından cihazdan yoksunluğun akademik erteleme üzerindeki etkisini ifade eden **H1_b** (Cihazdan yoksunluk boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi kabul edilmiştir. Akademik erteleme değişkeninin %15,8'inin nomofobi alt boyutlarından çevrimiçi olamama tarafından açıklandığı ($R^2=,158$) ve 11,688 F değeri ile %99 güven aralığında diğer bir ifadeyle $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Durbin-Watson istatistiği değeri 1,825 olup, otokorelasyon olmadığı söylenebilir. Bu durumda araştırma kapsamında geliştirilen nomofobi alt boyutlarından çevrimiçi olamamanın akademik erteleme üzerindeki etkisini ifade eden **H1_a** (Çevrimiçi olamama boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 15. Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Boyutlarının Akademik Erteleme Üzerindeki Etkisini İncelemeye Yönelik Regresyon Analizi ve Bulguları

Bağımlı Değişken: Akademik Erteleme						
Bağımsız Değişkenler	R ²	F	β	t	p	Durbin-Watson
Sanal Tolerans	,364	69,436	,364	8,333	,000	1,957
Sanal İletişim	,124	24,030	,224	4,902	,000	1,884

Tablo 15'te yer alan regresyon analizine ilişkin bulgular incelendiğinde, akademik erteleme değişkeninin %36,4'ünün sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans tarafından açıklandığı ($R^2=,364$) ve 69,436 F değeri ile %99 güven aralığında diğer bir ifadeyle $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Durbin-Watson istatistiği değeri 1,957 olup, otokorelasyon olmadığı söylenebilir. Bu durumda araştırma kapsamında geliştirilen sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal toleransın akademik erteleme üzerindeki etkisini ifade eden **H2_a** (Sanal Tolerans boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi kabul edilmiştir.

Akademik erteleme değişkeninin %12,4'inin sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal iletişim tarafından açıklandığı ($R^2=,124$) ve 24,030 F değeri ile %99 güven aralığında diğer bir ifadeyle $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Durbin-Watson istatistiği değeri 1,884 olup, otokorelasyon olmadığı söylenebilir. Bu durumda araştırma kapsamında geliştirilen sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal iletişimin akademik erteleme üzerindeki etkisini ifade eden **H2_b** (Sanal İletişim boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi kabul edilmiştir. Sonuç olarak araştırma kapsamında ele alınan değişkenlere göre akademik ertelemenin en yüksek (%36,4) düzeyde sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans tarafından açıklandığı söylenebilir ($R^2=,364$).

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan literatür taraması ve ön araştırma sonuçlarına göre; son 10 yıl içerisinde bilgisayar ve internet kullanımının her yıl yaklaşık %3-4 oranında artış gösterdiği, her iki kullanımda da erkeklerin kadınlara oranla bilgisayar ve interneti kullanım oranlarının daha yüksek olsa da, düzenli ve her gün internet kullanımı açısından kadın ve erkek oranlarının aynı olduğu görülmüştür. Son 10 yıllık veriler ışığında cep telefonu aboneliği % 22,5 artarken, İnternet abone sayısı % 1171 artış göstermiştir. Sabit telefon kullanma ve arama sayısı yaklaşık %74 oranında düşerken, mobil aramalarda yaklaşık %247 oranında artış görülmektedir. Bu da bize ülke genelinde mobil telefon sayısının her geçen gün daha da yaygınlaştığının göstergesidir. Ayrıca masaüstü bilgisayar gibi sabit teknolojik aletlerin (kullanım oranı %17,6) yerini taşınabilir mobil aletlere (kullanım oranı %98,7) bıraktığı görülebilmektedir.

Yine 2019 TÜİK verileri ışığında; interneti kişisel kullanım amaçlarına göre % 94,6 ile Mesajlaşma, 85,0 ile internet üzerinden görüşme ve 77,7 ile sosyal medya kullanımı olduğu göze çarpmaktadır.

Demografik bulgulara yönelik; katılımcıların cinsiyet dağılımlarına bakıldığında %60,6'sı erkek, %39,4'ü kadınlardan oluşmaktadır. Yaş dağılımları incelendiğinde 21-25 yaş grubunda en yoğun yığılmanın (%65,6) olduğu ve en düşük yığılmanın ise 26 ve üzeri yaş (%2,0) ait olduğu belirlenmiştir. Eğitime ilişkin demografik özellikler dikkate alındığında, en yoğun yığılmanın %33,9 ile Eğitim Fakültesinde öğrenim görenler, en düşük yığılmanın ise %2,6 ile Ziraat Fakültesinde öğrenim gören kişiler üzerinde ortaya çıktığı, sınıfsal anlamda yığılma ise sırasıyla; 2., 4., 3. ve 1. sınıflardan oluştuğu görülmektedir. Aylık gelir durumuna bakıldığında ve günümüz şartlarında asgari ücretin 2 Bin TL olduğu göz önüne alındığında; %36,5'inin geçim standartlarının altında olduğu, 38,7 sinin sınırdadır.

olduğu, 24,8'inin ise standartların üstünde olduğu görülmektedir. GNO) bakımından ise; 3,01-3,50 arası % 40,9 en fazla yığılmayı, 1,50-2,00 arası ise % 2,6 ile en az yığılmayı görmekteyiz.

Sosyal Paylaşım sitelerinin kullanımı açısından en fazla %24,2 ile WhatsApp, % 23,3 ile Youtube ve % 19,0 ile Instagram'ı, en az ise % 0,4 ile Pinterest, % 0,5 ile Vine ve % 1,2 ile Tik-Tok olduğu görülmüştür. Sosyal medya kullanım sıklığı açısından %90,6 oranında "her gün 1 defa ve daha fazla", kullanım süresi bakımından ise en fazla %46,2 oranında "beş yıldan fazla" olduğu görülmüştür

İnternete erişim noktasına; en fazla %51 ile "mobil telefon vasıtası ile", %46,0'da "ev-yurt veya okulda" cevapları verilmiş olup, internete giriş sıklığı konusunda ise %67,2'si bir-beş saat aralığında, %20,4'ü altı saat ve üzerinde cevabını vermişlerdir.

Faktör Analizleri ve Güvenirlilik Bulguları açısından; kullanılan Nomofobi Ölçeği'nin KMO testi değeri ,761; Barlett testi değeri $\chi^2=4727,695$ (sd=190, p=0,00), Cronbach Alfa değeri ,895 olduğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin KMO testi değeri ,775; Barlett testi değeri $\chi^2=3142,532$ (sd=190, p=0,00), Cronbach Alfa değeri ,817 olduğu, Akademik Erteleme Ölçeği'nin KMO testi değeri ,806; Barlett testi değeri $\chi^2=3432,779$ (sd=171, p=0,00), Cronbach Alfa değeri ,633 olduğu görülmüştür.

Boyutlar arası ilişkiyi açıklamak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları göz önüne alındığında, nomofobi alt boyutlarından bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk ve çevirim içi olmama ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,124,105,158$; $p=,008,024,001$). Nomofobi alt boyutlarından iletişimi kaybetme ile akademik erteleme arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r=,013$; $p=,775$). Bu durumda H_{1c} (İletişimi kaybetme boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi reddedilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans ve sanal iletişim ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,364,224$; $p=,000$). Sanal tolerans diğer alt boyutlara göre daha güçlü olarak çıkmıştır.

Araştırmanın Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken ve alt boyutları üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizleri yapılmış, hipotezleri test etmek amacıyla iki ayrı regresyon modeli oluşturulmuştur. Kurulan birinci regresyon modeli ile nomofobi alt boyutlarının akademik erteleme üzerindeki etkisi (H_1) incelenmektedir. Nomofobi alt boyutlardan iletişimi kaybetmenin akademik erteleme ile ilişkisi bulunamadığından H_{1c} reddedilmiştir. İkinci regresyon modelinde sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının akademik erteleme üzerindeki etkisi (H_2) test edilmiştir. Akademik erteleme değişkeninin %12,4'ünün nomofobi alt boyutlarından bilgiye ulaşamam tarafından açıklandığı ($R^2=,124$) ve 7,109 F değeri ile %99 güven aralığında diğer bir ifadeyle $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durumda geliştirilen H_{1a} (Bilgiye ulaşamam boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi kabul edilmiştir. Akademik erteleme değişkeninin %10,5'inin nomofobi alt boyutlarından cihazdan yoksunluk tarafından açıklandığı ($R^2=,105$) ve 5,098 F değeri ile %99 güven aralığında diğer bir ifadeyle $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Durbin-Watson istatistiği değeri 1,864 olup, otokorelasyon olmadığı söylenebilir. Bu durumda geliştirilen nomofobi alt boyutlarından cihazdan yoksunluğun akademik erteleme üzerindeki etkisini ifade eden H_{1b} (Cihazdan yoksunluk boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi kabul edilmiştir. Akademik erteleme değişkeninin %15,8'inin nomofobi alt boyutlarından çevrimiçi olamama tarafından açıklandığı ($R^2=,158$) ve 11,688 F değeri ile %99 güven aralığında diğer bir ifadeyle $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durumda geliştirilen nomofobi alt boyutlarından çevrimiçi olamamanın akademik erteleme üzerindeki etkisini ifade eden H_{1a} (Çevrimiçi olamama boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi kabul edilmiştir.

Regresyon analizine ilişkin bulgular incelendiğinde, akademik erteleme değişkeninin %36,4'ünün sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans tarafından açıklandığı ($R^2=,364$) ve 69,436 F değeri ile %99 güven aralığında diğer bir ifadeyle $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Durbin-Watson istatistiği değeri 1,957 olup, otokorelasyon olmadığı söylenebilir. Bu durumda araştırma kapsamında geliştirilen sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal toleransın akademik erteleme üzerindeki etkisini ifade eden H_{2a} (Sanal Tolerans boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi kabul edilmiştir. Akademik erteleme değişkeninin %12,4'ünün sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal iletişim tarafından açıklandığı ($R^2=,124$) ve 24,030 F değeri ile %99 güven aralığında diğer bir ifadeyle $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Durbin-Watson

istatistiği değeri 1,884 olup, otokorelasyon olmadığı söylenebilir. Bu durumda araştırma kapsamında geliştirilen sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal iletişimin akademik erteleme üzerindeki etkisini ifade **H2_b**, (Sanal İletişim boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır) hipotezi kabul edilmiştir. Sonuç olarak araştırma kapsamında ele alınan değişkenlere göre akademik ertelemenin en yüksek (%36,4) düzeyde sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans tarafından açıklandığı söylenebilir ($R^2=,364$).

Tablo 16. Hipotez Durumları

H1: Nomofobi boyutlarının akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	DURUM
H1a: Bilgiye ulaşamam boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	KABUL
H1b: Cihazdan yoksunluk boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	KABUL
H1c: İletişimi kaybetme boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	RED
H1d: Çevrimiçi olamama boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	KABUL
H2: Sosyal medya bağımlılığı boyutlarının akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	DURUM
H2a: Sanal Tolerans boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	KABUL
H2b: Sanal İletişim boyutunun akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	KABUL

Günümüzde teknolojik cihazların hemen her alanda kullanıldığını ve hayatı kolaylaştırdığını söylemek mümkündür. Etkili ve kalıcı olma açısından bu alanların başında da eğitim gelmektedir. Ancak burada tartışılacak konu teknolojinin kullanımı noktası değil, ne sıklıkta ve hangi amaçlar doğrultusunda kullanıldığı, sonuçlarının ne düzeyde olduğudur. Özellikle akıllı telefonların aşırı ya da gereksiz kullanımı, hem akademik görevlerin yerine getirilmesinde hem de çocuklarımızın gelişim sürecinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Özellikle teknolojiye bağımlılık konusu son zamanlarda tehdit içermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, Türkiye’de bilgisayar kullanma yaşı ortalama 8, Cep telefonu kullanma yaşı 10’a düştüğü görülmektedir. Araştırmamızda da nomofobi düzeyinin yüksek olduğu ve sosyal medya bağımlılığının arttığını görebilmekteyiz. Bu nedenle bireylerin yaşam kalitelerini arttırmak adına farkındalık eğitimlerinin verilmesi gerektiği düşüncesindeyiz.

KAYNAKÇA

- ADESINA, O. J. (2011). Influence of personality types and academic procrastination on the academic achievements of senior secondary school adolescents in Ibadan metropolis. *Ife Psychologia*, 19(1),84-92.
- AHMED, I. & QAZI, T. F. (2011). A look out for academic impacts of Social networking sites (SNS): A student based perspective. *African Journal of Business Management*, 5(12), 5022-5031.
- AKDEMİR, T. N. (2013). *İlköğretim öğrencilerinin facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ALEXANDER, S. E. & ONWUEGBUZIE, J. A. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42, 1301-1310.
- ANDERSON, E. M. (2001). The relationships among task characteristics, self-regulation and procrastination. *Educational Psychology DAI - B* 62(05),25-30.
- AYDOĞAN, D. (2008). *Akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- AYVAZ, T. (2016, Ocak 29). *Dijital Ajanslar*. <http://www.dijitalajanslar.com/internet-ve-sosyal-medya-kullaniciistatistikleri-2016/> adresinden alındı
- BALKIS, M.(2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğilimlerinin düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- BESWICK, G., ROTHBLUM, E. D. & MANN, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.

- BINDER, K. (2000). *The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being*. Unpublished MA, Carleton University, Canada
- BIRNER, L. (1993). "Procrastination: Its role in transference and countertransference". *Psychoanalytic Review*, 80, 541-558.
- BULUT, R. (2014). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- BURKA, J. B. & YUEN, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- BLUNT, A. & PYCHYL, T. A. (1998). Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: state orientation, procrastination and proneness boredom. *Personality and Individual Differences*, 24(6),837-846.
- BLUNT, A. & PYCHYL, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: a multidimensional approach TO task aversiveness across stages of personel projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1),153-167.
- BRAGAZZI, N. L. & DEL PUENTE, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.
- CHANG, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 953-962.
- 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.
- CORKIN, D. M., YU, S. L., WOLTERS, C. A. & WIESNER, M. (2014). The role of the college classroom climate on academic procrastination. *Learning and Individual Differences*, 32, 294-303.
- ÇAKICI, D. Ç. (2003). *Ankara Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- ÇAKIR, F. & DEMİR, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Satın Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 29(1),213-243.
- ÇAPAN, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- ÇELİK, Y & ATİLLA, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Manavgat MYO Örneği. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(26),2628-2639.
- DIXIT, S., SHUKLA, H., BHAGWAT, A., BINDAL, A., GOYAL, A., ZAIDI, A. & SHRIVASTAVA, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2),339.
- DONGRE, A. S., INAMDAR, I. F. & GATTANI, P. L. (2017). "Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health", *National Journal of Community Medicine*, 8(11),688-693.
- ELHAI, J. D., HALL, B. & ERWIN, M. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*, 261, 28-34.
- ELLIS, A. & KNAUS, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.

- ERDEM, H., TÜREN, U. & KALKIN, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1),1-12.
- ERDEM, H., KALKIN, G., TÜREN, U. & DENİZ, M (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (NOMOFOBİ) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3),923-936.
- FATİMAH, O., LUKMAN, Z. M., KHAİRUDİN, R., SHAHRAZAD W. S. & HALİM, W, F. (2011). Procrastination's Relation with Fear of Failure, Competence Expectancy and Intrinsic Motivation. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum.* 19,123-127
- FERRARI, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68, 455-458.
- FERRARI, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personal Individual Differences*. 17(5), 673-679.
- FERRARI, J. R. & BECK, B. L. (1998). Affective responses before and after fraudulent excuses by academic procrastinators. *Education* 118(4),529-537.
- FERRARI, J. R., DRISCOLL, M. & DIAZ-MORALES, J. F. (2007). Examining the self of chronic procrastinators: Actual, ought and undesired attributes. *Individual Differences Research*, 5(2), 115-123.
- FERRARI, J. R., JOHNSON, J. L. & MCCOWN, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Pres.
- FERRARI, J. R., PARKER, J. T. & WARE, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7,595-602.
- FORGAYS, D. K., HYMAN, I. & SCHREIBER, J. (2014). Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 314-321.
- FRANZISKA, D., MANFRED, H. & STEFAN, F. (2007). Individual values, learning routines and academic procrastination. *British Journal of Educational Psychology*, 77(4),893-906.
- FROST, R. O., MARTEN, P., LAHART, C. & ROSENBLATE, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*,14, 449-468.
- GLICK, D. M., MILLSTEIN, D. J. & ORSILLO, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 81-88.
- GÜRÜLTÜ, E.(2016). *Lise öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- HANNOK, W. (2011). *Procrastination and motivation beliefs of adolescents: A cross-cultural study*. The degree of doctor, University of Alberta: Canada.
- HAYCOCK, L. A. (1993). *The cognitive mediation of procrastination: an investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs*. Doctoral Dissertation, University of Minnesota.
- HAYCOCK, L. A., MCCARTHY, P. & SKAY, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*. 76(3), 317-324.
- HILL, M.B., HILL, D.A., CHABOT, A.E. & BARRAL, J.F. (1978). A survey of college faculty and student procrastination. *College Student Journal*, 12, 256-262.

- HO, S. S., LWIN, M., LEE, E. (2017). Till Logout do us Part? Comparison of Factors Predicting Excessive Social Network Sites Use and Addiction Between Singaporean Adolescents and Adults. *Computers in Human Behavior*, 75,632- 642.
- HONG, F. Y., CHIU, S. I. & HUANG, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152–2159.
- HOWELL, A. & WATSON, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167–178.
- JOHNSON, J. L. & BLOOM, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality & Individual Differences*, 18, 127-133.
- KAĞAN, M. (2009). Determining the variables which explain the behavior of academic procrastination in university students. Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Science*, 42(2): 113-128.
- KAĞAN, M., ÇAKIR, O., İLHAN, T. & KANDEMİR, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive–compulsive and five factor personality traits. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2121-2125.
- KANDEMİR, M. (2010). *Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KARABULUT-COŞKUN, B. (2015) *Lisans Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanım Davranışları ve Bu Davranışları Etkileyen Faktörler: Modelleme Çalışması*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.
- KARATAŞ, H. & BADEMCİOĞLU, 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.
- KARAYAĞIZ, M. & BOLİŞİK, G. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı: *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445-450.
- KING, A. L. S., VALENCA, A. M., SILVA, A. C. O., BACZYNSKI, T., CARVALHO, M. R. & NARDI, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1),140-144.
- KLASSEN, R. M. & KUZUCU, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 29(1): 69-81.
- KNAUS, W. J. (1998). *Do it now! Break procrastination habit (second edition)*. New York: Jonn Wiley ve Sons, Inc.
- LAMBA, G. (1999). *Effects of gender-role and self-efficacy on academic procrastination in college students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Missouri: Truman State University. (UMI no. 1396698).
- LAY, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20,474-495.
- LAY, C. H. & BURNS, P. (1991). Intentions and behavior in studying for an exam: The role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(3), 605-617.
- LAY, C. H. & SILVERMAN, S. (1996). Trait Procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21(1), 61-67.

- LEE, D., KELLY, K. R. & EDWARDS, J. K. (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individuals Differences*, 40, 27-37.
- LEE, Y. K., CHANG, C. T., LIN, Y. & CHENG, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- MADHUSUDAN, M., SUDARSHAN, B. P., SANJAY, T. V., ARUN, G. & SUNNY, D. A. F. (2017). Nomophobia and its Determinants Among the Students of a Medical College in Kerala. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 6(6),1046-1049.
- MCCOWN, W., PETZEL, T. & RUPERT, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality & Individual Differences*, 8(6),781-786.
- MIDDLETON, M. & MIDGLEY, C. (1997). Avoiding the demonstration of lack of ability: An under-explored aspect of goal theory. *Journal of Educational Psychology*, 89, 710-718.
- MILGRAM, N. A. (1991). "Procrastination". *Encyclopedia of human biology*. 6, (New York, Academic Pres).
- MILGRAM, N. A. & DANGOUR, W. (1992). Situational and Personal Determinants of Academic Procrastination. *Journal of General Psychology*, 119(2),123-133.
- MILGRAM, N. A. & NAAMAN, N. (1996). Typology in procrastination. *Personal Individual Differences*. 20(6), 679-683.
- MILGRAM, N.A. & TENNE, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 14(2),141-156.
- MOTIE, H., HEIDARI, M. & SADEGHI, M. A. (2012). Predicting academic procrastination during self-regulated learning in Iranian first grade high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69,2299-2308.
- ONWUEGBUZIE, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Eduaciton*. 29(1),3-19.
- OWENS, A. M. & NEWBEGIN, I. (2000). Academic Procrastination of Adolescents in English and Mathematics: Gender and Personality Variations. *Journal of Social Behavior & Personality, Special Issue*, 15(5),111-125.
- ÖZER, A. & ALTUN, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21,45-72.
- PAVĠTHRA M. B., SUWARNA, M. & MAHADEVA, M.T.S. (2015). A Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore, *National Journal of Community Medicine*, 6(3),340-344.
- ROTHBLUM, E. D., SOLOMON, L. J. & MURAKAMI, J. (1986). "Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators". *Journal of Counseling Psychology*, 33(3),387-394.
- SALEHAN, M. & NEGAHBAN, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29, 2632-2639.
- SARIOĞLU A. (2011). Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- SCHER, S. J & FERRARI, J. (2000). The recall of completed and noncompleted tasks through daily logs to measure procrastination. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 255-265.

- 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, 385–398.
- SENECAL, C., KOESTNER, R. & VALLERAND, J. (1995). Self-regulation and academic procrastination, *The Journal of Social Psychology*, 135(5),607-619.
- SENECAL, C., LAVOIE, K. & KOESTNER, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: an interaction model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(4),889-903.
- SENECAL, C., JULIEN, E. & GUAY, F., (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1),135-145.
- SEVİNDİK, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- SOKOLOWSKA, J. (2009). *Behavioral, cognitive, affective, and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: AQ methodology approach*. Doctoral Dissertation University of New York, New York: USA.
- SOLOMON, L. J. & ROTHBLUM, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4),503-509.
- SOYSA, C. K. & WEISS, A. (2014). Mediating perceived parenting styles–test anxiety relationships: Academic procrastination and maladaptive perfectionism. *Learning and Individual Differences*, 34,77-85.
- SULTAN, A. J. (2014). Addiction to mobile text messaging applications is nothing to “lol” about. *The Social Science Journal*, 51,57–69.
- TEYFUR, M., AKPUNAR, B., SAFALI, S., & ERCENGİZ, M. (2017) Eğitim Fakültesi Öğrencilerin Akademik Erteleme Davranışları İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 12(33), 625-640.
- TUCKMAN, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. Meeting of the American educational research association. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2),473-480.
- TUREL, O., SERENKO, A. & GILES, P. (2011). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users. *MIS Quarterly*, 35(4),1043–1061.
- URL1. <http://www.tdk.gov.tr>, (2019)
- URL2. <http://www.tuik.gov.tr/> (2019)
- URL3. <https://www.cnnturk.com/kultur-sanat/diger/yilin-kelimesi-belli-oldu> (2019)
- URL4. <https://www.webtekno.com/facebook-u-sigaraya-benzeten-dunyaca-unlu-ceo-hukmet-onlem-almali-h39855.html> (2019)
- UZUN-ÖZER, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32),12-19.
- UZUN-ÖZER, B. & SAÇKES, M. (2011). Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 12,512-519.
- VURAL-AKINCI, B. & BAT, M. (2010) Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma, *Journal of Yasar University*, 20(5) 3348-3382.
- YILDIRIM, C., SUMUER, E., ADNAN, M. & YILDIRIM, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5),1–10.

- YILDIRIM, C. & CORREIA, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.
- YOUNG, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671–679.
- ZETHY, C. & OCTAVIANI, U. F. (2017). Nomophobia Around Us!. *Journal of Innovative Research in Social Sciences & Humanities (JIRSCH)*, 1(1), s. 16-20.