



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞLARININ SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMUYLA İLİŞKİSİ

Ömer GÖKEL*

Özlem KEKLİK**

Beyza DAĞ***

Öz

Bu araştırma, üniversite öğrencilerindeki akademik erteleme davranışlarının sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumuyla ilişkilerini incelemektedir. Araştırmanın örneklemini 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Kuzey Kıbrıs Yerleşkesi'nde (ASBÜKKTC) eğitimlerine devam eden ve kota örnekleme yöntemiyle belirlenen 161 kadın ve 99 erkek olmak üzere toplam 260 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri "Demografik Bilgi Formu", "Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği", "Akademik Erteleme Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" ile toplanmıştır. Ölçekler arasında herhangi bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Değişkenler ile ölçekler arasındaki istatistiksel verilerin karşılaştırılmasında

* Dr. Öğr. Üyesi., Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Kuzey Kıbrıs Yerleşkesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, omergokel@yahoo.com, KKTC.

** Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Kuzey Kıbrıs Yerleşkesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, omergokel@yahoo.com, KKTC.

*** Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Kuzey Kıbrıs Yerleşkesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, omergokel@yahoo.com, KKTC.

ise t testi ve tek yönlü varyans analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonunda sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif; akademik erteleme ile yaşam doyumu arasında da negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna ilaveten yaş, sınıf, genel not ortalaması, günlük internet kullanımı, sosyal medya tercihi ve akademik sorumluluklarını yerine getirme tercihlerinin akademik erteleme, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerinde önemli etkilerinin olduğu ancak cinsiyet faktörüyle herhangi bir etkileşiminin olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Akademik Erteleme, Yaşam Doyumu

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC PROCRASTINATION, SOCIAL MEDIA ADDICTION AND LIFE SATISFACTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

This research examines the relationship between academic procrastination behaviors in university students, social media addiction and life satisfaction. The sample of the research consisted of 260 students (161 female and 99 male) who were continuing their education at the Social Sciences University of Ankara Northern Cyprus Campus (ASBUKTC) in the 2023-2024 academic year and were selected through the quota sampling method. The data of the study were collected with the "Demographic Information Form", "Bergen Social Media Addiction Scale", "Academic Procrastination Scale" and "Life Satisfaction Scale". T-test and one-way analysis of variance were used to compare the statistical data between the variables and scales used in the research. At the end of the study, a negative relationship was found between social media addiction and life satisfaction, and a negative relationship was found between academic procrastination and life satisfaction. In addition, it was found that age, class, general grade point average, daily internet use, social media preference and preferences for fulfilling academic responsibilities had significant effects on academic procrastination, social media addiction and life satisfaction, but there was no interaction with the gender factor.

Keywords: Technological Addiction, Social Media Addiction, Academic Procrastination, Life Satisfaction

1. GİRİŞ

Bilişim ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmelerin etkisiyle insanlar teknolojiyle daha fazla meşgul olur hale gelmiştir. Yeni yüzyılla birlikte özellikle bilişim ve iletişim altyapısının dünya geneline yayılması, mobil iletişim teknolojilerinin her anında insanların yanında olması, bireysel ya da kurumsal ilişkiler ve iletişimin de internet ağları üzerinden yürütülmesi gibi etkenlerle özellikle internete olan talep artmakta ve buna bağlı olarak da internette kalma süresi uzamaktadır. Bu sürenin artması ve teknoloji kullanımına olan düşkünlük de teknolojiyle ilgili bağımlılık türlerinin (sosyal medya, oyun, akıllı telefon, internet bağımlılığı vb.) ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Long vd., 2016).

Teknolojiyle ilgili bağımlılık türleri genel olarak davranış tabanlı bağımlılıklar içerisinde kabul edilmektedir. Bu türdeki bağımlılıkta birey, aktif (doğrudan etkileşime girdikleri interaktif uygulamalar gibi) veya pasif (televizyon izleme, sosyal medyada gezinme, youtube videoları izleme gibi) durumda olabilmektedir. Bu çerçevede internet, sosyal medya, akıllı telefon, bilgisayar, dijital oyun ve televizyon gibi teknolojik araçlara olan bağımlılık çeşitleri teknoloji bağımlılığı çatısı altında değerlendirilmektedir (Amudhan vd., 2021; Dinç, 2018; Günüş ve Kayri, 2010; Kaya, 2023; Küçükvardar ve Tıngöy, 2018; Savcı ve Aysan, 2017; Yam ve İlhan, 2020). Teknoloji bağımlılığında bireyler sıklıkla sosyal medya, film-müzik, oyun, sohbet, pornografi, alışveriş gibi internet aracılığıyla çeşitli etkinliklerde zaman harcamaktadırlar (Şahin ve Yağcı, 2017). Böylece internette bağlanma sıklığının artması ve kullanma süresinin uzamasıyla birlikte internet ve teknoloji bağımlılığının arttığı görülmektedir (Yüksel ve Yılmaz, 2016).

Bunlardan özellikle sosyal medya bağımlılığının son dönemlerde en çok tartışılan başlıklar arasında olduğu gözlenmektedir. Yapılan araştırmalarda kullanıcıların genellikle oyun, boş vakit geçirme, iletişim, paylaşım ve ünlüleri takip etme gibi çeşitli tarzda eğlence ve sosyal etkinlik amaçlı sosyal medyayı kullandıkları saptanmıştır. Görünüşte sosyalleşme amacıyla yapılan bu etkinliklerin aşırı kullanılması kontrolü sağlanamayan bir bağımlılık türüne dönüşebilmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı sürekli çevrimiçi olma yönündeki kontrolsüz istekle karakterize bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır. Buradaki en önemli husus bireylerin yoğun sosyal medya kullanımına karşı koymakta zorlanmaları, zaman mevhmunun olmaması, erişimleri kısıtlandığında artan gerginlik ve bu durumun sonucunda ortaya çıkan agresif davranışlarla beliren bir durumdur. Bu bağımlılık okul, iş, aile ve sosyal ilişkilerde çeşitli zorluklara neden olabilmektedir. Kişiler, aşırı sosyal medya kullanımıyla bireysel, eğitsel, sosyal ve mesleki sorumluluklarını yerine getiremez hale gelmekte çeşitli psikolojik, sosyal ve fiziksel problemlerle karşılaşma olasılığı artmakta ve bununla bağlantılı olarak bireylerde çeşitli erteleme davranışları da görülebilmektedir (Şahin ve Yağcı, 2017).

Erteleme davranışı ilk etapta birçok insanın yaptığı bir davranış örüntüsü olarak görülse de ileriki dönemlerde birey üzerindeki stresin artmasına neden olabilmektedir. Bunun sonucunda çeşitli hastalık belirtileri ortaya çıkabilmekte ve akademik başarıda düşüş gibi olumsuz sonuçlar görülebilmektedir (Tice ve Baumeister, 2018). Esasında kişi, yapması gereken sorumlulukları ya da işleri ve önemli kararları ileriki bir zamana bırakarak ya da geciktirerek (Milgram, Mey-Tel ve Levinson, 1998) kısa vadede fayda sağladığını düşünse de uzun vadede ertelenen işler biriktiği için çözüm yolları daralmaktadır. Böylece depresyon, stres ve kaygı gibi sorunların da artması kaçınılmaz olmaktadır (Constantin, English ve Mazmanian, 2018; Stöber ve Joormann, 2001; Yerdelen, McCaffrey ve Klassen, 2016).

Erteleme davranışının özellikle üniversite öğrencileri tarafından sıklıkla kullanıldığına yönelik çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Balkis ve Erdiñç, 2009; Uzun-Özer, Demir ve Ferrari, 2009; Senecal, Koestner ve Vallerand,

1995). Akademik erteleme denilen bu davranışta birey akademik alanda önemli ve süreli bir etkinliği geciktirme eğilimindedir (Ferrari, 2001). Burada aslında birey, olası sorumluluklarından ve görevlerinden kaçmakta, diğer akademik görevlerini sürekli olarak veya ara sıra ertelemekte, ileriki zamanda yapılacak bir görev ya da etkinlik (ders çalışma, sınav hazırlıkları, ödev, proje, sınıf içi etkinlik vb.) için kendisine söz verip yapmamakta ve böylece kendini suçlamaktan kaçınma şeklinde sebep bulma arayışındadır (Ellis ve Knaus, 2002; Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986; Steel, 2007). Bu kapsamda akademik ertelemenin akademik başarı, kişilik tipi, motivasyon, bilişsel yetenek, özyeterlik ve benlik saygısı gibi değişkenlerle ilişkili olduğu söylenebilmektedir (Eerde, 2003).

Araştırmalar, akademik ertelemenin artmasıyla birlikte akademik başarının azaldığını göstermektedir (Burka ve Yuen, 1983; Ferrari vd, 2007; Knaus, 1998). Üniversite öğrencileri tarafından sıklıkla tercih edilen bu davranış, öğrencilerin akademik yaşantılarındaki doyumlarını ve performanslarını düşürdüğü gibi, akademik başarı konusundaki endişelerini artırmakta (Ashraf, Malik ve Musharraf, 2019; Balkis ve Erdiñç, 2017), fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Demir ve Uzun, 2015). Akademik erteleme davranışı sergileyen bireylerin, ruhsal ve bedensel stres tepkileri, uyku sorunları, halsizlik gibi sıkıntıların yanında endişe, kızgınlık, utanma duygusu, tatmin olamama, gergin, suçlu hissetme ve rahatsızlık gibi çeşitli sorunlarla başa çıkmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. Bunun sonucunda da öğrencilerin kendilerine ait serbest zamanları azalmakta, genel yaşam kalitesi düşmekte, stres düzeyleri artmakta ve böylece arzu edilen ile elde edilen arasındaki uyum ya da

uyumsuzluk durumu yaşam doyumuna etki edebilmektedir (Aksoğan ve Atıcı, 2022; Constantin, English ve Mazmanian, 2018; Grunschel vd., 2013; Stöber ve Joormann, 2001; Şengül ve Seyfi, 2020; Yerdelen, McCaffrey ve Klassen, 2016).

Bireyin bütün yaşamını ve bu yaşamın tüm yönlerini içeren yaşam doyumunu, genel anlamda kişinin tatmin olmuş hissettiği durumu ifade etmekte ve günlük ilişkilerde olumlu duyguların öne çıkmasını sağlamaktadır (Aksaray vd.,1998). Yaşam doyumunu; içinde bulunduğu ortamdan ve geçmişteki yaşantı ile gelecekteki beklentilerinden doyum alma, hayatında değişiklik yapma arzusu ve çevresindeki insanların kendi yaşantısına yönelik geri bildirimleridir (Diener ve Lucas, 1999). Doyum sahaları ise genellikle aile ortamı, sosyal çevre, akademik yaşantı, sosyo-ekonomik durum, kendisi ve bireyin etrafındaki kişiler olabilmektedir (Tuzgöl, 2007). Belirtilen doyum sahalarında yaşanan doyumun yüksekliği kişinin genel yaşam doyumunun yüksek olduğunu (Keser, 2011), tam tersi durumda ise doyumun düşük olduğunu göstermektedir. Böylece kişinin yaşamına ilişkin negatif değerlendirmeleri pozitif değerlendirmelerinden daha fazla ise yaşam kalitesi düşük olabilmekte ve yaşam doyumunu etkilemektedir (Myers ve Diener, 1995).

Özellikle üniversite öğrencilerindeki akademik erteleme eğilimlerinde internet, sosyal medya ve teknoloji kullanımlarının yaşam doyumlarına önemli etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre teknolojiye bağımlılık seviyeleri yükselen gençlerin fiziksel sağlıkları bozulabilmekte, internet ve sosyal medya gibi iletişim araçlarıyla kurulan ilişkilerin yüz yüze ilişkilere tercih edilmesiyle de bireylerin yaşam tarzları, kullandıkları dil, iletişimleri, tercihleri ve ruh halleri de olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Böylece akademik ertelemeye meyilli ya da akademik başarı beklentisi düşük olan öğrencilerin daha fazla sosyal medya ve internetle vakit geçirmesi hem akademik başarılarını hem de yaşam doyumlarını

düşürebilmektedir (Ashraf, Malik ve Musharraf, 2019; Balkis ve Erdinç, 2017; Cumaoglu ve Coşkun, 2012; Çok ve Kutlu, 2018; Gür vd., 2018).

Görüldüğü üzere akademik erteleme ve teknoloji bağımlılığı birbirini etkilemekte, akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerde daha fazla teknolojiye yönelme tercih edilmekte, böylece akademik performansları ve yaşam doyumları olumsuz yönde etkilenmektedir. Eğitimsiz ve niteliksiz toplum sadece tüketici olduğundan ülke için en büyük yüklerden birisi olabilmektedir. Bu bağlamda üniversitelerin toplumsal bilgiyi artırıcı, nitelikli insan yetiştirme ve iktisadi kalkınmaya katkıları gibi misyonları düşündüğünde iyi eğitilmiş bireylerin toplumsal değişime, kalkınmaya ve üretime etkilerinin göz ardı edilmemesi gerektiği değerlendirilmektedir. Bu kapsamda akademik erteleme, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doymu arasındaki ilişkinin belirlenerek üniversite öğrencilerinin başarısız olmalarına yol açabilecek etkenlerin daha detaylı açıklanması amaçlanmaktadır.

Akademik ertelemeyi etkileyen faktörler genellikle bireyin yaşamına ilişkin negatif değerlendirme korkusu, kendine olan inancı/yargısı, internet, sosyal medya, teknoloji bağımlılığı, kişilik yapısı, mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve psikolojik faktörlerle ilişkili olarak çeşitli araştırmalarda ele alınmıştır (Berber-Çelik ve Odacı, 2015; Çok ve Kutlu, 2018; Doğan, Kim ve Seo, 2015; Guo, Yin, Wang, Nie ve Wang, 2019; Kürüm ve Kazak, 2014; Sula ve Kumcağız, 2020; Nayak, 2019; Odacı ve Kaya, 2019; Öztürk, 2020). Ancak, demografik değişkenlerle ilişkili olarak sınırlı sayıda çalışma yapıldığı tespit edilmiştir. Buna ilaveten akademik ertelemeyle ilgili çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik ertelemeye etkileri (Akbaş ve Gedik, 2021; Chen vd., 2023; Tekin, 2019; Üztemur, 2020; Zacks ve Hen, 2018) ya da sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumuna etkileriyle ilgili çalışmalar

bulunurken (Aksoğan ve Atıcı, 2022; Atamtürk, Çalık ve Gökler, 2020; Bozkurt, 2021; Fettahlioğlu, Çıkma ve Ateş, 2019; Gür vd., 2018; Teyfur vd., 2017) hem sosyal medya bağımlılığının hem de yaşam doyumunun akademik ertelemeyle ilişkileri üzerine yeterince çalışma bulunamamıştır. Ayrıca akademik başarının belirleyicisi olan genel not ortalaması ve akademik sorumluluklarını yerine getirme şekli (zamanında, geciktirme, erteleme, hiç yapmama gibi) gibi değişkenlerin de çok az çalışmada kullanıldığı tespit edilmiştir.

Bu kapsamda bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, kaçınıcı sınıfta olduğu, genel not ortalaması, günlük sosyal medya kullanım süresi, hangi sosyal medya uygulamalarını kullandığı ve akademik sorumluluklarını yerine getirme tercihi gibi faktörlerin akademik erteleme davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Böylece araştırma sonunda elde edilen bulguların akademik erteleme, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerinin belirlenmesine yönelik çalışmalarda kaynak olarak kullanılabilereği ve bağımlı değişkenleri tetikleyen diğer faktörlerin de ortaya çıkarılabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca araştırmannın genel amacı doğrultusunda aşığıdaki hipotezlere de yanıtlar aranmıştır.

1. Akademik erteleme davranışı yüksek bireylerin yaşam doyumları düşük olduğundan daha fazla sosyal medyaya yönelmektedir.
2. Akademik erteleme ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır.
3. Demografik değişkenlerin akademik erteleme, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunu üzerinde etkileri vardır.

2. YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel taramalarda, değişken ya da değişkenler arasındaki ilişki seviyesi olduğu gibi neden-sonuç ilişkisine bakılmadan betimlenir ve değişkenlerin ilişkisinin yönü ve gücü gibi hususlarda bilgi edinilmeye çalışılır (Büyüköztürk, 2018; Karasar, 2009). Bu tür araştırmalarda tek bir gruptan aynı zaman diliminde veriler toplanır ve iki veya daha fazla değişkenin değişimlerinin birbirlerine yansımaları incelenir (Creswell, 2017). Bu çalışmada da bağımsız değişkenlerin (yaş, cinsiyet, kaçınıcı sınıfta olduğu, genel not ortalaması, günlük sosyal medya kullanım süresi, hangi sosyal medya uygulamalarını kullandığı ve akademik sorumluluklarını yerine getirme şekli) bağımlı değişkenler (akademik erteleme davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu) üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.2.Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini “Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Kuzey Kıbrıs Yerleşkesinde” eğitim gören 732 öğrenci oluşturmuştur. Örneklemini ise, 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde eğitimlerine devam eden ve kota örnekleme yöntemiyle belirlenen 260 katılımcı oluşturmuştur. İncelenecek topluluğun belli özelliklerine sahip örneklemin dahil edilmesini içeren araştırma yöntemidir. Özellikler genellikle coğrafi bölge, cinsiyet, yaş, sosyal sınıf gibi kıstaslardan oluşmaktadır (Dawson ve Trapp, 2001). Örnekleme seçilen eleman, evrendeki tabakaların eşit dağılımı nedeniyle eşit oranda seçilebilir. Genellikle demografik değişkenlerin incelenmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Elfıl ve Negida, 2017). Bu çalışmada ASBÜ KKTC yerleşkesinde eğitimlerine devam eden bütün

öğrencilere online anket uygulanmış ve ölçekler mail yoluyla Google forms halinde gönderilmiştir. Bu çerçevede araştırmaya 161 kadın (%62) ve 99 erkek (%38) olmak üzere toplam 260 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Katılımcıların yaşları 17 ile 30 arasında değişmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler; “Demografik Bilgi Formu”, “Bergen Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği”, “Akademik Erteleme Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” ile toplanmıştır. Ölçeklerin kullanılmasıyla ilgili gerekli izinler alınmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma kapsamında geliştirilen “Demografik Bilgi Formu” cinsiyet, yaş, kaçınıcı sınıfta öğrenim görmektesiniz? Genel not ortalamanız hangi aralıktadır? Günlük kaç saat sosyal medya kullanıyorsunuz? En çok hangi sosyal medya uygulamasını kullanıyorsunuz? Akademik sorumluluklarınızı yerine getirme tercihiniz? gibi bilgilerin temin edilmesini içeren sorulardan oluşmaktadır.

2.3.2. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Andreassen ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen ve çok nadirden (1), çok sıkı (5) doğru puanlanan 5’li likert tipi bir ölçektir. Türkçeye Demirci (2019) tarafından uyarlanan ölçekte; zihinsel meşguliyet, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimi olmak üzere altı temel bağımlılık ölçütü bulunmaktadır. Puan ranji en düşük 6, en yüksek 30’dur. Özgün ölçeğin iç tutarlılığı 0.88 olarak bulunurken Demirci’nin (2019) çalışmasında .83 olarak hesaplanmıştır. Bergen Sosyal Medya Ölçeğinde; “Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?” “Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?” “Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?” “Sosyal

medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?” gibi soruları kapsayan ve sosyal medya (Facebook, Instagram, X, vb.) kullanımına ilişkin bilgilerin toplanmasını amaçlayan sorular bulunmaktadır.

2.3.3.Akademik Erteleme Ölçeği

Çakıcı (2003) tarafından lise ve üniversite öğrencilerinin eğitim süreçlerinde yerine getirmeleri gereken dersler, sınavlar, ödev ve projeler gibi görevleri ne ölçüde ertelediklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ve 19 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 12'si olumsuz, 7'si ise olumlu ifadeleri içeren maddeler bulunmaktadır. Puan ranjı en düşük 19, en yüksek ise 95'tir. Yüksek puan alan öğrenciler, akademik görevleri ertelemeye daha meyilli olduklarını göstermektedir. Bu çerçevede ölçekte; “Derslerimi düzenli olarak çalışırım” “Ödevlerimi/projelerimi genellikle son belirlenen tarihte yetiştiririm”, “Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı erken bırakırım”, “Sınavlardan önce konuları tekrar etmeye zamanım kalır”, Ne zaman dersin başına otursam aklıma yapmam gereken başka işler gelir” gibi soruları içeren ve akademik erteleme seviyesinin belirlenmesini amaçlayan sorular bulunmaktadır.

2.3.4.Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Griffin, Larsen ve Emmons (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyumu ölçeği, bireylerin yaşam memnuniyetini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır ve her bir madde için katılımcılara 7 farklı cevap seçeneği sunulmaktadır. Her maddenin değerlendirilmesi 1 ile 7 arasında bir puanlama ile yapılmakta ve ölçeğin toplamından elde edilen puan 5 ile 35 arasında değişmektedir. Yüksek puan alanlar, yaşam doyumunun yüksek, düşük puan alanlar ise düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi Baysal ve Dağlı (2016) tarafından

geri çevirme yöntemiyle yapılmıştır. Bu amaçla her iki ölçek arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için faktör analizi yapılmış, güvenilirliğini değerlendirmek için ise Cronbach Alpha ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak bulunmuş, test-tekrar test güvenirliliği ise 0,97 olarak saptanmıştır (Baysal ve Dağlı, 2016). Ölçekte; “Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın”, “Yaşam koşullarım çok iyi”, “Yaşamımdan hoşnudum”, “Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim”, “Yeniden Dünyaya gelseydim yaşamımdan hemen hemen hiçbir şey değiştirmedim” gibi yaşamdan memnun olup/olmamaya ilgili sorular bulunmaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada veriler Google Forms kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler öncelikle Excel üzerinden düzenlenmiş ve sonrasında IBM SPSS 26.0'a aktarılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, frekans analiziyle detaylı bir şekilde değerlendirilmiş olup sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme davranışı ve yaşam doyumu ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Buna ilaveten katılımcıların demografik özellikleri ile Bergen Sosyal Medya, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediği, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile değerlendirilmiş ve normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Böylece araştırmada parametrik testler kullanılmıştır. Bu kapsamda sosyo-demografik değişkenler ile ölçekler arasındaki puanların karşılaştırılmasında ikili değişkenler için t testi, ikiden fazla kategoriler için One Way Anova ve gruplar arasındaki fark için de Scheffe testi uygulanmıştır.

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1'e göre katılımcıların 161'i kadın (%61,9) ve 99'u (%38,1) erkektir. Yaş kategorileri açısından 17-21 yaş aralığındaki katılımcıların sayısı 85 (%32,7), 22-25 yaş grubundakiler 125 (%48,1), 26-29 yaş grubundakiler 16 (%6,2), 30 ve üzeri yaş grubundakiler 34 (%13,1) kişidir. Kaçınıcı sınıf olduklarına dair verilerde ise 1.sınıflar 74 (%28,46), 2.sınıflar 36 (%13,84), 3.sınıflar 47 (%18,07), 4.sınıflar 63 (%24,23) ve Lisansüstü eğitime devam edenler de 40 (%15,4) kişidir. Katılımcıların genel not ortalamaları incelendiğinde 2.00 ve altı olanların sayısı 14 (%5,4), 2.00-2.50 arasında olanlar 36 (%13,8), 2.50-3.00 arasında olanlar 101 (%38,8), 3.00-4.00 arasında not ortalaması olanların sayısı da 109'dur (%41,9). Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım sürelerinde ise 0-1 saat arasında kullananların sayısı 23 (%8,8), 2-4 saat arası 132 (%50,8), 5-10 saat arası 95 (%36,5), 11-16 saat arası 10 (%3,8) kişi olarak bulunmuştur. En fazla tercih edilen sosyal medya aracı çoğunlukla Instagram 195 (%75,0), ikinci sırada Tiktok 30 (%11,5), sonrasında ise X (Twitter) 5 (%1,9) ve diğer sosyal medya araçları 30 (%11,5) olarak bulunurken, katılımcıların akademik sorumluluklarını yapma tercihlerinde ise geciktirenlerin sayısı 38 (%14,6), hiç yapmayanlar 5 (%1,9), son dakikada yapanlar 83 (%31,9), zamanında yapanlar ise 134 (%51,5) kişi olarak tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri

Sosyo-Demografik Bilgiler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	161	61,9
	Erkek	99	38,1
Yaş	17-21	85	32,7
	22-25	125	48,1
	26-29	16	6,2
	30+	34	13,1

	1.sınıf	74	28,46
	2.sınıf	36	13,84
Sınıf	3.sınıf	47	18,07
	4.sınıf	63	24,23
	Lisansüstü	40	15,38
	2.00 ve altı	14	5,4
Genel not ortalaması (GNO)	2.00 - 2.50	36	13,8
	2.50 - 3.00	101	38,8
	3.00 - 4.00	109	41,9
	0-1 saat	23	8,8
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2-4 saat	132	50,8
	5-10 saat	95	36,5
	11-16 saat	10	3,8
	Diğer	30	11,5
En Çok Kullanılan Sosyal Medya Aracı	Instagram	195	75
	Tiktok	30	11,5
	X (Twitter)	5	1,9
	Geciktirim	38	14,6
	Hiç yapmam	5	1,9
Akademik Sorumluluklarını Yerine Getirme Şekli	Son dakikada yaparım	83	31,9
	Zamanında yaparım	134	51,5

3.2. Bergen Sosyal Medya, Akademik Erteleme ve Yaşam Doymu arasındaki ilişkinin incelenmesi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik Pearson korelasyon katsayısı sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin Korelasyon Değerleri

Pearson Correlation	BSM	AE	YD
Bergen Sosyal Medya (BSM)	1,00	0,08	-,233**
Akademik Erteleme (AE)	0,08	1,00	-,190**

Yaşam Doyumu (YD)	-,233**	-,190**	1,00
-------------------	---------	---------	------

Tablo 2’de sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre sosyal medya bağımlılık seviyeleri yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğu söylenebilmektedir. Bununla birlikte akademik erteleme ile yaşam doyumu arasında da negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu doğrultuda da yaşam doyumu düştükçe akademik ertelemeye daha fazla yönelme olduğu değerlendirilmektedir.

3.3. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Sosyal Medya, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına yönelik t testi bulguları Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanları

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	S	t	P
Bergen Sosyal Medya	Kadın	161	16,43	5,52	-0,98	0,06
	Erkek	99	17,17	6,4	-0,95	
Akademik Erteleme	Kadın	161	54,78	11,34	1,55	0,17
	Erkek	99	52,32	13,99	1,47	
Yaşam Doyumu	Kadın	161	22,21	7,48	4,33	0,23
	Erkek	99	17,97	7,95	4,27	

Tablo 3’e göre katılımcıların cinsiyetleri ile sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme ve yaşam doyumu puanları arasında herhangi bir farklılık bulunamamıştır ($p>,05$). Buna göre; cinsiyetin sosyal medya, akademik erteleme ve yaşam doyumu faktörü üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılık puanları erkeklere

kıyasla daha düşük, akademik erteleme ve yaşam doyumu puanları daha yüksek bulunmasına rağmen ortalamalar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre Sosyal Medya, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına yönelik One Way Anova ve Scheffe Testi bulguları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	S	F	P	Fark	
Bergen Sosyal Medya	1) 17-21	85	17,1	5,99	3,98	0,01*	1-4
	2) 22-25	125	17,1	5,2			2-4
	3) 26-29	16	18,6	9,16			3-4
	4) 30 ve üzeri	34	13,7	5,21			4-1,2,3
Akademik Erteleme	1) 17-21	85	54,8	12,1	4,07	0,01*	1-3
	2) 22-25	125	54,1	12,7			2-3
	3) 26-29	16	43,6	12,9			3-1,2,4
	4) 30 ve üzeri	34	55,3	10,3			4-3
Yaşam Doyumu	1) 17-21	85	20,8	8,18	4,47	0,00*	2-4
	2) 22-25	125	19,7	7,62			3-4
	3) 26-29	16	17,6	8,33			4-2,3
	4) 30 ve üzeri	34	24,7	6,9			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlı fark

Tablo 4'e göre katılımcıların yaşları ile Bergen Sosyal Medya, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında anlamlı farklar bulunmuştur (p<,05). Bu fark Bergen Sosyal Medya Ölçeği için 30 ve üzerindeki ile 17-21, 22-25 ve 26-29 yaş grubundakiler arasında olup, 30 ve üzerinde yaştaki katılımcıların puanlarının diğer yaş gruplarındaki üniversite öğrencilerine oranla anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Akademik Erteleme Ölçeği için fark 26-29 yaş grubundakiler ile 17-21, 22-25 ve 30 ve üzeri yaştakiler arasındadır. 26-29 yaş grubundakilerin puanları diğer yaş

gruplarındaki katılımcılara oranla anlamlı düzeyde düşüktür. Yaşam Doyum Ölçeği puanlarındaki fark ise 30 ve üzerindeki ile 22-25 ve 26-29 yaş grubundakiler arasında bulunmuştur. 22-25 ve 26-29 yaş grubundakilerin puanları diğer katılımcılara göre daha düşük seviyededir. Bu sonuçlar doğrultusunda yaştan sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme ve yaşam doyumunu üzerinde önemli etkilerinin olduğu söylenebilmektedir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıfa göre Sosyal Medya, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına yönelik One Way Anova ve Scheffe Testi bulguları Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5’e göre katılımcıların kaçınıcı sınıfta öğrenim gördükleri ile Bergen Sosyal Medya ve Akademik Erteleme puanları arasında herhangi bir fark bulunamazken ($p>,05$), Yaşam Doyumu Ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklar bulunmuştur ($p<,05$). Bu farkın ise 1.sınıf ile 2.sınıf, 2. ile 1.,3. ve 4.sınıf, 3.sınıf ile 2.sınıf, 4.sınıf ile 2.sınıf ve 5.sınıf ile 2.sınıf arasında olduğu tespit edilmiştir. 2.sınıf öğrencilerin aldıkları puanlar diğerlerine göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bu verilere göre katılımcıların kaçınıcı sınıfta oldukları ile sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme üzerinde herhangi bir etkisi bulunmazken yaşam doyumunu üzerinde önemli etkilerin olduğu değerlendirilmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıfa İlişkin Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	N	Ort.	S	F	P	Fark
Bergen Sosyal Medya	1) 1.sınıf	74	16,85	5,99			
	2) 2.sınıf	36	16,42	5,94			
	3) 3.sınıf	47	16,66	6,22	1,58	0,18	-
	4) 4.sınıf	63	17,89	5,83			
	5)Lisansüstü	40	14,95	4,97			

Akademik Erteleme	1) 1.sınıf	74	56,55	11,5	2,02	0,09	-
	2) 2.sınıf	36	55,39	15,23			
	3) 3.sınıf	47	52,98	12,84			
	4) 4.sınıf	63	50,9	13,67			
	5)Lisansüstü	40	53,08	7,08			
Yaşam Doymu	1) 1.sınıf	74	20,59	8,43	4,86	0,00*	1-2
	2) 2.sınıf	36	15,53	6,6			2-1,3,4,5
	3) 3.sınıf	47	21,83	6,86			3-2
	4) 4.sınıf	63	21,65	8,37			4-2
	5)Lisansüstü	40	22,05	6,94			5-2

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlı fark

Üniversite öğrencilerinin genel not ortalamalarına göre sosyal medya, akademik erteleme ve yaşam doymu ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına yönelik One Way Anova ve Scheffe Testi bulguları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6'da katılımcıların genel not ortalamaları ile Bergen Sosyal Medya ve Akademik Erteleme puanları arasında herhangi bir fark bulunamazken ($p>,05$), Yaşam Doymu puanları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p<,05$). Yaşam Doymu puanları arasında farkın ise 2.00 ve altı ile 2.00 - 2.50, 2.51 - 3.00 ve 3.01 - 4.00 arasındaki genel not ortalamasına sahip katılımcılar arasında olup, 2.00 ve altında GNO'ya sahip katılımcıların puanları diğer yaş gruplarındaki katılımcılara oranla anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Bu sonuçlar ışığında GNO'nun sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı ancak yaşam doymu üzerinde etkilerin olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Genel Not Ortalamalarına (GNO) Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	GNO	N	Ort.	S	F	P	Fark
Bergen Sosyal Medya	1) 2.00 ve altı	14	18	6,65	2,21	0,09	-
	2) 2.00 - 2.50	36	17,43	5,87			
	3) 2.51 - 3.00	101	17,31	5,92			
	4) 3.01 - 4.00	109	15,65	5,62			

Akademik Erteleme	1) 2.00 ve altı	14	52,12	13,37	0,52	0,67	-
	2) 2.00 - 2.50	36	52,67	13,57			
	3) 2.51 - 3.00	101	51,02	14,52			
	4) 3.01 - 4.00	109	48,3	9,64			
Yaşam Doyumu	1) 2.00 ve altı	14	9,57	7,1	24,44	0,00*	1-2,3,4
	2) 2.00 - 2.50	36	18,28	8,06			2-1,4
	3) 2.51 - 3.00	101	20,64	7,75			3-1,4
	4) 3.01 - 4.00	109	24,15	5,85			4-1,3

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlı fark

Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı günlük ne kadar kullandıklarına göre Sosyal Medya, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına yönelik One Way Anova ve Scheffe Testi bulguları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Kullanım Süresi	N	Ort.	S	F	P	Fark
Bergen Sosyal Medya	1) 1 saat	23	11,65	3,83	20,94	0,00*	1-2,3,4
	2) 2-4 saat	132	15,33	4,92			2-1,3,4
	3) 5-10 saat	95	19,31	6,06			3-1,2
	4) 11-16 saat	10	22	4,94			4-1,2
Akademik Erteleme	1) 1 saat	23	52,22	11,07	5,94	0,00*	1-4
	2) 2-4 saat	132	53,42	11,34			2-4
	3) 5-10 saat	95	53,16	13,7			3-4
	4) 11-16 saat	10	69,6	6,06			4-1,2,3
Yaşam Doyumu	1) 1 saat	23	21,57	8,21	2,51	0,06	-
	2) 2-4 saat	132	21,6	7,35			
	3) 5-10 saat	95	19,41	8,09			
	4) 11-16 saat	10	16,4	10,93			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlı fark

Tablo 7’ye göre katılımcıların sosyal medyayı günlük kullanma süreleri ile Bergen Sosyal Medya ve Akademik Erteleme puanları arasında anlamlı farklar bulunurken (p<,05), Yaşam Doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık

bulunamamıştır ($p>,05$). Katılımcı öğrencilerin sosyal medyayı günlük kullanma süreleri ile Bergen Sosyal Medya puanları arasında farkın ise 1 saat kullananlar ile 2-4 saat, 5-10 saat ve 11-16 saat kullananlar arasında; 2-4 saat kullananlar ile 1 saat, 5-10 saat ve 11-16 saat kullananlar arasında; 5-10 saat kullananlar ile 1 saat ve 2-4 saat kullananlar arasında; 11-16 saat kullananlar ile 1 saat ve 2-4 saat kullananlar arasında olduğu bulunmuştur. Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri ile Akademik Erteleme puanları arasında farkın ise 1, 2-4 saat ve 5-10 saat kullananlar ile 11-16 saat kullananlar arasında; 11-16 saat kullananlar ile de 1, 2-4 saat ve 5-10 saat kullananlar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların hangi sosyal medya uygulamasını daha fazla tercih etmelerine göre Sosyal Medya, Akademik Erteleme ve Yaşam Doymu Ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına yönelik One Way Anova ve Scheffe Testi bulguları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların En Çok Tercih Ettikleri Sosyal Medya Uygulamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Sosyal Medya Uygulaması	N	Ort.	S	F	P	Fark
Bergen Sosyal Medya	1) Instagram	195	17,12	5,73	6,09	0,00*	1-3
	2) X (Twitter)	5	12,4	7,13			3-4
	3) Tiktok	30	18,4	5,9			4-1,3
	4) Diğer	30	13,13	5,08			
Akademik Erteleme	1) Instagram	195	53,31	13,02	2,87	0,08	-
	2) X (Twitter)	5	56,4	17,6			
	3) Tiktok	30	59,6	8,85			
	4) Diğer	30	51,1	9,17			
Yaşam Doymu	1) Instagram	195	21,18	7,92	1,88	0,13	-
	2) X (Twitter)	5	22,6	6,95			
	3) Tiktok	30	18,27	8,9			
	4) Diğer	30	18,77	6,51			

* $p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı fark

Tablo 8'e göre katılımcıların en çok tercih ettikleri sosyal medya uygulaması ile Bergen Sosyal Medya puanları arasında anlamlı farklar bulunurken ($p < ,05$), Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > ,05$). Bergen Sosyal Medya puanları arasındaki farkın ise diğer sosyal medya platformları ile Instagram ve Tiktok uygulamasına sahip katılımcılar arasında olup, diğer sosyal medya platformları kullanıcılarının puanları X hariç Instagram ve Tiktok kullanıcılarına oranla anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. X platformunun puanları tüm sosyal medya uygulamaları puanlarından düşük olmasına rağmen ortalamalar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin akademik sorumluluklarını yerine getirme tercihlerine göre Sosyal Medya, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına yönelik One Way Anova analizi sonuçları Tablo 9'da belirtilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Akademik Sorumluluklarını Yerine Getirme Tercihlerine Göre Ölçek Puanları

Ölçek	Tercih	N	Ort.	S	F	P	Fark
Bergen Sosyal Medya	1) Zamanında yaparım	134	15,41	5,09			
	2) Son dakikada yaparım	83	16,4	5,63	12,99	0,00*	3-1,2
	3) Geciktirim	38	21,37	6,74			
	4) Hiç yapmam	5	21,6	2,19			
Akademik Erteleme	1) Zamanında yaparım	134	52,89	12,59			
	2) Son dakikada yaparım	83	56,69	11,52	3,29	0,07	-
	3) Geciktirim	38	50,18	13,46			
	4) Hiç yapmam	5	60	0			

	1) Zamanında yaparım	134	23,09	7,63			1-3,4
Yaşam Doyumunu	2) Son dakikada yaparım	83	20,35	6,85	21,34	0,00*	2-3
	3) Geciktirim	38	13,92	6,07			3-1,2
	4) Hiç yapmam	5	8,6	3,29			4-1

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlı fark

Tablo 9'a göre katılımcıların akademik sorumluluklarını yerine getirme tercihleri ile Bergen Sosyal Medya ve Yaşam Doyumunu puanları arasında anlamlı farklar bulunurken ($p<,05$), Akademik Erteleme puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>,05$). Bergen Sosyal Medya puanları arasındaki farkın sorumluluklarını geciktirenler ile zamanında yapanlar ve son dakika yapanlar ile geciktirenler arasında olduğu saptanmıştır. Sorumluluklarını zamanında yapanlar ile son dakika yapanların puanları diğerlerine göre düşük çıkmıştır. Yaşam Doyumunu puanları arasındaki farkın ise sorumluluklarını zamanında yapanlar ile geciktiren ve hiç yapmayanlar arasında; son dakikada yapanlar ve geciktirenler arasında, geciktirenler ile zamanında yapanlar ve son dakikada yapanlar arasında; hiç yapmayanlar ve zamanında yapanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Sorumluluklarını hiç yapmayanlar ile geciktirenlerin puanları diğerlerine göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

3. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerindeki akademik erteleme davranışlarının sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumuyla ilişkileri çeşitli değişkenlerle karşılaştırılarak incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında negatif; akademik erteleme ile yaşam doyumunu arasında da negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre yaşam doyumunu puanları düşük olan bireylerin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin yükseldiği ve yaşam doyumunu düşük bireylerin daha fazla akademik ertelemeye başvurduğu tespit edilmiştir. Böylece akademik erteleme davranışı yüksek bireylerin yaşam

doyumları da düşük olduğundan daha fazla sosyal medyaya yönelmektedir sonucunun bulunmasıyla araştırmanın H1 hipotezi kabul edilmiştir. Ancak, akademik erteleme arttıkça sosyal medya bağımlılığı da artar şeklinde bir sonuç bulunamadığından H2 hipotezi reddedilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunda negatif yönde ilişkinin olduğu araştırmalar incelendiğinde bu çalışmayı destekleyen benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmaların sonuçlarında da sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğu görülmüştür (Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016; Dilsiz, 2019; Dilsiz ve Kandemir, 2020; Güler, Şahin ve Balcı, 2022; Türe, 2022; Yüksel, Çini ve Yasak, 2020).

Tiryaki (2015), Srivastava'nın (2015) ve Zhan ve diğerlerinin (2016) çalışmalarında ise tam tersi sonuçlar bulunmuştur. Buna göre sosyal medya bağımlılığıyla yaşam doyumunda pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ve sosyal medyaya daha fazla yönelen bireylerin yaşam doyumları da yükselmektedir. Sosyal medyanın daha çok kullanılmasıyla sosyal yönden daha fazla etkileşime giren bireylerin yaşam doyumlarının da yükseleceği öne sürülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunda ilişkinin olup olmadığına yönelik yapılan diğer çalışmalarda ise çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Hawi ve Samaha'nın (2016), 396 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunda pozitif bir ilişki saptanmıştır. Buna göre sosyal medya bağımlılık seviyesi yükseldikçe yaşam doyumları da yükselmektedir. Farklı bir sonuç olarak Balcı ve diğerleri (2019) ile Kvintová ve diğerlerinin (2020) yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunda herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Bayramoğlu ve Gültekin'in (2023) de çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunda herhangi bir ilişki görülmemiştir.

Bu çalışmada H2 hipotezinin reddedilmesine karşın sosyal medya bağımlılığı arttıkça akademik erteleme de artmaktadır yönünde pozitif ilişki olduğuna dair çeşitli çalışmalara da rastlanmıştır. Buna göre Gür ve diğerlerinin (2018) çalışmasında sosyal medya bağımlılık seviyeleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha fazla akademik erteleme davranışları gösterdiği tespit edilmiştir. Çakmak (2023) ve Günay (2019) çalışmalarında üniversite öğrencilerindeki sosyal medya bağımlılığının akademik ertelemeyi etkilediğini ve sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla akademik ertelemenin de arttığını belirtmiştir. Yılmaz'ın (2024) çalışmasından elde edilen sonuçlarına bakıldığında öğrencilerin akademik erteleme davranışının sosyal medyayı kullanma süresine göre değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılırken, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme puanları arasında orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise yaş ile sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme ve yaşam doyumu arasında; sınıf düzeyi ile yaşam doyumu arasında; genel not ortalaması ile yaşam doyumu arasında; günlük internet kullanımıyla sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme arasında; en çok tercih edilen sosyal medya uygulamasıyla sosyal medya bağımlılığı arasında; akademik sorumluluklarını yerine getirme tercihleriyle sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Ancak cinsiyet faktörünün sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme ve yaşam doyumu üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda cinsiyet değişkeni hariç, sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme ve yaşam doyumu üzerinde yaş, kaçınıcı sınıfta olduğu, genel not ortalaması, günlük sosyal medya kullanım süresi, hangi sosyal medya uygulamalarını kullandığı ve akademik sorumluluklarını yerine getirme tercihleri gibi değişkenlerin etkisinin olmasıyla H3 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmada ele alınan değişkenlerle ilgili sonuçlar incelendiğinde; yaş değişkeniyle sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme ve yaşam doyumunu arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Özellikle 18-22 yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin sosyal medyaya olan bağımlılıklarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Diğer taraftan yaş ilerledikçe sosyal medyaya olan bağımlılığın ve akademik ertelemenin azaldığı, yaşam doyumunun da yükseldiği görülmüştür. Yaş faktöründe özellikle 26 ve üzeri yaşta olanların yaşam doyumları yüksek ve sosyal medya bağımlılıkları düşük bulunmuştur. Bunun nedenleri ise; bir iş sahibi olmaya yönelik eğitim alma (yüksek lisans, sertifika, mesleki okul vb) veya bir işte çalışma, ekonomik kaygının azalması, ev ve aile sahibi olma gibi etkenlerle yaşam doyumun yükseldiği ve sosyal medyaya olan düşkünlüğün azaldığı değerlendirilmektedir. Üniversite çağındaki gençlerin ise genellikle uyum sorunları, akademik başarısızlık, arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan sorunlar, ailevi sorunlar, maddi sorunlar, iş bulamama ve gelecek kaygısı gibi nedenlerle yaşam doyumlarının düşük, akademik ertelemelerinin yüksek olduğu ve bu nedenle internet ve sosyal medya gibi platformlarda daha fazla zaman geçirdikleri düşünülmektedir.

Bu araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar incelendiğinde de yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı farklar bulunduğu tespit edilmiştir (Bayrakdaroğlu, Türkmen ve Öntürk, 2023; Yüksel, 2019; Yüksel, Çini ve Yasak, 2020). Bu sonuçlara göre de yaş ilerledikçe sosyal medya bağımlılığının azaldığı tespit edilmiştir. Yaş ile akademik erteleme arasında herhangi bir ilişki olup olmadığına dair yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiş ve yaşın akademik erteleme üzerinde önemli etkilerinin olduğu tespit edilmiştir (Düzgün, 2022). Buna göre yaşın akademik erteleme ve sosyal medya bağımlılığında önemli etkilerinin olduğu, özellikle 20-22 ve 23-25 yaş aralığındaki gençlerde akademik erteleme ve sosyal medya bağımlılığının daha fazla görüldüğü tespit

edilmiştir. Yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Buna göre yaş ilerledikçe yaşam doyumu da artmaktadır (Greene ve Yoon, 2003; Frey ve Stutzer, 2002).

Bu araştırma sonucundan farklı olarak yaş değişkeniyle akademik erteleme, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında ilişkinin olmadığına yönelik çalışmalar bulunmuştur. Düzgün (2022) ve Eren'in (2020) çalışmalarında sosyal medya bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışını en çok etkileyen faktör olduğu belirlenmiştir. Çakıcı'nın (2003) çalışmasında ise üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yaş ile yaşam doyumu arasında herhangi bir ilişki olmadığına ilişkin çalışmalar da mevcuttur (Dağdelen, 2008; Huebner vd., 2000).

Araştırmada ele alınan cinsiyet değişkeni ile akademik erteleme, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu puanları arasında herhangi bir fark bulunamamıştır. Erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları kadınlara göre daha fazla çıkmasına rağmen ortalamalar arasında herhangi bir fark olmamıştır. Tam tersi olarak kadınların akademik erteleme ve yaşam doyumu puanlarının erkeklere oranla yüksek çıkması ortalamaları etkilememiştir. Bu sonuca göre cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme ve yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı söylenebilmektedir. Bu çalışma sonucunu destekleyen araştırmalarda da cinsiyet faktörüyle sosyal medya bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Bayramoğlu ve Gültekin, 2023; Bayrakdaroğlu, Türkmen ve Öntürk, 2023; Deniz ve Gürültü, 2018; Kaya, 2018; Türe, 2022). Aynı şekilde üniversite öğrencilerindeki akademik erteleme davranışının cinsiyet yönünden farklılaşmadığına ilişkin birçok araştırma sonucuna ulaşılmıştır (Ferrari, 1991; Ferrari, 2001; Kınık ve Odacı, 2020; Klassen

ve Kuzucu, 2009). Yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında herhangi bir ilişki olmadığına dair yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiş ve yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır (Bayrakdaroğlu, Türkmen ve Öntürk, 2023; Çakır ve Oğuz, 2017; Çiftçi ve Ünsal, 2018; Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017).

Bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak cinsiyet değişkeni ile akademik erteleme, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunu puanları arasında anlamlı farkların olduğuna dair çalışmalar da bulunmaktadır. Kıran, Küçükboşancı ve Emre (2020), Tektaş (2014) ve Çağlayan'ın (2022) çalışmalarında sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı farkların olduğu saptanmıştır. Buna göre kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyal medyaya bağımlı oldukları, yaş ilerledikçe bağımlılığın azaldığı ve sosyal medya kullanım süresi arttıkça bağımlılığın da arttığı tespit edilmiştir. Akademik erteleme davranışlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığına yönelik çeşitli araştırmalar mevcuttur. Özellikle erkeklerin daha fazla akademik ertelemeye meyilli oldukları tespit edilmiştir (Çeviker vd., 2019; Pala, Akyıldız ve Bağcı, 2011; Jackson, 2022; Patrzek vd., 2014; Uzun, Demir ve Ferrari, 2009; Uzun ve Saçkes, 2011; Pychyl, Coplan ve Reid, 2002). Cinsiyet ile yaşam arasında da anlamlı farklar olduğu birçok araştırmada tespit edilmiştir (Balci ve Koçak, 2017; Şahin, 2016; Türe, 2022).

Üniversite öğrencilerinin kaçınıcı sınıfta oldukları ile akademik erteleme ve sosyal medya bağımlılık puanları arasında herhangi bir fark bulunamazken, yaşam doyumları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Özellikle üniversite ikinci sınıfa devam edenlerin puanları diğerlerine göre daha düşüktür. Dolayısıyla aralarındaki negatif korelasyon nedeniyle ikinci sınıfların yaşam doyumları düşük olduğu için akademik ertelemeye ve sosyal medyaya daha fazla ilgi gösterdikleri

değerlendirilmektedir. Böylece akademik ertelemeleri ve sosyal medya bağımlılıkları yüksek olduğundan akademik yönden de performansları düşebilmektedir. İkinci sınıflardaki bu düşüşün sebepleri olarak birinci sınıfın iyi geçmemesi, uyum ve arkadaşlık, aile, ekonomik sorunların devam etmesi, ilk senedeki problemlerin çözülememesi nedeniyle sorunlardan kaçmak için internet ve sosyal medya gibi alanlara yönelmeleri gibi sebepler sıralanabilmektedir. En yüksek puanı ise lisansüstü eğitimde olanlar almıştır. Lisans mezunu olanlar seçtikleri bölümle ilgili genel bir yeterlik kazanırken, yüksek lisans daha fazla uzmanlaşmayı sağlamaktadır. Yüksek lisans eğitimiyle birey daha fazla bilgi edinir, ilgili alanın uzmanı ve ihtiyaç duyulan kişisi olabilir. Bu eğitim sonunda kişi karar mercilerine etki edebilir, yön verebilir ve edindiği bilgi ve beceri birikimiyle özgüveni artabilir. Sonrasında doktora eğitimiyle özel bir uzmanlık sahibi olabilir. Dolayısıyla lisansüstü eğitimde olanların ilgilenecekleri ve sürdürecekleri o kadar çok alan ve konu varken sosyal medya ve internet gibi platformlarla vakit geçirecek zamanlarının olmadığı, bu sebeple de puanlarının diğerlerine oranla daha düşük seviyede olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kaçınıcı sınıfta olduklarının akademik erteleme, sosyal medya bağımlılık ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerine ilişkin çalışma bulunamamıştır. Ancak sınıf düzeyinin akademik erteleme, sosyal medya bağımlılık ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin ayrı ayrı ele alındığı çalışmalar mevcuttur. Buna göre sınıf düzeyinin sosyal medya bağımlılık seviyesine etkilerinin incelendiği çalışmalarda aralarında herhangi bir etkileşim bulunamamıştır (Belcr, Uysal ve Akgün, 2022; Deniz ve Gürültü, 2018; Doğrusever, 2021; Omay ve Ünal, 2024). Bu çalışmayı destekler nitelikteki araştırmalar incelendiğinde sınıf düzeyi ile akademik erteleme arasında herhangi bir fark bulunamamıştır (Pala, Akyıldız ve Bağcı, 2011; Topuzoğlu vd., 2022). Bu araştırma sonucundan farklı bir sonuç olarak sınıf düzeyi ile akademik erteleme puanları arasında anlamlı farklar bulunan çalışmalar da bulunmaktadır

(Çelikkaleli, 2013; Durdu, 2018; Özzorlu ve Kaya, 2018). Bu araştırma sonucundan farklı olarak sınıf düzeyi ile akademik erteleme ve sosyal medya bağımlılık seviyeleri arasında anlamlı ilişkiler olduğuna dair çalışmalar da bulunmaktadır (Kürkçü, 2017; Özzorlu, 2018; Nwosu vd., 2020; Zhang vd., 2022).

Üniversite öğrencilerinin genel not ortalamaları ile yaşam doyumları arasında da anlamlı farklar bulunurken, sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme düzeyleri arasında bir farklılık bulunamamıştır. Genel not ortalamaları düşük olan bireylerin yaşam doyumları da düşük seviyededir. 2.00 ve altı genel ortalamasına sahip katılımcıların yaşam doyumları, 3.01 - 4.00 arasında olanlara göre daha düşüktür. Aralarındaki negatif korelasyon açısından incelendiğinde ise yaşam doymu puanları ve genel not ortalamaları düşük olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık ve akademik erteleme seviyelerin yüksek olduğu değerlendirilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve akademik ertelemenin genel not ortalamasını etkilememesine rağmen yaşam doymu ve genel not ortalaması düşük bireylerin aynı şekilde sosyal medya bağımlılık ve akademik erteleme ölçeğinden daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre de genel not ortalamasının yaşam doymunu olumsuz yönde etkilediği, yaşam doymu düşük olan bireylerin akademik başarısının da düşük olduğu ve sosyal medya bağımlılıklarının daha fazla olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin genel not ortalamaları ile yaşam doyumları arasında ilişki olduğuna dair sınırlı sayıda çalışma bulunmuştur (Antaramian ve Lee, 2017; Wong vd., 2020). Ayrıca genel not ortalamasının akademik ertelemeyi etkilediğine ilişkin de yeterince çalışma bulunamamıştır (Kirschner ve Karpinski, 2010).

Katılımcıların sosyal medyayı günlük kullanım süreleri ile sosyal medya bağımlılık puanları ve akademik erteleme puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, yaşam doyumu puanları arasında anlamlı farklar bulunamamıştır. Sosyal medya bağımlılığı açısından incelendiğinde sosyal medyayı kullanma süresi arttıkça bağımlılık düzeyinin de yükseldiği tespit edilmiştir. Akademik erteleme puanlarına göre de sosyal medya kullanım süresi arttıkça akademik ertelemenin yükseldiği görülmüştür. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya ile geçirdikleri zaman arttıkça bağımlılık seviyelerinin ve akademik erteleme davranışlarının yükseldiği tespit edilmiştir. Bu çalışma sonucunu destekler nitelikte günlük kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılık puanları arasında önemli ilişkiler olduğu yönünde çalışmalar mevcuttur (Akyol, Demir ve Erdem, 2022; Arın, 2013; Küçükkaya vd., 2022; Tutkun Önal, 2015). Bu çalışma sonuçlarından farklı olarak sosyal medyayı günlük kullanım süresinin akademik ertelemeye herhangi bir etkisinin olmadığına ilişkin çeşitli araştırmalarla birlikte (Küçükkaya vd., 2022), birçok etkisinin olduğuna dair araştırmalar da bulunmaktadır (Demir, 2017; Huang ve Leung, 2009; Gür vd., 2018; Kirschner ve Karpinski, 2010). Buna göre akademik ertelemenin en büyük nedenlerinden birisi sosyal medyanın yoğun biçimde kullanılmasıdır. Sosyal medyada uzun süre vakit geçirilmesi akademik erteleme davranışını artırmaktadır (Caratiquit ve Caratiquit, 2023; He, 2017).

Akademik erteleme puanları, tercih edilen sosyal medya uygulamasına göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Bu, akademik erteleme davranışının sosyal medya tercihiyle doğrudan ilişkili olmadığını düşündürmektedir. Öğrencilerin erteleme davranışları, sosyal medya kullanım alışkanlıklarından bağımsız olabilir ve bu durum, erteleme davranışının daha karmaşık ve çok faktörlü bir olgu olduğunu göstermektedir. Ancak akademik başarıyı ve genel yaşam doyumunu artırmak için sosyal medya kullanımının ötesinde daha geniş çaplı yaklaşımlar gerekmektedir. Erteleme davranışlarının ve yaşam doyumunun daha karmaşık

faktörlerden etkilendiğini ve sosyal medya tercihinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Araştırmalar incelendiğinde Facebook uygulamasını kullananların, Facebook kullanmayanlara kıyasla daha düşük not ortalamalarına sahip olduklarını ve haftalık çalışma sürelerinin daha az olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, sosyal medyanın akademik performans üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulayan çeşitli çalışmalarda da doğrulanmaktadır. Yoğun sosyal medya kullanımı, öğrencilerin dikkatini dağıtarak ve çalışma alışkanlıklarını olumsuz etkileyerek akademik başarılarını düşürebilmektedir (Akkuş, 2018; Huang ve Leung, 2009; Kirschner ve Karpinski, 2010).

Katılımcıların akademik sorumluluklarını yerine getirme tercihleri ile sosyal medya bağımlılık ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunurken, akademik erteleme davranışı puanları arasında herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Zamanında sorumluluklarını yapanlar en yüksek yaşam doyumuna sahipken, yapmayanlar en düşük yaşam doyumuna sahiptir. Yaşam doyumunun akademik sorumluluklarını yerine getirme alışkanlıklarıyla ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Daha yüksek yaşam doyumuna sahip olan bireyler, akademik sorumluluklarını zamanında yapma eğilimindedir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları, akademik sorumluluklarını yerine getirme tercihinin göre değişmektedir. Sorumluluklarını geciktirenlerin ve hiç yapmayanların sosyal medya bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığının akademik sorumluluklarını yerine getirme davranışını olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve düşük yaşam doyumu, sorumluluklarını geciktirme veya yapmama eğilimi ile ilişkili olabilmektedir. Bununla birlikte katılımcıların sorumluluklarını yerine getirme tercihlerine göre akademik erteleme puanları, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuç katılımcıların erteleme davranışlarının sorumluluklarını yerine getirme tercihleriyle doğrudan ilişkili

olmadığını göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde akademik sorumluluklarını yerine getirme tercihleri ile sosyal medya bağımlılık puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğuyla ilgili bu çalışmayı destekleyen çalışmalar bulunmuştur. Buna göre öğrenciler genellikle sosyal medya yüzünden sorumluluklarını aksatmaktadır (Ayaydın ve Ayaydın, 2018; Türkadı Gervan ve Kadioğlu Ateş, 2023).

Bu araştırma sonuçlarından yola çıkılarak çeşitli öneriler de geliştirilmiştir. Öğrencilerin akademik sorumluluklarını yerine getirme alışkanlıklarını geliştirmek için sosyal medya kullanımını kontrol altında tutmak ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik müdahaleler yapmak, onların akademik başarılarını ve genel refahlarını olumlu yönde etkileyebilir. Bu nedenle, öğrencilerin sosyal medya kullanımını sınırlandırmak, zaman yönetimi becerilerini geliştirmek ve yaşam doyumunu artırıcı programlar uygulamak, eğitim süreçlerinde önemli adımlar olarak değerlendirilebilir.

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının önüne geçmek için üniversitelerde öncelikle zamanın verimli ve kaliteli kullanılmasıyla ilgili psiko eğitimler düzenlenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Zamanını verimli kullanan üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı sergileme oranının bu anlamda düşme eğilimi göstermesi beklenmektedir. Dolayısıyla akademik sorumluluklarını yerine getiren öğrencilerde yaşam doyumunun da artması olağan görülmektedir. Ayrıca sosyal medyanın daha işlevsel kullanılması hususunda da öğrencileri bilgilendirmenin yararlı olacağı düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığının birçok psikopatolojik durumla ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinin bu konuda farkındalık kazanması son derece önemlidir. Bilinçli farkındalık sahibi öğrenciler sosyal medyayı aşırı kullanım sonucu oluşacak patolojileri kendi kendilerine fark ederek olası olumsuz sonuçların önüne geçebilecekleri düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının yalnızlık ve sosyal fobi gibi iletişim zayıflığı içeren durumlarda tetiklendiğiyle ilgili literatür bilgileri bulunmaktadır. Bu kapsamda öğretmenlerin bu sorunları yaşayan öğrencileri yüz yüze rahat iletişim kurmaları için desteklemesi veya uzmanlara yönlendirmesi neticesinde öğrencilerin kişilerarası iletişim ihtiyaçlarını sanal ortam yerine yüz yüze karşılamalarına yardımcı olacağı değerlendirilmektedir. Araştırmanın kısıtlılıkları göz önünde bulundurulduğunda, farklı değişkenler (maddi durum, boş zamanlarını değerlendirme şekli, sosyal aktivite tercihleri, anne-baba eğitim seviyesi, bursluluk durumu, yüz yüze ve online arkadaş sayısı) kullanılarak, nicel ve nitel yöntemlerle çeşitlendirilerek, farklı üniversitelerde, farklı örneklem gruplarıyla veya farklı eğitim düzeyindeki öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını ele alan karşılaştırmalı çalışmalar yapılarak mevcut konunun yeniden incelenmesinin alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Çıkar Çatışması Bildirimi:

Bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması yoktur.

Destek/Finansman Bilgileri:

Bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Kararı:

Araştırma için 03.04.2024 tarihinde Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Etik Kurulunun 112260 sayılı kararı ile izin alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Akbaş, C.H. ve Gedik, H. (2021). Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(1): 32-65. <https://doi.org/10.48174/buaad.932899>.
- Akkuş, R. (2018). *8. sınıf öğrencilerinin Facebook tutumu ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Balıkesir ili merkez ilçeler örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir
- Aksoğan, M. ve Atıcı, B. (2022). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 24(3): 519-530. DOI:10.17556/erziefd.937544
- Akyol, G.T., Demir, İ. ve Erdem, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(3): 508-518. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1139247>
- Amudhan, S., Prakasha, H., Mahapatra, P., Burma, A. D., Mishra, V., Sharma, M. K. ve Rao, G. N. (2021). Technology addiction among school-going adolescents in India: epidemiological analysis from a cluster survey for strengthening adolescent health programs at district level. *Journal of Public Health*, 44(2): 286-295.
- Antaramian, S. ve Lee, J. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Argın, F. S. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi: Çekmeköy örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

- Ashraf, M., Malik, J. A., ve Musharraf, S. (2019). Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: Moderating role of peer influence resistance. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*, 18(1): 65-70.
- Atamtürk, E., Çalık Var, E. ve Gökler, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 1(1): 1-20.
- Ayaydın, Y. ve Ayaydın, H. Y. (2018). Sosyal medyanın değer oluşturma sürecindeki rolünün öğrenci görüşleriyle incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 16(35), 57-89.
- Balcı, Ş. ve Koçak, M. C. (2017). *Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Balcı, Ş., Gölcü, A. ve Gölcü, A. A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumu arasında bir bağlantı var mı?. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1): 173–190.
- Balkıs, M., ve Erdiñç, D. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(1): 105-125.
- Bayrakdaroğlu, Y., Türkmen, M.U. ve Öntürk, Y. (2023). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4): 1209-1222. <https://doi.org/10.38021/asbid.1345259>.
- Bayramoğlu, G. ve Gültekin, F. (2023). Z kuşağının sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkisi. *Turkuaz Uluslararası Sosyo-Ekonomik Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 5(1): 27-53.

- Baysal, N. ve Dağlı, A. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59): 1250-1263.
- Belcer, M., Uysal, İ. ve Akgün, A. (2022). Üniversite öğrencilerinin Facebook bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi: Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu örneği. *Hastane Öncesi Dergisi*, 7(3): 349-363. <https://doi.org/10.54409/hod.1200538>
- Berber-Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3): 31-47.
- Blachnio, A., Przepiorka, A. ve Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55: 701-705.
- Burka, J.B. ve Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: AddisonWesley.
- Caratiquit, K.D. ve Caratiquit, L. J. C. (2023). Influence of social media addiction on academic achievement in distance learning: Intervening role of academic procrastination. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 24(1): 1-19.
- Chen, C., Zhu, Y., Xiao, F. ve Que, M. (2023). Academic motivation and social support: mediating and moderating the life satisfaction and learning burnout link. *Psychol Res Behav Management*, 4(16): 4583-4598.
- Constantin, K., English, M.M. ve Mazmanian, D. (2018). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1): 15-27. doi:10.1007/s10942-017-0271-5.

- Cumaoğlu, G. K., ve Coşkun, Y. D. (2012). Öğretmenlerin akademik erteleme davranışları ile teknoloji kullanım durumları arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 7(4): 2237-2247.
- Çağlayan, T.M. (2022). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve etkileyen faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi. Aydın.
- Çakıcı, D.Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara
- Çakmak, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve depresyon ilişkisinde akademik ertelemenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi. İstanbul.
- Çeviker Ay, Ş., Arslan, F.Z., Adıgüzel, İ., Çoban, K. (2019). Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik algısı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişki. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1): 116-126.
- Çiftçi Arıdağ, N. ve Ünsal Seydooğulları, S. (2019). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4): 1037-1060.
- Çok, R., ve Kutlu, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin ders esnasında yaptıkları siber aylıklık davranışları ile akademik güdülenme düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 4(1): 1-21.
- Dağdelen, M. (2008). *Üretim ve hizmet sektöründe çalışan işçilerde ruhsal sağlık düzeyi, ruhsal belirti dağılımı, algılanan sağlık, iş doyumu, yaşam doyumu ve sosyodemografik özelliklerinin karşılaştırılması*. Uzmanlık Tezi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi. Malatya.

- Dawson, B. ve Trapp, R.G. (2001). *Probability & related topics for making inferences about data. Basic & Clinical Biostatistics (3rd Edition)*. USA: McGraw-Hill Medical Publishing.
- Demir, A. ve Uzun, B. (2015). Erteleme: Türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1): 106-121.
- Demirci, İ. (2019) Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20 (Ek sayı 1): 15-22.
<http://dx.doi.org/10.5455/apd.41585>
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2): 355-367.
- Dilsiz, N.B. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kırıkkale.
- Dilsiz, N. B. ve Kandemir, M. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(2): 32–51.
- Dinç, M. (2018). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 31-65.
- Diener, E. ve Lucas, R.E. (1999). *Personality and subjective well-being*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). Russell Sage Foundation.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1): 23-42.
<https://doi.org/10.18037/ausbd.902542>.

- Düzgün, E.D. (2022). *Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve akademik erteleme davranışları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi. Ankara.
- Eerde, W.V. (2003). "A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, (35): 1401–1418.
- Elfil, M. ve Negida, A. (2017). Sampling methods in clinical research; an educational review. *Emergency*, 5(1): 52.
- Ellis, A., ve Knaus, W. (2002). *The procrastination workbook*. Oakland, CA 94609. New Harbinger Publications.
- Eren, F. (2020). *18-30 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Ferrari, J.R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25(3): 245–261.
- Ferrari, J.R. (2001). "Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, selfawareness, and time limits on working best under pressure. *European Journal of Personality*, (15): 391–406.
- Ferrari, J., Driscoll, M. ve Díaz-Morales, J. (2007). Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes. *Individual Differences Research*, 5(2): 115-123.
- Fettahlioğlu, M.Ş., Çıkmaz, G. ve Ateş, N.B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve nomofobinin akademik ertelemeye etkisi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(42): 2875–2896. <https://doi.org/10.26450/jshsr.1372>.

- Frey, B.S. ve Stutzer, A. (2002). The economics of happiness. *World Economics*, 3(1): 25-41.
- Greene, K. ve Yoon, B. (2004). Religiosity, economics and life satisfaction. *Review of Social Economy*, 62(2): 245-261.
- Guo, M., Yin, X., Wang, C., Nie, L. ve Wang G. (2019). Emotional intelligence and academic procrastination among junior college nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 75(11): 2710-2718. doi: 10.1111/jan.14101.
- Güler, Ş., Şahin, Y. ve Balcı, E. V. (2022). Sosyal medyada çevrimiçi benlik sunumunun öznel iyi oluş üzerine etkisi: Instagram kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, 9(1): 361–380.
- Günay, K. (2019). *Examination of the relationship between frequency of social media use and academic procrastination behaviour of eighth grade students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Günüş, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39): 220-232.
- Gür, S., Bakırcı, Ö., Karabaş, B., Bayoğlu, F. ve Atli, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(10): 68-77. DOI:10.29129/inujse.466534
- Halkacıoğlu, T. (2019). *Sosyal fobi belirtileri ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
- Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5): 576–586.

- He, S. (2017). A multivariate investigation into academic procrastination of university students. *Open Journal of Social Sciences*, 05(10): 12-24. doi:10.4236/jss.2017.510002.
- Hırlak, B., Taşlıyan, M. ve Sezer, B. (2017). İyimsizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1): 95-116.
- Huang, H. ve Leung, L. (2009). Instant messaging addiction among teenagers in China: shyness, alienation, and academic performance decrement. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6): 675-679.
- Huebner, E.S., Drane, W. ve Valois, R.F. (2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*, 21(3): 281-292.
- Jackson, C. (2002). "Laddishness" as a self-worth protection strategy. *Gender and Education*, 14(1): 37-51.
- Kaya, Ç. (2023). *Çocuklarda teknoloji bağımlılığı. Dezavantajlı çocuklar: tespitler ve müdahale önerileri* (1. Baskı). İstanbul: Efe Akademi yayınları.
- Kaya, G. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi. Mersin.
- Keser, A. (2011). Çalışma yaşamı ile yaşam doyumu ilişkisine teorik bakış. İstanbul Üniversitesi, *İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1): 897-913.
- Kınık, Ö. ve Odacı, H. (2020). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Bazı bireysel ve çevresel değişkenler bir etken olabilir mi? *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 10(1): 183-192. <https://doi.org/10.5961/jhes.2020.380>.

- Kıran, S., Küçükboşancı, H. ve Emre, İ.E. (2020). Sosyal medya kullanımının kişiler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(4): 435-441. <https://doi.org/10.17671/gazibtd.693331>.
- Kim, K. R. ve 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>.
- Kirschner, P. A. ve Karpinski, A. C. (2010). "Facebook and academic performance." *Computers in Human Behavior*, 26(6): 1237-1245.
- Klassen, R.M. ve Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational Psychology*, 29(1): 69-81.
- Knaus, W.J. (1998). *Do it now! Break procrastination habit (second edition)*. New York: John Wiley ve Sons, Inc.
- Küçükkaya, B., Özdemir, B. ve Kahyaoglu-Süt, H. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile akademik başarı ve akademik öz yeterlik, arasındaki ilişki. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 9(1): 31-41.
- Küçükvardar, M. ve Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *Academic Journal of Information Technology*, 9(35): 111-123.
- Kürkçü, R. (2017). Ortaokul öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Current Research on Social Sciences (JoCRSS)*, 7(2): 106-116.
- Kvintová, J., Cakirpaloglu, S. D. ve Hájková, R. (2020). Relationship between internet addiction, life satisfaction and anxiety in pre-service teachers of generation Z. In *EDULEARN20 Proceedings* (pp. 5843-5849). IATED.
- Long, E.C., Verhulst, B., Neale, M.C., Lind, P.A., Hickie, I.B. ve Martin, N.G. (2016). The Genetic and Environmental Contributions to Internet Use

- and Associations with Psychopathology: A Twin Study. *Twin Research and Human Genetics*, 19(1): 1-9.
- Milgrim, N.N., Mey-Tal, G. ve Levinson, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2): 297–316.
- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1): 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nayak, S.G. (2019). Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: A cross sectional study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3): 1480-1486.
- Nwosu, K. C., Ikwuka, d. O. I., Onyinyechi, M. U. ve 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): 1-20.
- Odacı, H. ve Kaya, F. (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(1): 43-51. doi:10.5961/jhes.2019.308.
- Omay, D.M. ve Önal, N. (2024). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1): 32-44. <https://doi.org/10.58638/kebd.1342404>.
- Özçelik, B.H. (2021). Turizm bölümü lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 2685–2698.

- Öztürk, B.N. (2020). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 15(2): 1197-1219. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.41436>
- Özzorlu, E. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının algıladıkları anne-baba tutumları ve denetim odağı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özzorlu, E. ve Kaya, İ.G. (2019). Ortaokulda akademik erteleme: Anne-baba tutumları ve denetim odağı ile ilişkili mi? *Hayef: Journal of Education*, 16(2): 156-181. doi:10.5152/hayef.2019.1901.
- Pala, A., Akyıldız, M. ve Bağcı, C. (2011). Academic procrastination behaviour of pre-service teachers' of Celal Bayar University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29: 1418-1425.
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C. ve Fries, S. (2014). 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. doi: 10.1080/03075079.2013.854765.
- Pychyl, T.A., Coplan, R.J. ve Reid, P.A.M. (2002). Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 33(2): 271-285.
- Rothblum, E.D., Solomon, L.J. ve Murakami, J. (1986). Yüksek ve düşük erteleyenler arasındaki duygusal, bilişsel ve davranışsal farklılıklar. *Danışmanlık Psikolojisi Dergisi*, 33 (4): 387-394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı

- ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3): 202-216.
- Senecal, C., Koestner, R. ve Vallerand, R.J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5): 607-619.
- Srivastava, A. (2015). The effect of facebook use on life satisfaction and subjective happiness of college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (4): 204-216.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregularity failure. *Psychological Bulletin*, 133: 65-94.
- Stöber, J. ve Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1): 49-60. doi:10.1023/A:1026474715384.
- Sula, A.N. ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2): 375-386. doi: 10.16986/HUJE.2019050341.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- yetişkin formu: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1): 523-538.
- Tekin, O. (2019). Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin genel erteleme davranışlarıyla ilişkisi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 4(1): 36-47.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17): 851-870.
- Teyfur, M., Akpunar, B., Safalı, S. ve Ercengiz, M. (2017). Eğitim fakültesi öğrencilerin akademik erteleme davranışları ile sosyal medya

- bağımlılığı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 12(3): 625-640. DOI:<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12558>.
- Tice, D.M. ve Baumeister, R.F. (2018). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. In R. Baumeister (Ed.), *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of R. F. Baumeister* (pp.299-309) London, United Kingdom: *Taylor and Francis*. doi:10.4324/9781315175775-9.
- Tiryaki, S. (2015). *Sosyal medya ve facebook bağımlılığı*. Konya: LiteraTürk Academia Yayını.
- Topuzoğlu, A., Özel, F., Meral, Z., İnci, İ., Ülgen, M.A. ve Aslan, S.Ö. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme ve Yordayıcıların Değerlendirilmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 29(3):146-151. DOI: 10.4274/tjcamh.galenos.2021.29484
- Tutkun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Tuzgöl, D.M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22): 132-143.
- Türe, E. (2022). *Yetişkinlerde sosyal medya kirliliği ile algılanan stres ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Türkadi Gervan, E. ve Kadioğlu Ateş, H. (2023). Ortaokul öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin internet bağımlılığı ve şiddet ile ilişkisi. *International Social Sciences Studies Journal*, 9(108): 5270-5286. doi:10.29228/sssjs.66428.

- Uzun, Ö.B., Demir, A. ve Ferrari, J. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2): 241-257. Doi:10.3200/SOCP.149.2.241-257.
- Uzun, Ö.B. ve Saçkes, M. (2011). Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12: 512-519.
- Üztemur, S. (2020). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılıkları ve akademik başarıları arasındaki ilişkide akademik erteleme davranışlarının aracı rolü. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 5(11): 63-101
- Wong, R.S.Y., Teh, C.P.W., Suhaimi, F.N.S., Azman, A.A., Ravientheran, E., Jamaludin, J., Sharada, M.B. Subramonie, P.B. (2020). Inter - relationships between life satisfaction, self-esteem and perceived stress and their influence on academic achievements among medical and dental students at a Malaysian private university. *Asia Pacific Journal of Health Sciences and Research*, 5(2): 46-64.
- Yam, F.C. ve İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: phubbing. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 12(1):1-15. doi:10.18863/pgy.551299.
- Yerdelen, S., McCaffrey, A. ve Klassen, R. M. (2016). Longitudinal examination of procrastination and anxiety, and their relation to self-efficacy for self-regulated learning: Latent growth curve Modeling. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(1): 5-22.
- Yılmaz, R. (2024). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerinde sosyal medya, dijital oyun ve televizyon bağımlılıklarının rollerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.

- Yüksel, M. ve Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3): 1031-1042. DOI:10.17051/io.2016.49379.
- Yüksel, M.Y., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40): 66-85.
- Yüksel, S. (2019). *Doğu Karadeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Zacks, S. ve Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in The Community*, 46(2): 117-130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>.
- Zhan, L., Sun, Y., Wang, N. ve Zhang, X. (2016). Understanding the influence of social media on people's life satisfaction through two competing explanatory mechanisms. *Aslib Journal of Information Management*, 68(3): 347-361.
- Zhang, X., Chen, K., Wang, M. ve Chen, C. (2022). The relationship between academic procrastination and internet addiction in college students: The multiple mediating effects of intrusive thinking and depression-anxiety-stress. *Psychology*, 13(4): 591-606

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

With the impact of developments in information and communication technologies, people have become more occupied with technology. With the new century, the demand for the internet is increasing, especially due to factors such as the spread of information and communication infrastructure

throughout the world, mobile communication technologies are constantly around people and individual or institutional relations and communication are carried out over internet networks, and accordingly, the time spent on the internet is increasing. This increase in time and the addiction to technology use also lead to the emergence of addiction types related to technology (social media, games, smartphone, internet addiction, etc.). (Long et al., 2016). It is observed that social media addiction is one of the most discussed topics in recent times. With excessive use of social media, individuals become unable to fulfill their individual, educational, social and professional responsibilities, the possibility of encountering various psychological, social and physical problems increases and, in connection with this, various procrastination behaviors can be observed in individuals (Şahin and Yağcı, 2017).

In connection with this, various procrastination behaviors can also be observed in individuals. Academic procrastination refers to the habit of constantly or occasionally postponing homework, exam preparations, or other academic tasks or postponing actions that need to be taken despite expected negative consequences (Ellis and Knaus, 2002; Rothblum, Solomon and Murakami, 1986; Steel, 2007). Research shows that academic success decreases as academic procrastination increases (Burka and Yuen, 1983; Ferrari et al., 2007; Knaus, 1998). This behavior, which is frequently preferred especially by university students, reduces students' satisfaction and performance in their academic lives, as well as increases their anxiety about academic success (Ashraf, Malik ve Musharraf, 2019; Balkis and Erdiñ, 2017), and negatively affects their physical and mental health (Demir and Uzun, 2015). Thus, individuals' life satisfaction decreases.

Factors affecting academic procrastination have been addressed in various studies, generally in relation to the individual's fear of negative evaluation regarding his/her life, self-belief/judgment, internet, social media, technology addiction, personality structure, perfectionism, loneliness and psychological factors (Berber-Çelik and Odacı, 2015; Çok and Kutlu, 2018; Doğan, Kim, and Seo, 2015; Guo et al., 2019; Kürüm and Kazak, 2014; Sula and Kumcağız, 2020; Nayak, 2019; Odacı and Kaya, 2019; Öztürk, 2020).

academic procrastination and technology addiction affect each other, students who exhibit academic procrastination behavior prefer to turn to technology more, thus negatively affecting their academic performance and life satisfaction. An uneducated and unqualified society can be one of the biggest burdens for a country, as it is only a consumer. In this context, considering the missions of universities such as increasing social knowledge, training qualified

people and contributing to economic development, it is evaluated that the effects of well-educated individuals on social change, development and production should not be ignored. In this context, it is aimed to determine the relationship between academic procrastination, social media addiction and life satisfaction and to explain the factors that may lead to university students' failure in more detail. In line with the general purpose of the study, answers were sought to the following hypotheses.

1. Individuals with high academic procrastination tend to use social media more because their life satisfaction is low.
2. There is a positive relationship between academic procrastination and social media addiction.
3. Demographic variables have effects on academic procrastination, social media addiction and life satisfaction.

Method

The relational screening model of the quantitative research was used. The population of the research consisted of students studying at ASBU TRNC in the 2023-24 period. The sample consisted of a total of 260 university students, 161 female and 99 male, determined by quota sampling method. The data of the research were collected with the Demographic Information Form, "Bergen Social Media Addiction Scale", "Academic Procrastination Scale" and "Life Satisfaction Scale".

Findings (Results)

According to the findings of the research, significant differences were found in age, grade, GPA, daily internet use, social media preference and homework preferences on social media addiction, academic procrastination and life satisfaction, but no difference was found regarding the gender factor.

Conclusion and Discussion

As a result of the research, a negative relationship was found between social media addiction and life satisfaction; and a negative relationship was found between academic procrastination and life satisfaction. According to these results, it was determined that individuals with low life satisfaction scores had higher social media addiction levels and that individuals with low life satisfaction resorted to more academic procrastination.