

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI
TELEFON BAĞIMLILIĞININ ZAMAN
YÖNETİMİ VE AKADEMİK BAŞARILARINA
ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NAZIM ÜREN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130105



BALIKESİR
2025

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ
ZAMAN YÖNETİMİ VE AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NAZIM ÜREN

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. ZEKERİYA GÖKTAŞ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130105

BALIKESİR
2025



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde
Nazım ÜREN tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan
“Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon
Bağımlılığının Zaman Yönetimi ve Akademik Başarılarına Etkisi”

başlıklı tez çalışması,
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından

YÜKSEK LİSANS TEZİ
olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 16 / 01 / 2025

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
Balıkesir Üniversitesi
(Başkan)

Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
Balıkesir Üniversitesi
Üye **(Danışman)**

Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Serkan Necati METİN
Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 21 / 01 / 2025 tarihinde teslim
edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi **beyan ederim.**

16/01/2025

İmza

Nazım ÜREN

ITHAF

Aileme....

TEŞEKKÜR

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimim boyunca bana desteğini her zaman hissettiren, bilgi ve tecrübesiyle yoluma ışık tutan, öğrencisi olmaktan onur duyduğum değerli danışman hocam Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ'a,

Yüksek Lisans eğitimine başlamamı teşvik eden, çalışmalarım boyunca yol gösteren çok değerli hocam Dr. Mehmet Bilgi MEDENİ'ye,

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimim boyunca maddi manevi desteğini benden esirgemeyen, her konuda yanımda olan değerli dostum Fatmagül ÖCAL'a,

Eğitim ve öğretmenlik hayatım boyunca her zaman yanımda olan, her konuda beni destekleyen ve motive eden değerli dostum Ekrem KÜPELİ'ye,

Bugünlere gelmemde en büyük emeğe sahip olan, hayatım boyunca her zaman yanımda olan, destek ve sevgisini benden hiçbir zaman esirgemeyen, yüksek lisans eğitimim ve hayatım boyunca maddi manevi desteğini üzerimden hiç eksik etmeyen, motivasyon kaynağım sevgili annem Zübeyde ÜREN'e, manevi desteğini hep hissettiren kardeşim Fatma ARABASÜREN'e, beni en çok motive eden enerji kaynaklarım, canım yeğenlerim Arda Oğuz ve Ada Duru'ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Sayıtlar.....	2
1.3. Sınırlılıklar	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.5. Araştırmanın Önemi	4
1.6. Araştırmanın Amacı.....	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Bağımlılık	6
2.1.1. Bağımlılık ve Tanımı	6
2.1.2. Bağımlılık Türleri.....	8
2.1.2.1. Madde Bağımlılığı.....	8
2.1.2.2. Davranışsal (Psikolojik) Bağımlılık	10
2.1.2.2.1. Teknoloji Bağımlılığı.....	11
2.1.2.2.2. İnternet Bağımlılığı.....	12
2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı	13
2.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Tanımı	14
2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaygın Kullanım Alanları.....	15
2.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Belirtileri	17
2.2.4. Akıllı Telefon Kullanımının Olumsuz Etkileri	17
2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığında Risk Faktörleri.....	19
2.2.6. Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı	20
2.2.6.1. Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımının Olumlu-Olumsuz Sonuçları ve Akademik Başarıya Etkisi.....	22

2.3. Zaman Yönetimi	25
2.3.1. Zaman Kavramı ve Kapsamı.....	25
2.3.1.1. Zaman Türleri.....	26
2.3.2. Zaman Yönetimi Kavramı.....	27
2.3.3. Zaman Yönetimi Çeşitleri	30
2.3.3.1. Bireysel Zaman Yönetimi	30
2.3.3.2. İş Zamanı Yönetimi.....	30
2.3.3.3. Yönetimsel Zaman Yönetimi.....	31
2.3.3.4. Örgütsel Zaman Yönetimi	31
2.3.4. Zaman Yönetimi Amacı ve Önemi	31
2.3.5. Zaman Yönetiminin Avantajları	32
2.3.6. Zaman Yönetiminin İlkeleri.....	33
2.3.7. Zaman Yönetimi Yaklaşımları.....	34
2.3.7.1. Düzenli Yaşam (Kendini Toparla) Yaklaşımı.....	34
2.3.7.2. Savaşçı Yaklaşım	35
2.3.7.3. ABC (Önceliklerin Sıralanması ve Değerlerin Belirlenmesi) Yaklaşım.....	35
2.3.7.4. Sihirli Araç Yaklaşımı.....	36
2.3.7.5. Beceri Yaklaşımı	37
2.3.7.6. Hedef Belirleme Yaklaşımı	38
2.3.7.7. İyileştirme (Rehabilitasyon) Yaklaşımı.....	38
2.3.7.8. Kendini Akıntıya Bırakma Yaklaşımı	38
2.4. Akademik Başarı.....	39
2.4.1. Akademik Başarı Kavramı	39
2.4.2. Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler.....	40
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	42
3.1. Araştırmanın Modeli.....	42
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	42
3.3. Veri Toplama Araçları	42
3.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Formu (ATBÖ-KF).....	43
3.3.2. Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ).....	44
3.4. Verilerin Toplanması	45
3.5. Verilerin Analizi	46

4. BULGULAR	48
4.1. Sosyo-Demografik Özellikler	48
4.2. Ölçeklerden Elde Edilen Ortalama Puanların Değerlendirmesi	51
4.3. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerinin Demografik Verilere Göre Karşılaştırması	52
4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Ki Kare Bağımsızlık Testleri	72
5. TARTIŞMA	75
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	104
6.1. Sonuçlar	104
6.2. Öneriler	108
KAYNAKLAR	110
ÖZGEÇMİŞ	122
EKLER	123
EK-1: Demografik Bilgi Formu.....	123
EK-2: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Formu (ATBÖ-KF).....	125
EK-3: Zaman Yönetimi Ölçeği.....	126
EK-4: Etik Kurul.....	127

ÖZET

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ ZAMAN YÖNETİMİ VE AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ

Bu çalışma, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise rastgele seçim yöntemi ile belirlenen 200 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formu" (ATBÖ- KF) ve "Zaman Yönetimi Ölçeği" (ZYÖ) kullanılmıştır.

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 25.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan normal dağılım analizinde çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmış, her iki ölçek için de bu değerlerin -2 ile +2 arasında değer aldığı görülmüştür. Buna göre araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş olup demografik bilgilere göre gruplar arası karşılaştırmalarda ve ölçekler arası ilişkilerin belirlenmesinde parametrik testler yapılmıştır. Demografik değişkenlerde gruplar arası karşılaştırmalarda ikili karşılaştırmalar için bağımsız gruplar T testi, çoklu karşılaştırmalar için Tek Yönlü Anova testi ve post hoc testi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığına ilişkin düzeyleri ile zaman yönetimi düzeyleri arasında nasıl bir ilişki bulunduğunu belirlemek için ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre akıllı telefon bağımlılığının akademik performans üzerinde olumsuz etkisi olduğu görülebilmektedir. Üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon kullanımının yalnızca zihinsel sağlıklarını ve öğrenme tutumlarını etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda gelecekteki akademik başarılarını, akademik duygularını ve akademik katılımlarını da önemli ölçüde etkilediği sonucuna varılabilir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, akademik başarı, zaman yönetimi.

ABSTRACT

THE EFFECT OF SMARTPHONE ADDICTION ON TIME MANAGEMENT AND ACADEMIC SUCCESS OF BALIKESIR UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES STUDENTS

This study was conducted to examine the effect of smartphone addiction on time management and academic success among students of the Faculty of Sports Sciences at Balıkesir University. The population of the research consists of university students enrolled in the Faculty of Sports Sciences at Balıkesir University during the 2023-2024 academic year. The sample consists of 200 students selected by random selection method. Data collection tools used in the study include a personal information form, the Short Form of the Smartphone Addiction Scale (ATBÖ-KF), and the Time Management Scale (ZYÖ).

The data collected in the study were analyzed using SPSS 25.0 software. Descriptive statistics, such as arithmetic mean, frequency, standard deviation, and percentage values, were examined in the analysis of the research data. A normality test was conducted to determine whether the research data followed a normal distribution. The values for skewness and kurtosis were checked, and for both scales, these values were found to be between -2 and +2. Therefore, the research data were considered to show a normal distribution, and parametric tests were applied for group comparisons based on demographic information and for determining the relationships between scales. For group comparisons of demographic variables, the Independent Samples t-test was used for pairwise comparisons, One-Way ANOVA was used for multiple comparisons, and Tukey's post-hoc test was applied. To determine the relationship between students' smartphone addiction levels and their time management levels, Pearson correlation analysis was performed. According to the findings of the research, it can be seen that smartphone addiction has a negative impact on academic performance. It can be concluded that smartphone usage among university students not only affects their mental health and learning attitudes but also significantly impacts their future academic success, academic emotions, and academic participation.

Keywords: Smartphone calendar, academic success, time management.

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
ATBÖ-KF	: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Formu
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
FoMO	: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
GANO	: Genel Akademik Not Ortalaması
GÇÇ	: Girdiler-Çevre-Çıktılar Modeli
TBM	: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele
vb.	: Ve Benzeri
vd.	: Ve Diğerleri
ZYÖ	: Zaman Yönetimi Ölçeği

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 2.1. Zaman Yönetimi Kavram Haritası	29
Şekil 2.2. Astin'in Girdiler-Çevre-Çıktılar Modeli	41

TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin Elde Edilen Cronbach α İç Tutarlılık Değerleri.....	43
Tablo 3.2. Altılı Likert Ölçek Aralıkları.....	44
Tablo 3.3. Beşli Likert Ölçek Aralıkları.....	45
Tablo 3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı-Zaman Yönetimi Korelasyon Tablosu.....	47
Tablo 4.1. Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgiler.....	48
Tablo 4.2. Akıllı Telefon Kullanım Alışkanlıklarına İlişkin Bilgiler.....	49
Tablo 4.3. Akıllı Telefon Kullanım Amaçlarına İlişkin Bilgiler.....	51
Tablo 4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Ortalama Puanlar.....	52
Tablo 4.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Yaşlarına Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	53
Tablo 4.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Cinsiyete Göre Değerlendiren Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.7. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Bölümlerine Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.8. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Sınıflarına Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	56
Tablo 4.9. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Genel Akademik Ortalamalarına Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	57
Tablo 4.10. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Spor Branşlarına Göre Değerlendiren Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	58
Tablo 4.11. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Günlük Telefon Kullanım Süresine Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	59
Tablo 4.12. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Kaldığı Yere Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	60

Tablo 4.13. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Şarj Cihazı Taşıma Durumuna Göre Değerlendiren Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	61
Tablo 4.14. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Uyanır Uyanmaz Telefonu Kontrol Etme Durumuna Göre Değerlendiren Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	62
Tablo 4.15. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Uyumadan Önce Yatakta Telefonla Zaman Geçirme Durumuna Göre Değerlendiren Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	63
Tablo 4.16. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Sosyal Ağlarda Hesabı Olma Durumuna Göre Değerlendiren Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	64
Tablo 4.17. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini İnternette Bilgi Almak/ Eğitim İçin Kullanım Sıklığına Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	65
Tablo 4.18. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Eğlence (Oyun, Video, Müzik) İçin Kullanım Durumlarına Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	66
Tablo 4.19. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Mesajlaşma/Elektronik Posta İçin Kullanım Durumlarına Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	67
Tablo 4.20. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Arama/Görüntülü Konuşmak İçin Kullanım Durumlarına Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	68
Tablo 4.21. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Sosyal Ağlarda Paylaşım veya Takip İçin Kullanım Durumlarına Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	69
Tablo 4.22. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Fotoğraf/Video Çekmek Düzenlemek İçin Kullanım Durumlarına Göre Değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	70
Tablo 4.23. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerini Kendi Bağımlılık Durumlarını Değerlendirmelerine Göre Karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	71

Tablo 4.24. Genel Akademik Ortalama-Telefonla Geçirilen Süre Ki Kare Bağımsızlık Testi Sonuçları.	72
Tablo 4.25. Genel Akademik Ortalama-Telefon Bağımlılığı Olma Düşüncesi Ki Kare Bağımsızlık Testi Sonuçları.	73
Tablo 4.26. Telefon Kaynaklı Yaşanan Kaza–Telefonla Geçirilen Günlük Süre Çapraz Tablosu.....	74

1. GİRİŞ

Günlük yaşamımızda öncelikli kullanım amacı iletişim olan telefonlar, dijital bağlantı ve çeşitli program özellikleri ile donatıldığında "akıllı telefon" olarak adlandırılmaktadır. Bu akıllı telefonlar, geleneksel klasik telefonlardan farklı olarak daha geniş bir işlevsellik sunarlar. İnternet bağlantısı sayesinde kullanıcılar, e-posta kontrolü, web tarama, sosyal medya erişimi gibi çeşitli çevrimiçi aktiviteleri gerçekleştirebilirler. Ayrıca, uygulama mağazalarından indirilebilen binlerce uygulama ile telefonlar, kişiselleştirilebilir ve kullanıcı ihtiyaçlarına uygun hale getirilebilir. Bu özellikler, akıllı telefonları sadece bir iletişim aracı olmaktan öteye taşır ve günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir.

Teknolojik gelişimin bir sonucu olarak ortaya çıkan ve günlük hayatta yaygın şekilde kullanılan akıllı telefonlar, bireylerin sosyal ve iş yaşamlarında, eğitim hayatlarında verimliliği artırmalarına yardımcı olarak zaman tasarrufu sağlarlar. Ancak, akıllı telefon kullanımının kontrolünü kaybetmek, aksine, insanların zamanını boşa harcayan ve kişisel zaman yönetimlerini olumsuz etkileyen bir durum haline gelebilir (Akkuş, 2020).

Akıllı telefonların üniversitede eğitim alan kitle tarafından yoğun bir şekilde kullanılması ile birlikte, bu cihazlar makul sınırlar içinde kullanıldığında öğrencilere birçok avantaj sağlayabilmektedir. Ancak, akıllı telefonların kontrolsüz bir şekilde kullanılması, bazı riskleri de beraberinde getirebilir. Akıllı telefonlara bağımlı hale gelmek ve aşırı vakit harcamak, öğrencilerin işlerini ve sorumluluklarını ertelemesine veya geciktirmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımının eğitim ve öğretim hayatları üzerindeki etkilerini anlamak ve değerlendirmek önemlidir. Bu bağlamda yapılacak araştırmalar, akıllı telefonların öğrencilerin akademik başarılarına, ders çalışma alışkanlıklarına ve genel yaşam kalitelerine olan etkisini anlamamıza yardımcı olabilir. Bu bilgiler, akıllı telefon kullanımının etkin bir şekilde yönetilmesi ve

olumlu sonuçlar elde edilmesi için rehberlik sağlayabilmektedir (Güngör ve Koçak, 2020).

Öğrenciler, ders programlarına uyum sağlamak, sınavlara disiplinli bir şekilde hazırlanmak, okul dışında farklı kurslara katılmak ve benzeri etkinlikleri gerçekleştirmek için zamanlarını etkili biçimde organize etmek durumundadır. Gerçekleştirilen araştırmalar, planlaması doğru yapılmış bir zamanın eğitim alan bireylerin akademik başarılarını etkilediğini göstermektedir. Zamanı etkili bir şekilde kullanmak, öğrencilere hem derslerinde başarı sağlama hem de kişisel gelişimleri için zaman ayırma fırsatı sunar. Planlı ve düzenli bir zaman yönetimi, öğrencilerin ders çalışma alışkanlıklarını geliştirir, stresi azaltır ve genel olarak akademik ve sosyal hayatlarını dengelemelerine yardımcı olur. Bu nedenle, öğrencilerin zamanlarını verimli bir şekilde kullanmaları, başarıları ve memnuniyetleri için kritik bir öneme sahiptir (Erdem vd., 2005).

1.1. Problem Durumu

Araştırmanın problem cümlesi, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi var mıdır?

1.2. Sayıtlar

-Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin, araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ile ilgili anket sorularına samimi ve içtenlikle cevap verdikleri kabul edilmiştir.

-Araştırmada yer alan veri toplama araçlarının, araştırma problemleriyle ilgili geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek için uygun olduğu varsayılmıştır.

-Araştırmanın veri toplama sürecinde kullanılan anketlerin, araştırma amacına hizmet edecek şekilde tasarlandığı kabul edilmiştir.

1.3. Sınırlılıklar

- Araştırma, yalnızca Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde lisans eğitimi gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir.
- Bu çalışma, yalnızca 2023-2024 eğitim öğretim yılıyla sınırlıdır.
- Araştırma, belirlenen veri toplama aracıyla yapılmıştır.
- Araştırma, evreni temsil eden bir örneklemeyle sınırlandırılmıştır.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri; çalışmanın amacına ve ölçek maddelerine uygun olarak belirlenmiş ve aşağıda belirtilmiştir:

H₁:Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığının, zaman yönetimi ve akademik başarı üzerindeki etkilerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

H₂:Öğrencilerin yaşlarına göre akıllı telefon bağımlılığının, zaman yönetimi ve akademik başarı üzerindeki etkilerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

H₃:Öğrencilerin bölümlerine göre akıllı telefon bağımlılığının, zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkilerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

H₄:Öğrencilerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığının, zaman yönetimi ve akademik başarı üzerindeki etkilerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

H₅:Öğrencilerin genel akademik not ortalamalarına göre akıllı telefon bağımlılığının, zaman yönetimi ve akademik başarıları üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

H₆: Öğrencilerin spor branşlarına göre akıllı telefon bağımlılığının, zaman yönetimi ve akademik başarıları üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

H₇: Öğrencilerin günlük telefon kullanım süresine göre akıllı telefon bağımlılığının, zaman yönetimi ve akademik başarıları üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

H₈: Öğrencilerin kaldığı yere göre akıllı telefon bağımlılığının, zaman yönetimi ve akademik başarıları üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

H₉: Öğrencilerin şarj cihazı taşıma durumuna göre akıllı telefon bağımlılığının, zaman yönetimi ve akademik başarıları üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

H₁₀: Öğrencilerin uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme durumuna göre akıllı telefon bağımlılığının, zaman yönetimi ve akademik başarıları üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

H₁₁: Öğrencilerin uyumadan önce yatakta telefonla zaman geçirme durumuna göre akıllı telefon bağımlılığının, zaman yönetimi ve akademik başarıları üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

1.5. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, öğrencilerin akıllı telefon kullanımını ne kadar bilinçli şekilde ele aldıklarını incelemeyi, akademik başarı üzerinde rol oynayan unsurları belirlemeyi ve akıllı telefon kullanım süresi ile zaman yönetimi ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi olduğu takdirde de, etkinin derecesi araştırılacaktır.

1.6. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın ana hedefi, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarı üzerindeki etkilerini farklı değişkenler açısından incelemektir. Ayrıca, çalışmada; akıllı telefon bağımlılığının bireysel ve takım sporları yapan öğrenciler üzerindeki etkileri, şarj cihazı taşıma durumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki anlamlı farklar, akıllı telefonda geçirilen sürenin zaman yönetimi ve akademik başarıya etkisi, yaş ve cinsiyetin zaman yönetimindeki farklılıklar üzerindeki etkisi, günlük akıllı telefon kullanım süresi ile zaman yönetimi ve akademik başarı arasındaki ilişki ve bu ilişkinin etkisinin düzeyi araştırılacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık

Bu başlık altında bağımlılığın tanımı, bağımlılığın türleri; madde bağımlılığı, davranışsal bağımlılık, teknoloji bağımlılığı ve internet bağımlılığı açıklanacaktır.

2.1.1. Bağımlılık ve Tanımı

Bağımlılık, kişiye negatif yönde sonuçları olmasına rağmen psikolojik durumunu değiştiren ve bağımlılık yapan davranışların, maddelerin kullanımına devam etme, kullanımla meşgul olma, zamanının büyük bir kısmını onunla geçirme ve kontrol altına alınamayan bir dürtü ile ilişkilendirilen bir kavram olarak tanımlanabilir (Angres ve Bettinardi-Angres, 2008; Kayalı, 2023; Young, 2004).

Bağımlılık, bir kişinin kullandığı madde, alkol, obje ya da gerçekleştirdiği bir davranış üzerinde kontrolünü yitirmesi durumudur. Kontrolsüz bir şekilde kullanılan her türlü madde ya da yapılan her eylem, bağımlılık riski taşır (Ögel, 2018). İnsanlar, hayatları boyunca birçok farklı şeye bağımlı olabilirler. Bu, madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış gibi çeşitli unsurları kapsayabilir. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı'na göre ise bağımlılık, bireyin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerindeki kontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanmaktadır (TBM, 2024).

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımında, "sağlık için kullanılanlar dışında, yaşayan organizmada kullanıldığında, organizmanın bir ya da birden çok yetisini farklılaştırabilen herhangi bir madde olarak belirtilmiştir (WHO, 2024).

Sağlık Bakanlığı'na göre (2024), bağımlılık, bir maddenin ruhsal, fiziksel ya da sosyal sorunlara yol açmasına rağmen, bu maddeye olan talebin devam etmesi, bırakma arzusuna rağmen bu alışkanlığın terk edilememesi ve madde alma isteğinin önlenememesidir. Bağımlılık, kronik bir beyin hastalığı olup, olumsuz sonuçlarına rağmen madde kullanımının durdurulmadığı bir durumdur. Ayrıca, bağımlılık, madde kullanılmadığında kişilerin yoksunluk belirtileri yaşadığı ve kullanılan madde miktarının zamanla arttığı bir durum olarak tanımlanabilir (Sağlık Bakanlığı, 2024).

Bağımlılık, bir kişinin iradesi dışında bir veya birkaç nesneye, kişiye ve/veya maddeye karşı koyamadığı bir istek durumu olarak tanımlanabilir. Tarih boyunca, biyo-psiko, sosyo-kültürel ve ekonomik bağlamlarda bireyleri, aileleri, grupları, toplulukları ve toplumları etkileyen önemli bir sosyal sorun olarak ortaya çıkmıştır. Örneğin, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin madde bağımlılığı ve bağımlılık bozuklukları üzerine yaptığı çalışmada, bağımlılık bozukluklarının bilişsel, davranışsal ve psiko-sosyal açılardan çeşitli semptomlar gösterdiği ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde çeşitli sorunlara yol açtığı belirtilmektedir (Kılınç, 2024).

Bağımlılık, bir kişinin bir şey veya durumla özdeşleştirilmesi ve bu şey veya durumdan vazgeçememesi durumudur. Bir kişinin bu şey ya da durumla kurduğu yanlış bağ, zamanla kişinin bu şey ya da durum olmaksızın hayatını sürdüremeyeceğini düşünmeye başlar. Madde kullanımı sonrası fiziksel bağımlılık ve tolerans gelişimi, eskiden iptila olarak bilinen alışkanlık ve tutkun olma durumunun en belirgin özelliğidir (Yeşilay, 2024).

Bağımlılık kavramının temelinde henüz genel bir yargı oluşturulamamış olabilir, bu karmaşık olgu birçok farklı etkenin etkileşimiyle şekillenir. Bağımlılığın temel nedeni duygusal doyumsuzluktur. Başka bir ifadeyle, bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için bir nesne, kişi veya düşünceye aşırı derecede duygusal yatırım yapması, bu tür davranışlara sürüklenmesine sebep olabilir (Gökler ve Koçak, 2008).

2.1.2. Bağımlılık Türleri

Bağımlılıkla ilgili olarak sıklıkla akla madde bağımlılığı gelmektedir. Ancak alanyazın incelendiğinde sadece madde kötüye kullanımdan doğan bağımlılıklar değil bazı davranış örüntülerinin bağımlılık adı altında ele alındığı görülmektedir. Alanyazında maddeyle ilişkili bağımlılıklar ve davranışsal bağımlılıklar olmak iki temel bağımlılık türü tanımlanmıştır (Sevilgen, 2023; WHO, 2021).

2.1.2.1. Madde Bağımlılığı

Dünya Sağlık Örgütü'nün (2017) tanımına göre madde bağımlılığı, alkol ve yasadışı uyuşturucular da dâhil olmak üzere psikoaktif maddelerin zararlı veya tehlikeli bir şekilde kullanımını ifade eder. Psikoaktif madde kullanımı, bağımlılık sendromuna yönelik tekrarlanan madde kullanımından sonra gelişir. Genellikle ilacı alma, kullanımı kontrol etmede zorluklar, zararlı sonuçlara rağmen ısrarcı bir şekilde kullanmayı sürdürmeye yönelik güçlü bir istek içeren davranışsal, bilişsel ve fizyolojik ihtiyaca yol açması ve madde kullanımının yaşamın diğer faaliyetlerden ve yükümlülüklerden daha yüksek bir önceliğe sahip olma durumu olarak nitelendirilmektedir.

Başka bir tanımlama ise; hiçbir neden olmaksızın eroin, kokain, ekstazi, ilaç, uyku ilaçları, antidepresan, alkol, sigara gibi bağımlılık yapıcı maddelerin kullanıma ve tüketimine madde bağımlılığı denilmektedir (Genç ve Seyyar, 2010; Taylan ve Genç, 2017). Diğer bir tanımda, maddelerin kullanımının ve tüketiminin sürekli olması ya da seyrek olması sonucunda maddelere karşı bedensel ve ruhsal olarak ortaya çıkan alışkanlığa madde bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Çetin, 2013; Taylan ve Genç, 2017). Bu tanımlara göre, bireyler kullanmış oldukları maddeyi kurtarıcı olarak görerek bedenlerinin duyarlılığını ve içinde bulunmuş oldukları bunalımı ortadan kaldırmaya çalışırlar (Doğan, 2013). Bireyler kullanmış oldukları maddeyi bırakma girişiminde bulunsalar da, dozu sürekli olarak arttırmaya, bırakıldığında yoksunluk semptomları hissetmeye, olumsuz yanlarını bilmelerine rağmen kullanmaya devam etmeye, zamansal olarak bütün yaşamını bunun üzerine kurmaya ve madde arayışında olmaya ilişkin bir durumu belirtmektedir (Ögel, 2018;

Taylan ve Genç, 2017). Fakat bireye madde bağımlılığı tanısı konulması için, uzun süreli ve tekrarlayıcı bir şekilde kullanmaya devam etmesi, kullanılan madde karşı tolerans geliştirmesi; bireyin aldığı maddeyi azaltması veya kesmesi halinde kaygı, huzursuzluk, titreme gibi benzer semptomların ortaya çıkması ve bunlara engel olmak için maddeye ihtiyaç duyulmasına ilişkin davranış kriterlerini sağlaması gerekir (Başkurt, 2003).

Madde bağımlılığı, uzun süreli madde kullanımı sonrasında ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel belirtiler; kişisel, toplumsal ve mesleki hayatı olumsuz etkiler. Bu durum, iş, okul, ev yaşamında belli sorumlulukları yerine getirmeme, maddeyle ilgili adli veya hukuki problemler ve kişiler arası sorunlara rağmen madde kullanımı sürdürülmesi olarak nitelendirilir (Şen, 2023).

Bağımlılık, bireyin sosyal yaşamını olumsuz etkileyen ve topluma olumsuz yansımaları olan sosyal bir problemdir. Bu duruma bağlı olarak, sosyal ve ekonomik yönü de yüksek derece önem taşımaktadır. Madde bağımlılığında çözüm yoluna gidilirken bütüncül bir bakış ve kalıcı çözüm yolları gösterilmediğinde, madde arama ve kullanma tutumlarının tekrar etmesi gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Toplum içerisinde bağımlı olan bireylere karşı ötekileştirme ya da bireyleri gruplaşmaya sürüklenme gibi davranışlar sıkça görülmektedir. Böylece bireyler bu davranışlara karşı toplumdan kendilerini soyutlayarak kendileri gibi bağımlı ya da alkol ve madde kullanımı olan kişilerle bağ kurmayı tercih ederler. Dolayısıyla toplum tarafından ötekileştirilen bireyler sosyal işlevselliklerinde bozulmalar gerçekleşir ve psikososyal sorunlarla karşı karşıya kalırlar. Bu duruma bağlı olarak güven eksikliği, depresyon, çaresizlik, toplumdan kendini dışlama, yalnızlık gibi psikososyal sorunlardan kaynaklı problemler geliştirirler. Bireyin, çevresinde kabul görmemesi ve çareyi tekrar alkol ve madde aramasına yol açması psikososyal sorunlarla ilişkilendirilir (Erbay vd., 2016; Şen, 2023).

Madde bağımlılığı, bütün toplumların üzerine yoğunlaşması ve önlenmesi için çok boyutlu projeler geliştirilmesi gereken bir toplumsal sorundur. Gençlerde bağımlılık vakalarına sık rastlanması ve bağımlılık yaşının zaman içinde aşağılara doğru çekilmesi büyük bir problem olarak düşünülmektedir. Madde türlerinin çeşitliliğinin artması gençlerin bu maddelere erişimlerini kolaylaştırdığından dolayı

kullanımı ve kullanım yaşını doğrudan etkilemektedir. Örneğin madde kullanım öykülerine bakıldığında kullananların % 75'i 20 yaşından önce başladığı gözlenmiştir (Taylan ve Genç, 2017).

2.1.2.2. Davranışsal (Psikolojik) Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, bireyin davranışlarının ve etkinliklerinin fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak bir takım sorunlara neden olmasıdır (Türe, 2022). Yaşanan bu durumlara rağmen bireyin o bağımlı olduğu davranışı bırakma isteğine karşı yapılmasına kontrolsüzce devam edilmesi, sonrasında da kendisine, diğer insanlara veya çevresine zarar verdiğinde de bu davranışı süreç içerisinde önemsiz görerek yapmaya devam etmesidir (Taş vd., 2014:41).

Yeme bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, tüketim bağımlılığı, internet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı ve oyun bağımlılığı davranışsal bağımlılık türleri arasında sayılabilmektedir (Soydan, 2015). Ayrıca kumar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, mesajlaşma bağımlılığı, spor bağımlılığı ve alışveriş bağımlılığı da davranışsal bağımlılık çeşitlerinde yer almaktadır (Türe, 2022).

Griffiths (1999) aşağıda belirtilen maddeleri karşılayan davranışı bağımlı davranış olarak tanımlamıştır.

- **Dikkat Çekme:** Bireyin gündelik yaşamında bireyin seçici algısında önem verdiği düşünce ve davranışlar ortaya çıkar. Bireyin düşüncelerinde zihinsel meşguliyet ya da bilişsel çarpıtmalar görülür. Bireyin duygularında şiddetli istekler belirir. Bireyin davranışlarında sosyalleşmiş davranış problemleri hâkim olabilir. Örneğin, akıllı telefon veya internet kullanan bireyler, internette olmasalar bile internete girdikleri zamanı an be an düşünürler.

- **Duygu Durum Değişikliği:** Bireyler spesifik bir aktivite ile etkileşimiyle birlikte yaşadığı öznel deneyimlerdir. Bireyin yaşadığı bu duygu durumu probleme karşı baş etme stratejisi olarak görülebilir. Örneğin, bağımlı bireyler, internete bağlandıklarında bir canlanma, hareketlilik görülmektedir.

• **Tolerans:** Bireyin, hoşuna gidecek haz duygusunu arttırmak için davranışı gerçekleştirme miktarında artışa gereksinim duyması anlamına gelir. Tolerans, bağımlılık sürecinde bireyin duyarsızlaşması ve daha fazla uyarılmaya ihtiyaç duyması olarak açıklanabilir. Örneğin, bir internet kullanıcısının başlangıçta daha az sürede elde ettiği duygu-durumunu elde edebilmesi için internette kaldığı süreyi arttırması.

• **Yoksunluk:** Eylemin devamı durduğunda ya da aniden kesildiğinde oluşan, hoş gitmeyen duygular veya fiziksel tepkilerdir. Örneğin, bir internet kullanıcısının internete erişimi engellenmesi sonucu sinirlilik, huzursuzluk, titreme gibi belirtiler yaşaması.

• **Çatışma:** Bağımlı bireyler çevresindekilerle yaşadığı çatışmalardır. Örneğin iş, okul, sosyal yaşam ve hobilerde meydana gelen değişiklikler veya kişinin kendi içsel çatışmaları bireyin yaşayabileceği olası çatışma alanlarıdır.

• **Nüks:** Belli bir aktiviteden yıllar boyu süren kaçınma ya da kontrolün ardından sonra önceki örüntüleriyle tekrar bağımlılığın en uç düzeyine oluşması eğilimidir. Örneğin iletişim, çevrimiçi eğitim gibi temel ihtiyaç alanlarında kullanılan internetin tekrardan nüksetmesiyle bireyin gününün tamamını internette geçirecek şekilde interneti gün aşırı kullanılacak duruma gelmesi şeklinde kullanması her şeyi başa sarabilir

Davranışsal bağımlılıkta da madde bağımlılığında olduğu gibi bireyin hayatına zarar vermesine rağmen haz verici durumu tekrar tekrar yapma isteğinin bulunmasıdır (Bozkurt vd.,2016).

2.1.2.2.1. Teknoloji Bağımlılığı

Günümüz dünyasında gelişimini hızla sürdüren teknoloji radikal değişimleri de beraberinde getirmektedir. Bu değişim ve dönüşüm süreci yanında teknolojik yenilikler, kişileri teknolojiye daha fazla yakınlaştırırken daha çok kullanma gereksinimi ve isteği doğurmuştur (Yılmazsoy ve Kahraman, 2017).

Teknoloji araçlarına ilişkin kontrolsüz ve problemlili kullanım, teknoloji bağımlılığına yol açmaktadır. Teknoloji bağımlılığı, kişinin teknolojik aracı kullanamaması durumunda stres, endişe, huzursuzluk ve kaygı gibi duygu durum bozuklukları yaşamaması olarak ifade edilmektedir (Özbek, 2023).

2000'li senelerde ilk kez konu edilen teknoloji bağımlılığı, bahsi geçen dönemde farklı uygulama alanları temel alınarak gerçekleştirilmiştir (Ertemel ve Eroğlu Pektaş, 2018). Süreç içerisinde internet bağımlılığı (Young, 1998), sosyal medya bağımlılığı (Griffiths, 2000), bilgisayar oyunu bağımlılığı (Leung, 2004), akıllı telefon bağımlılığı (Bianchi ve Phillips, 2005) ve nomofobi (King vd., 2014); (Yıldırım ve Correia, 2015) adı altında çalışma alanlarının ortaya çıktığı dikkat çekmektedir. Teknoloji temeline dayanan bu bağımlılık çeşitleri birbirinden ayrı olsa da ortak çok sayıda paydaşının olduğunu söylemek mümkündür (Griffiths, 2000; (Sigerson vd., 2017).

En genel ifadesi ile akıllı telefon bağımlılığı, internet ve sosyal medya bağımlılığı, bilgisayar ve oyun bağımlılığı gibi kavramlar, teknoloji bağımlılığı kapsamında değerlendirilmektedir (Ertemel ve Eroğlu Pektaş, 2018). Fakat teknoloji bağımlılığı içerisinde değerlendirilen sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığının her geçen gün toplum içerisinde yayıldığını söylemek mümkündür (Gezgin vd., 2018).

2.1.2.2.2. İnternet Bağımlılığı

Sağlıklı internet kullanımı; dűşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık duymaksızın uygun bir zaman diliminde, istenen amaca ulaşmak için internet kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Davis, 2001). İnternet bağımlılığı terimi ise sıklıkla, interneti sürekli kullanma ve bu kullanım yüzünden günlük yaşam aktivitelerini ihmal etme anlamında kullanılmaktadır (Griffiths, 2000).

İnternet bağımlılığı, aşırı internet kullanımıyla belirginleşen bir durumdur (Özuyal Uyar, 2023). Kişi, interneti kullanma isteğini kontrol edemez hale gelir,

zamanla internete daha fazla bağımlı hale gelir. İnternet olmadan geçirilen zamanın önemi azalır ve bu durum aşırı sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi belirtilerle kendini göstererek; iş, sosyal, akademik ve aile yaşamını olumsuz etkileyebilir (Bozkurt vd., 2016).

İnternet bağımlılığı, çevrimiçi etkinliklerle meşgul olma, tolerans (tatmin olmak için bu etkinliklere artan sürede devam etme), geri çekilme semptomları (interneti kullanmadığında), ruh halini değiştirmek için çevrimiçi etkinlikleri kullanma, çatışma (kendi içinde, ilişkilerde veya çevrimiçi katılım nedeniyle akademik/mesleki faaliyetlerde) ve nüksetme (davranışı kontrol etmeye yönelik başarısız girişimler) ile karakterize tutarlı ve potansiyel olarak patolojik bir davranış modeli olarak tanımlanmaktadır (Kuss vd., 2014).

İnternet bağımlılığı kavramı, çok sayıda farklı cihazın (bilgisayar, akıllı telefon, tablet, oyun konsolu vb.), son derece değişken kullanım alanları (sosyal medya, video oyunları, cinsel içerik, video izleme, bilgi alma vb.) olması dolayısıyla çok heterojen bir problemlili davranışlar dizisini kapsar (Khatcherian vd., 2022).

Yaygınlık ve ortaya çıkan davranışlardaki bu heterojeniteyle birlikte internet bağımlılığı, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün Ağustos 2014'te “internet, bilgisayar, akıllı telefon ve benzeri elektronik cihazların aşırı kullanımının halk sağlığı üzerindeki etkisi” konulu toplantısında karara varıldığı gibi gerçek bir halk sağlığı sorunudur. Bu toplantıda, mevcut kanıtlar incelenmiş ve gelecekte yapılacak araştırmalar için bir yön belirlenmiştir. Uzmanlar, sağlık üzerindeki olumsuz yansımaların boyutu ve intihar davranışları da dâhil olmak üzere komorbid psikiyatrik bozuklukların yüksek oranları göz önüne alındığında, etkili önleme politikalarına ihtiyaç olduğu sonucuna varmışlardır (WHO, 2014).

2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Bu başlık altında akıllı telefon bağımlılığının tanımı, belirtileri, boyutları, kullanım yaygınlığı, etkileri, risk faktörleri ve olumsuz sonuçları açıklanacaktır.

2.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Tanımı

Cep telefonlarını kullanmanın sağladığı sosyal ağ kurma ve üretkenlik avantajına rağmen, artan bir literatür, birçok kişinin telefonlarını günlük yaşamlarını etkileyecek şekilde aşırı kullandığını göstermektedir (Elhai vd., 2017).

Akıllı telefon bağımlılığı, telefon bağımlılığı, problemlili telefon kullanımı, kompulsif telefon kullanımı ve telefon aşırı kullanımı gibi terimler bireylerin hayatlarındaki diğer alanları ihmal edecekleri kadar akıllı telefonlarına dalmış olmaları anlamına gelen bir kavramı betimlemek için kullanılmıştır (Al-Barashdi, 2015).

Bireyin akıllı telefonu aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanması, bu kullanım yüzünden günlük işlerinin aksaması, telefonu sürekli kontrol etme ihtiyacı duyması, telefona karşı güçlü bir istek hissetmesi, otokontrolünü kaybetmesi ve tüm bunlara rağmen sosyal hayatı ile ruhsal sağlığının olumsuz etkilenmesine rağmen haz arayışıyla devam etmesi, "psiko-davranışsal bir bağımlılık" durumu olarak tanımlanır (Özcan, 2019). Ayrıca, Padır (2018), bireyin akıllı telefona ve telefon uygulamalarına bağımlı hale gelmesini, "akıllı telefona esir olma" olarak ifade etmektedir.

Lin vd. (2014), teknoloji bağımlılığının başka bir formu olan akıllı telefonların aşırı bir şekilde problemlili kullanımı olarak tanımlamaktadır. İşlevsel kullanılmayan akıllı telefonlar olumsuz davranış kalıplarını neden olmaktadır.

Varol'a (2023) göre, akıllı telefonun aşırı kullanımı" veya "sorunlu akıllı telefon kullanımı" olarak da bilinen akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların kontrolsüz kullanımı nedeniyle kişinin fizyolojik, psikolojik ve/veya sosyal işlevlerinin bozulduğu bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Problemlili akıllı telefon kullanımının, oyun bağımlılığı veya internet bağımlılığı gibi davranışsal bir bağımlılık biçimi olarak görülebileceği ileri sürülmüştür (Fischer-Grote vd., 2019). Tolerans, geri çekilme, duygu durum düzensizliği, aşırma ve kontrol kaybı gibi davranışsal bağımlılıklarla yaygın olarak

ilişkili semptomların sorunlu akıllı telefon kullanımıyla da ilişkili olduğu gösterilmiştir (Kwon vd., 2013). Bu bulgulara dayanarak, resmi tanı kriterleri mevcut olmayan akıllı telefon bağımlılığının, internet bağımlılığına benzer şekilde, kullanıcıların günlük işleyişine etki edecek şekilde aşırı akıllı telefon kullanımı olarak tanımlanabileceği öne sürülmüştür (Demirci vd., 2014).

Farklı olarak akıllı telefonlar, kullanıcıların zaman ve mekândan bağımsız olarak sürekli olarak internete erişmelerini sağlamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, internet aşırı kullanım sorunu veya internet bağımlılığı tarafından beslenmektedir (Montag vd., 2021).

2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaygın Kullanım Alanları

Akıllı telefonlar, günümüzde bireylere iletişim, bilgi edinme, eğitim ve eğlence gibi çeşitli amaçlar için geniş bir yelpazede mobil hizmetler sunmaktadır (Lee vd., 2022; Yağar, 2021). Bunlar arasında arama yapma, e-posta gönderme, internet üzerinden araştırma yapma gibi temel iletişim ve bilgi edinme işlevleri bulunmaktadır. Ayrıca, fotoğraf ve video çekme, müzik dinleme gibi eğlence aktiviteleri de akıllı telefonların sağladığı özellikler arasındadır. Bununla birlikte, akıllı telefonlar artık sadece iletişim ve eğlence araçları olarak kalmamaktadır. Video görüşmeleri, video mesajları, internet işlemleri ve hatta Microsoft Office gibi ofis uygulamaları gibi daha karmaşık bilgisayar işlemleri de akıllı telefonlar üzerinden gerçekleştirilebilmektedir. Akıllı telefonlar, geleneksel cep telefonlarından farklı olarak, kişisel bilgisayarların neredeyse tüm işlevlerine sahip olmalarıyla öne çıkarlar. Örneğin, e-posta verileri ve kişisel ajanda bilgileri gibi kişisel verileri taşıma olanağı sunarlar (Kızıltoprak, 2018).

Türkiye'den katılan kullanıcıların yanıtlarına göre, 2021 Dijital Tüketici Trendleri raporuna göre, internet alışveriş sitelerine göz atma ve satın alma işlemlerinde akıllı telefonlar en çok tercih edilen cihaz konumundadır (Deloitte, 2021). Bu durum, akıllı telefonların günlük yaşamın her alanında yaygın olarak kullanıldığını ve işlevselliklerinin giderek arttığını göstermektedir.

Akıllı telefon bağımlılığının yaygın kullanım alanları ve bu alanların etkileri (Bal ve Balcı, 2020; Ceylan, 2022; Daysal ve Yılmazel, 2020; Kaya vd., 2021; Lee vd., 2022):

- **Sosyal Medya:** Sosyal medya platformları, insanların birbirleriyle bağlantı kurmalarını, bilgi alışverişi yapmalarını ve içerikleri paylaşmalarını sağlamaktadır. Ancak, sürekli olarak sosyal medya uygulamalarını kontrol etme, beğeni ve yorumlara odaklanma gibi alışkanlıklar, zamanla bağımlılığa dönüşebilir. Bu durum, gerçek dünya ilişkilerini olumsuz etkileyebilir ve psikolojik sorunlara yol açabilir.

- **İnternet Arama ve Bilgi Edinme:** Akıllı telefonlar, her an her yerde bilgiye erişimi kolaylaştırır. Ancak, sürekli olarak bilgi arama ve internette gezinme alışkanlığı, dikkatin dağınık olmasına ve zamanın boşa harcanmasına neden olabilir. Ayrıca, doğru olmayan bilgilere maruz kalma riski de bulunmaktadır.

- **Eğlence ve Oyunlar:** Akıllı telefonlar, kullanıcılarına çeşitli eğlence seçenekleri sunar, bu da oyunlar, video izleme platformları, müzik uygulamaları gibi içerikleri içerir. Özellikle oyunlar, zevkli ve bağımlılık yapıcı olabilir ve kişinin gerçek dünya etkinliklerine zaman ayırmasını engelleyebilir.

- **İş ve Üretkenlik:** Akıllı telefonlar, işle ilgili görevleri yerine getirmek, e-postaları kontrol etmek, takvimleri düzenlemek gibi işle ilgili faaliyetler için de kullanılır. Ancak, işle ilgili aktivitelerin sürekli olarak telefonda yapılması, iş-yaşam dengesinin bozulmasına ve stresin artmasına neden olabilir.

- **Eğitim ve Öğrenme:** Akıllı telefonlar, öğrenme ve eğitim süreçlerini destekleyen bir araç olarak da kullanılabilir. Öğrenme uygulamaları, e-kitaplar, çevrimiçi dersler gibi kaynaklara erişim sağlayarak, kişilerin kendini geliştirmesine yardımcı olabilir. Ancak, aşırı kullanım durumunda dikkat dağınıklığına ve öğrenme verimliliğinin düşmesine neden olabilir.

Bu kullanım alanlarından her biri, akıllı telefon bağımlılığının gelişmesine katkıda bulunabilmektedir. Bu nedenle, akıllı telefonların sağlıklı bir şekilde kullanılması ve bağımlılığın önlenmesi için bilinçli bir yaklaşım benimsenmelidir.

Kişinin zamanını akıllıca yönetmesi, teknoloji kullanımını sınırlaması ve gerçek dünya etkileşimlerine önem vermesi, akıllı telefon bağımlılığını azaltmada yardımcı olabilmektedir. Ayrıca, teknoloji şirketlerinin de kullanıcılarına daha sağlıklı kullanım alışkanlıkları geliştirmelerine yönelik adımlar atması önemlidir. Bu sayede, akıllı telefonlar yaşamımızı kolaylaştırmaya devam ederken, bağımlılık riski de azaltılabilir.

2.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Belirtileri

Akıllı telefon bağımlılığının belirtileri (Adhilarso vd., 2019;Atik, 2021;Dirik, 2016; Kim vd., 2016;Kuyucu, 2017; Minaz ve Bozkurt, 2017):

- Fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlar yaşamasına rağmen telefonu kullanmaya karşı şiddetli isteğinin devam etmesi.
- Akıllı telefon kullanımı sonucunda iş, eğitim ve ilişkilerle ilgili önemli fırsatların kaybedilmesi durumu, bu teknolojik araç nedeniyle yaşanan bir olumsuz sonuç.
- Akıllı telefonunu kullanmadığı zamanlarda da sadece akıllı telefonunu düşünme.
- Okuldan/işten ayrılma, eşinden ayrılma şeklinde kendini gösterme.
- Bağımlılık süreci okul veya işten ayrılma, ayrıca eşten ayrılma gibi şekillerde kendini gösterme.
- Akıllı telefon kullanırken oyun oynamak, sosyal medya hesaplarında uzun süre vakit geçirmek veya internette dolaşırken zamanın nasıl geçtiğini fark etmemek ve telefonu bırakamamak, bu davranışların uyarı işaretleri olabileceğini gösterebilir.

2.2.4. Akıllı Telefon Kullanımının Olumsuz Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların aşırı düzeyde ve kontrol dışı kullanılması sonucu bireyin kişiler arası ilişkilerini olumsuz etkileyen bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Sevilgen, 2023). Akıllı telefonların iletişim, eğlence, alışveriş vb. pek çok olumlu özelliği mevcuttur. Ayrıca sosyal medya kullanımı, oyun ve çevrimiçi ortamlara erişim gibi pek çok işlevi mevcuttur. Ancak bazı

bireyler akıllı telefonlarını sadece bir iletişim aracı veya zaman geçirecek bir araç değil bir arkadaş gibi kabul etmektedirler (Kwon vd., 2013). Bunun sonucunda bireyler gerçek hayatta yalnızlaşırken çevrimiçi ortamlarda aktif biçimde sosyalleşmektedir (Dayapoglu vd., 2016). Günlük hayatlarında sınırlı bir sosyal çevreleri olmasına rağmen bireylerin çevrimiçi ortamlarda binlerce arkadaşları olabilmektedir. Bu durum bireylerin gerçek dünyadan uzaklaşmalarını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca internet bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı vb. gibi pek çok diğer teknoloji bağımlılığının gelişmesinde bir araç rolü görebilmektedir. Sonuç olarak, akıllı telefon kullanımı bir bağımlılık halini almakta ve bireylerin günlük yaşamlarında pek çok olumsuz etkiye sebep olmaktadır (Şata vd., 2016).

Akıllı telefon bağımlılığının mental ve fiziksel sağlıkları üzerinde pek çok olumsuz etkisi mevcuttur. Park ve Park (2014) erken çocukluk döneminde akıllı telefon bağımlılığı olan çocukların dikkat eksikliği, görme ve duymada bozulma, obezite, vücut kitle indeksinin bozulması, depresyon, duygusal dengesizlik gibi pek fizyolojik ve mental problem yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile akıllı telefon bağımlılığının ilişki olduğunu bildiren çeşitli araştırma bulguları mevcuttur (Montagni vd., 2017; Zheng vd., 2017).

Elhai vd. (2017) aşırı akıllı telefon kullanımının sosyal anksiyete, depresyon, dürtüsellik ve yalnızlık gibi ruhsal bozukluklar ve dikkat eksikliği sorunlarıyla sıklıkla bir arada görüldüğünü bildirmektedir. Kişinin sürekli olarak yeni mesaj ve bildirimleri kontrol etme ihtiyacı kişisel stresi artırabilir (Sansone ve Sansone, 2013). Ayrıca yarattığı dikkat dağınıklığı nedeniyle sorunlu akıllı telefon kullanımı olan ergenlerde anksiyetenin daha yaygın olduğu bulunmuştur (Hong vd., 2012; Sansone ve Sansone, 2013). Akıllı telefon bağımlılığı ve anksiyete ilişkisini doğrulayan çeşitli araştırma bulguları mevcuttur (Ali vd., 2019; Gao vd., 2018).

Elhai vd. (2017) tarafından sorunlu akıllı telefon kullanımı ve psikopatoloji ilişkisinin ele alan 117 deneysel çalışmanın incelendiği bir sistematik derleme çalışmasında sorunlu akıllı telefon kullanımının en sık depresyon, anksiyete, kronik stres ve düşük özgüvenle ilişkili olduğu bildirilmektedir. Thomée vd. (2011) tarafından yaşları 20-24 arasında değişen 4156 genç yetişkin üzerinde yürütülen boylamsal bir çalışmada, aşırı akıllı telefon kullanımının boylamsal düzeyde

depresyon, stres ve uyku bozukluklarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. 126 ABD'li ergen üzerinde yapılan boylamsal bir çalışmada, daha fazla telefon kullanan ergenlerin bir yıllık takipten sonrasında daha yüksek depresif puanlara sahip olduğunu bulunmuştur (Sansone ve Sansone, 2013). Ek olarak akıllı telefon bağımlılığının düşük yaşam memnuniyeti, yalnızlık (Dayapoglu vd., 2016), uyku bozuklukları (Thomé vd., 2011), depresyon (Gao vd., 2018; Thomée vd., 2011) ile ilişkili olduğu bildirilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının bireyler üzerinde psikolojik, sosyal, fizyolojik vs. pek çok alanda olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Bununla birlikte akıllı telefon bağımlılığının özellikle depresyon, anksiyete ve stres değişkenleriyle ilişkili olduğu sonucuna varılmaktadır.

2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığında Risk Faktörleri

- **Yaş:** Akıllı telefonlar, her yaş grubu tarafından kullanılmakla birlikte genç yaşlarda daha fazla kullanılmaktadır. Bu duruma bağlı olarak da akıllı telefon bağımlılığı en fazla gençlerde görülmektedir (Choudhary, 2014; Cocoradă, 2014).

- **Cinsiyet:** Akıllı telefon kullanımı cinsiyete göre çok büyük farklılıklar gösterebilmektedir. Bunun göstergesi de bu bağımlılığın bazı çalışmalarda erkeklerde (Alhazmi vd., 2018; Soni vd., 2017; Yuchang vd., 2017), bazılarında ise kadınlarda daha fazla olmasıdır (Cocoradă, 2014; Carbonell vd., 2018).

- **Kişilik yapısı:** Kişilik yapısı olarak yapılan değerlendirmede, davranışsal bozukluk gösteren kişilerin akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğu belirtilmektedir (58). Bu tür sinirli, kaygılı, aceleci ve stresli bireyler, bu durumların üstesinden gelme konusunda yeterli olamamaları sebebiyle akıllı telefon bağımlılığı konusunda daha hassas olabilmektedir (Boumosleh ve Jaalouk, 2017).

- **Sosyal ağlar:** Bu bağımlılık türünün yaygın olmasına sebep olan diğer faktörler ise bu telefonların çok kolay taşınabilir olması ve kesintisiz olarak internete erişim imkânına sahip olmasıdır (Kwon vd., 2013). Aynı anda çok sayıda kişiyle

mesajlaşma ve haberleşme imkânı sunan sosyal medya uygulamaları sebebiyle akıllı telefon bağımlılığı riski daha da artmaktadır (Hong vd., 2012).

- **Akıllı telefonla fazla zaman harcama:** Akıllı telefon bağımlılığının ortaya çıkma göstergelerinden bir tanesi de akıllı telefonlarla meşgul olma sürelerinin yavaş yavaş artan bir eğilim göstermesidir (Kuss vd., 2011; Noyan vd., 2015).

2.2.6. Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı

Son yıllarda akıllı telefonların okul kampüslerinde ve toplum içinde kullanımının arttığı gözlemlenmektedir. Tindell ve Bohlander'ın (2012) çalışmaları, üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun derslerde akıllı telefon kullandığını ortaya koymaktadır. İnternet, özellikle akademik anlamda öğrenme ve araştırma amaçları için kullanılmaktadır (Chou vd., 2005). Ancak, bu durumun olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır; çünkü bireylerin yeni fırsatlar yaratmaları yanında yeni sorunlarla da karşılaşmaları mümkündür. Özellikle aşırı veya sorunlu akıllı telefon kullanımı, gençler arasında yetişkinlere göre daha yaygın bir sorun olarak görülmektedir (Lin vd., 2014).

İletişim teknolojileri, özellikle okul ve üniversite öğrencileri arasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu yaş grupları, genellikle akıllı telefonları üzerinde vakit geçirirler ve düşüncelerinin büyük bir kısmını bu cihazlara ayırırlar. Araştırmacılar, öğrencilerin problemleri internet kullanımı konusunda en yüksek risk altında olabileceğini belirtmektedirler. Bu durumun nedeni, birçok öğrenci için çevrimiçi erişimin ücretsiz, hızlı ve her zaman erişilebilir olmasıdır (Nalwa ve Anand, 2003).

Akıllı telefonların bağımlılık oluşturma potansiyeli, özellikle akıllı telefonlardaki arama, mesajlaşma veya sosyal medya gibi uygulamalardan kaynaklanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, sosyal ağ sitelerinin sorunlu kullanımının, sosyalleşme isteği, yeni insanlarla tanışma arzusu, popülerlik kaygısı ve eğlence arayışı ile ilişkilendirildiği bulunmuştur (Kircaburun vd., 2020).

Tunc-Aksan ve Akbay (2019) tarafından yapılan alışmalar, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO), akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi davranışsal sorunların, ergenlerin sosyal ve akademik yeteneklerini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle, gençler arasında teknoloji kullanımının dengeli bir şekilde yönetilmesi ve olumsuz etkilerin minimize edilmesi önemlidir.

Öğrencilerin akıllı telefonları sınıflarda kullanma eğiliminde olduklarına dair birçok araştırma bulunmaktadır. Tindell ve Bohlander (2012), niversite ğrencilerinin çoğunluğunun derslerde akıllı telefonları kullandığını rapor etmiştir. Akıllı telefonların yaygın kullanımı, ğretim ve öğrenme ortamlarında da giderek daha fazla yer almaktadır. Özellikle Katz (2005), teknolojinin ders vermeyi destekleme, kaynaklara erişimi kolaylaştırma ve öğrencileri, eğitmenleri ve aileleri bir araya getirme konularında önemli bir rol oynadığını belirtmektedir.

Ancak, Nalwa ve Anand (2003) tarafından belirtildiği gibi, bilgisayar odaklı toplumların öğrencileri teknolojiyi kullanarak yeteneklerini geliştirmeleri gerektiği talebiyle birlikte, teknolojik cihazların psikolojik bağımlılık yapabileceğine dair endişeler de artmaktadır. Özellikle, cep telefonları kullanıcıların yaşamlarının merkezine yerleştiğinden, sınıf ortamında dikkati dağıtabilecek potansiyele sahiptirler. Nalwa ve Anand (2003) aynı zamanda, eğitim bağlamlarında cep telefonu kullanımının tamamen sakıncalı olmadığının kabul edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, ğretimcilerin akıllı telefonların potansiyel avantajlarını ve dezavantajlarını dengelemek için dikkatli bir şekilde yönetmeleri gerekmektedir. Teknolojiyi etkili bir şekilde entegre etmek, öğrencilerin öğrenme deneyimini zenginleştirebilirken, aynı zamanda dikkat dağıtıcı etkilerini en aza indirmeye çalışmalıdır. Bu dengeyi bulmak, hem öğrencilerin teknolojiyi etkin bir şekilde kullanmalarını teşvik etmek hem de ders materyallerine odaklanmalarını sağlamak için önemlidir.

2.2.6.1.Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımının Olumlu-Olumsuz Sonuçları ve Akademik Başarıya Etkisi

Araştırmacılar, mobil cihazların sınıfta öğrenmeyi geliştirebileceğini iddia etmektedir (Pascopella ve Schachter, 2009). Akıllı telefonlar, bilgiye erişme, bilgiyi üretme ve yayma potansiyeline sahiptirler. Ayrıca, sınıf deneyleri ve gösterimleri için veri toplama aracı olarak kullanılabilirler. Bu cihazlar, büyük sınıflardaki etkileşimi artırabilir ve kişisel uygulamalarda yanıt sistemleri olarak kullanılan "tıklayıcılara" alternatif olabilirler (Cheung, 2008). Twum (2017), öğrencilerin ders sırasında akıllı telefon kullanmalarını önermektedir. Akıllı telefonlar, iletişim ve işbirliği kanalları sağlayabilmekte, multimedya kullanımını destekleyebilmekte, sosyal ağlar aracılığıyla tartışma ve bilgi paylaşımı imkânı sunabilmektedir. Ayrıca, ders sırasında öğretmenin açıklamalarını kaydetmek, internetten ek bilgi aramak ve bilgi edinmek gibi işlevleri gerçekleştirebilmektedirler. Ancak, akıllı telefonların ders sırasında etkili bir şekilde kullanılabilmesi için öğretmenlerin kurallar koyması gerekmektedir. Bu kurallar, öğrencilerin dikkatlerini dağıtmadan ve dersi aksatmadan akıllı telefonlarını kullanmalarını sağlamak amacıyla oluşturulmalıdır. Bu şekilde, akıllı telefonlar sınıfta etkili bir öğrenme aracı olarak kullanılabilir ve öğrencilerin öğrenme deneyimini zenginleştirebilirler (Twum, 2017).

Akıllı telefonların yaygınlaşması, öğretmenler ile öğrenciler arasındaki iletişimi ve bilgi paylaşımını büyük ölçüde kolaylaştırmıştır. Özellikle, akıllı telefonların sunduğu çeşitli uygulamalar sayesinde, öğrenciler ders materyallerine kolayca erişebilir, ödevlerini takip edebilir ve öğretmenleriyle etkileşimde bulunabilirler. Öğretmenler de, öğrencilerin öğrenme süreçlerini daha yakından izleyebilir ve gerektiğinde destek sağlayabilirler (Katz, 2005).

Cep telefonlarının sınıflara katkı sağladığı konusunda görüş birliği bulunmamakla birlikte, akıllı telefonların aşırı ve kontrolsüz kullanımı günlük yaşamda çeşitli rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar, aşırı akıllı telefon kullanımının kaygı, depresyon ve sosyal ilişkilerde eksiklikler gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır (Servidio, 2023). Ders sırasında cep telefonu kullanımının dikkat dağınıklığına yol açtığına dair endişeler bulunmaktadır. Campbell (2006), öğrenci ve öğretim üyelerinin sınıfta cep telefonu

kullanımını ciddi bir sorun olarak gördüklerini belirtmiştir. Campbell ve Russo (2003), üniversite sınıflarında cep telefonu kullanımının özellikle rahatsız edici olduğunu ve öğrencilerin ders sırasında telefonlarının zil sesi nedeniyle dikkatlerinin sık sık dağıldığını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, birçok öğrenci internet kullanımına o kadar dalmıştır ki, derste başarısız olma riskini göze alarak derse katılmayıp sınavları kaçırabilmektedir (Chou, vd., 2004). Kullanıcılar akıllı telefonlarına o kadar bağımlıdır ki, onuz bir şey yapamayacaklarını hissederler ve bu durum, diğer ödev ve sorumlulukların ihmal edilmesine yol açar. Bu aşırı ve mantıksız kullanım, akıllı telefon bağımlılığı olarak tanımlanmakta olup, psikologlar bunu ciddi bir takıntı olarak değerlendirmektedirler.

Teknolojinin günümüzdeki hızlı gelişimi, özellikle genç nesillerin bilgiye erişimini büyük ölçüde artırmıştır. Ancak, bu bilgi bolluğu beraberinde birçok zorluğu da getirmiştir. Acelajado (2004), teknolojinin hayatın her alanında rol oynamasıyla birlikte, öğrencilerin giderek artan ve çeşitlenen bilgi yelpazesine maruz kaldığına dikkat çekmektedir. Bu bilgi bolluğu, öğrencilerin geçerli ve geçersiz bilgiler arasında ayırım yapma yeteneğini zorlaştırabilir. Dolayısıyla, eğitimcilerin öğrencilerini bu bilgi bombardımanına karşı koruyabilmek için eleştirel düşünme ve bilgiyi değerlendirme becerilerini geliştirmeye odaklanmaları gerekmektedir.

Bread (2015) ise bu konuda benzer endişeleri paylaşmaktadır. Yanlış bilgilerin yayılması ve sürekliliğinin, psikolojik sorunlara yol açabileceğini öne sürmektedir. Günümüzde, internetin ve sosyal medyanın yaygın kullanımıyla, yanlış bilgilerin hızla yayılması ve insanların bu bilgilere kolayca erişebilmesi söz konusudur. Bu durum, bireylerin doğru bilgiye ulaşma ve bunu değerlendirme yeteneklerini zorlamaktadır.

Akademik sahtekârlık, teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte artan bir endişe haline gelmiştir. Tindell ve Bohlander (2012) tarafından yapılan bir araştırma, cep telefonlarının kopya çekmek için kullanıldığı çok sayıda öğrenci vakasının bulunduğunu ortaya koymaktadır. Teknolojiyi sadece bir eğlence aracı veya sosyal bağlantı aracı olarak değil, aynı zamanda hile yapmak için bir araç olarak kullanan öğrencilerin sayısında artış yaşanmaktadır. Katz (2005) tarafından belirtilen bazı örneklerde, öğrenciler sınav sırasında çevrimiçi bilgilere erişmek, sınav sorularını

fotoğraflamak ve bu fotoğrafları dağıtmak, hatta sınav sorularına kısa mesajlarla yanıt vermek gibi yöntemlerle hile yapmaktadırlar. Bu durum, teknolojinin akademik dürüstlük üzerindeki olumsuz etkilerini göstermektedir. Bu nedenle, eğitim kurumlarının ve öğretmenlerin, öğrenciler arasında akademik sahtekârlığın önlenmesi için etkili politikalar ve önlemler geliştirmesi önemlidir.

Birçok araştırmacı, internet bağımlılığının fiziksel sağlık üzerinde ciddi etkileri olduğunu belirtmektedir. Özellikle, aşırı internet kullanımının uyku düzenini bozması, hareketsiz yaşam tarzını teşvik etmesi ve göz sağlığını olumsuz etkilemesi gibi fiziksel sorunlara neden olduğu gözlemlenmektedir. Bununla birlikte, internet bağımlılığının psikolojik etkileri de göz ardı edilmemelidir. İnternet kullanıcıları genellikle daha duygusal tepkiler verme eğilimindedirler ve gerçek hayatta karşılaşacakları risklerden kaçınma eğilimindedirler. Bu durum, kişiliklerinin çevrimiçi kişilikleriyle bütünleşmesine ve gerçeklik ile sanal dünya arasındaki sınırların bulanıklaşmasına neden olabilir. Özellikle gençler arasında yaygın olan akıllı telefon bağımlılığı, akademik başarıyı da olumsuz etkileyebilmektedir. Araştırmalar, aşırı internet kullanımının ders çalışma alışkanlıklarında düşüşe, notlarda önemli düşüşlere ve ders dışı etkinliklere zayıf entegrasyona yol açtığını göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin dikkatlerini dağıtarak öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebilir ve akademik performanslarını düşürebilir (Shek vd., 2013). Ancak, bu sorunlarla başa çıkmak için çeşitli çözüm önerileri de mevcuttur. Örneğin, internet kullanımını kısıtlamak, düzenli egzersiz yapmak ve diğer sosyal etkinliklere katılmak, internet bağımlılığıyla mücadelede etkili olabilir. Ayrıca, teknoloji kullanımıyla ilgili bilinçlendirme çalışmaları yapmak ve sağlıklı internet alışkanlıklarını teşvik etmek de önemlidir (Beard, 2015).

Sonuç olarak, aşırı internet kullanımının ve internet bağımlılığının bireylerin fiziksel sağlığı, akademik başarıları ve genel yaşam kaliteleri üzerinde ciddi etkileri olduğu açıktır. Ancak, bilinçli ve dengeli bir internet kullanımıyla bu olumsuz etkilerin azaltılması mümkündür. Bu nedenle, bireylerin ve toplumun bu konuda farkındalığını artırmak ve sağlıklı internet alışkanlıklarını teşvik etmek önemlidir.

2.3. Zaman Yönetimi

2.3.1. Zaman Kavramı ve Kapsamı

Türk Dil Kurumu, zamanı; bir olayın, oluşun içinde gerçekleştiği, gelecekte gerçekleşeceği ya da devam etmekte olduğu süre, vakit olarak tanımlar (TDK, 2024). Geçmişten günümüze doğru ilerleyen zaman, yaşamımıza anlam katan temel ögedir (Smith, 1998).

Zaman, geçmişten günümüze uzanarak geleceğe doğru yönelirken birçok eylem gerçekleşir. Zaman kavramı, bu eylemlerin gerçekleştiği süre olarak da tanımlanabilir. Eğer bir eylem meydana gelmezse, zaman kavramından söz edilemez. Diğer bir deyişle, eylem yoksa zaman da yoktur. Eğer hareket halindeki her şeyin bir an durduğunu varsayarsak, böyle bir hareketsiz ortamda zaman kavramının varlığından söz etmek mümkün olmayacaktır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003).

Zaman, yaşamın tamamını kapsar ve belirli olayların gerçekleştiği bir süreçtir. Zaman, son derece değerli bir olgudur. Hayatın akışında hem karmaşık bir şekilde anlaşılır hem de çoğu zaman hayratça harcanır. Zaman, insanlar arasında eşit bir şekilde paylaşılan bir kaynaktır; her bireyin haftada yedi günü, günde yirmi dört saati vardır. Zaman, hiçbir şekilde satın alınamaz, ödünç alınamaz ve bekletilemez. Yalnızca zamanın doğru kullanılmasına özen gösterebiliriz (Scott, 2001).

Zaman, belirli bir görevi yerine getirmek için ihtiyaç duyulan ve bir kez geçtikten sonra geri gelmeyen süredir (Güven ve Yeşil, 2011). Harcanan zamanı geri getirmek veya tekrar kullanmak mümkün olmadığı için, zamanımızı tasarruflu kullanmamız önemlidir. Zamanı verimli kullandığımızda, yaşamımızı da verimli kullanmış oluruz (Can vd., 2011).

Hiçbir olay veya olgu zaman olmadan gerçekleşemez. Zaman, tartışmasız çok değerli bir kaynaktır ve zaman içindeki olaylar belirli bir düzene göre yaşanır ve devam eder. Bu değerli kaynağı israf etmemenin, zamanı doğru kullanmanın önemi büyüktür. Zamanı boşa harcamak, yaşamı boşa harcamakla eşdeğerdir çünkü zaman,

hayatın ta kendisidir. Zaman, fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutlarıyla karşımıza çıkan eşsiz bir kavramdır (Yavuz, 2018).

2.3.1.1. Zaman Türleri

Konu ile ilgili alan yazın incelendiğinde zaman kavramının değişik şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Bunlar aşağıdaki şekilde ele alınmaktadır (Akyüz vd., 2015;Gürbüz ve Aydın 2012; Özdil vd., 2012;Reunanen, 2015;Sökmen, 2012;Tosun vd., 2017; Yenihan ve Öner 2013):

- **Gerçek zaman (objektif zaman);** kronolojik zaman olarak da bilinmekte ve saniye, dakika, saat, gün, hafta, ay, yıl gibi saat dilimlerini göstermekte ve tüm bireyler için sabit ve aynı olmaktadır.

- **Psikolojik zaman (subjektif zaman);** gerçek zamanın algılanan kısmı olarak tanımlanmaktadır. Burada zaman bireyin psikolojik durumuna, kişisel özelliklerine, kültürel geçmişine ve zaman baskısına göre uzun ya da kısa olarak algılanabilmektedir.

- **Biyolojik zaman;** tüm canlıların biyolojik süreçleri ile ilgili olan bir zaman olup bitkilerin çiçek açması, horozun belli saatlerde ötmesi, hayvanların kış uykusuna yatması vb. şeklinde belirtilmektedir.

- **Sosyolojik zaman;** tören, bayram, yıl dönümü gibi insanların takvime bağlı olarak yaptıkları sosyal olayları gösteren zaman türüdür.

- **Örgütsel zaman;** örgütün amaçlarını gerçekleştirebilmek için iş görenler ve makineler tarafından harcanan zamandır.

- **Yönetsel zaman;** yöneticilerin yönetim işlevlerini gerçekleştirmek için kullandıkları zaman olarak ele alınmaktadır.

2.3.2. Zaman Yönetimi Kavramı

Zaman yönetimi, bireylerin zamanlarını verimli bir şekilde kullanabilmelerine yardımcı olan stratejiler ve yöntemler olarak tanımlanabilir (Mukhtarova, 2017). Zaman yönetimi, mevcut zamanı kişisel hedefler, yaşam tarzı, tercihler ve ilgiler doğrultusunda planlamayı ifade eder (Kaya, vd., 2012). Bu planlama sürecinde, mevcut zamanın nasıl en verimli şekilde değerlendirileceği önemli bir faktördür (Karaoğlan, 2006). Zaman yönetimi, bireylerin yaşamlarını daha etkin bir şekilde kontrol edebilmeleri anlamına gelir (Kaya, vd., 2012; Mukhtarova, 2017). Zamanı doğru kullanmak, iş dünyasında en çok talep edilen becerilerden biri olmuştur; çünkü zamanı etkili bir biçimde kullanmak, görevlerin tamamlanması ve hedeflere ulaşılması anlamına gelir. Zamanı verimli bir şekilde kullanabilmek için bireyin enerjisiyle yapılacak işin gereksinimlerinin uyumlu olması gerekir (Balcı, 1990). Etkili bir zaman yönetimi yapıldığında, bireyin verimliliği de artmaktadır (Mukhtarova, 2017). Bu nedenle, zaman yönetimi uygulamalarının bireylerin eğitim ve iş hayatlarında etkinliklerini artırmada önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

Zaman yönetimi, yöneticilerin zamanlarını planlamalarını hedefleyen bir eğitim aracıdır (Güçlü, 2001). Zaman yönetimi, endüstri devriminden sonra en önemli rekabet araçlarından biri haline gelmiştir. Zaman yönetimi kullanmak zamanı yavaşlatamaz veya durduramaz.

Bu durumu Şahin (2014) şu şekilde açıklamaktadır: Zaman yönetimi, bireyin kendi disiplinine bağlı bir kavramdır; kişinin zamanını nasıl değerlendirdiği ve verimli kullanıp kullanmadığı ile ilgilidir. Ayrıca, zaman yönetimi, hayatımızda gerçekleşen olayları daha etkin bir şekilde kontrol etmemize yardımcı olabilecek bir dizi beceri ve araç olarak tanımlanmaktadır.

Zaman yönetimi problemleri kişinin disiplin eksikliğinden ve dokunulmazlığından kaynaklanmaktadır (Mukhtarova, 2017). Zaman yönetimi, daha etkili bir iş ve üretkenlik için sahip olunan zamanı organize etmektir. Birey zaman yönetimini zaman kaybettirici durumlardan, dikkat dağıtıcı iş ve işi bölen şeylerden kaçınmak için kullanabilir (Velasco, 2011).

Zaman yönetimi bireyin farklı yönlerini etkilemektedir. Zaman yönetimi, sahip olunan zamanı yönetmekten daha çok bireyin kendisini zamanı dikkate alarak yönetmesi, önceliklerini belirlemesi, durumların ve zamanın kullanımı ile ilgili sorumluluklarının bilincinde olması anlamını taşır. Zaman yönetimi tekniklerini kullanan kişilerin öz farkındalıkları ve öz saygıları yükselir ve yaptıkları işlerle gurur duymaya başlarlar (Mukhtarova, 2017). Aynı şekilde, Mukhtarova (2007)'ye göre de bireylerin öz saygıları kendi hayatlarını ve zamanlarını ne kadar etkili bir şekilde kullandıklarıyla bağlantılıdır. Özsaygının bir diğer taraftan da öz yeterlilik olarak görülebileceğini ifade eder. Öz yeterliliği yetkinlik, yapabilirlik, üretkenlik, problemleri çözebilme ve hedeflerini yerine getirme olarak tanımlamaktadır. Hayata karşı pozitif olmak, başarılar, atılan adımların etkili olması bireyin zamanı nasıl kullandığı tarafından belirlenmektedir.

Zaman yönetimi ile ilgili yöneticilerin yaşadıkları problemler zamanı boşa harcamak, önemli işleri unutmak, işleri zamanında bitirememek, toplantılara geç katılmak, kontrolü yitirmek ve sınırlanmak olarak sıralanabilir. Zaman yönetimi yapmadan önce kişiler zamanlarını neye harcadıklarını görmek için bir zaman çizelgesi tutmalılar. Bu sayede 'ölü' zaman olarak adlandırılan sohbete, telefon görüşmelerine ya da boş oturmaya geçen zamanı teşhis edebilirler.

Zaman yönetiminin öz yeterlilik, öz düzenleme, öz disiplin, iyi oluş, kayıtsızlık, amaçlılık ve farkındalık kavramlarıyla bağlantılıdır. Zimmerman ve Shunk (1990)'a göre öz düzenlemeli öğrenme bireyin kendi amaçlarına ulaşırken o doğrultuda ortaya çıkan düşünceler, hisler ve davranışlardır. Bu yeterliliğe sahip öğrenciler bilgiye ihtiyaç duyduklarında araştırma yapma ve bilgiyi öğrenme konusunda da başarılıdırlar. Öz düzenlemeli öğrenmede öğrencilerin seçtiği hedefler için kendilerini adanmaları ve sürece dâhil olma seviyeleri kritik bir önem taşımaktadır (Boekaerts, 1999). Aynı zamanda, bu yöntem öğrencilerin öğretme ortamlarını nasıl seçtiği, düzenlediği ve kendisi için avantajlı bir duruma getirdiğini açıklamaktadır (Zimmerman, 1990). Öz yeterlik kişilerin yaşadıkları olayları etkileme yeteneğine inanmak ile alakalıdır. Bu inanç, insanın motivasyonu, başarı performansı ve duygusal iyi oluşun temelleridir. Öz yeterlik inancı, insanın bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seleksiyon süreci olarak isimlendirilen dört temel yoldan insan oluşu düzenlenmektedir.



Şekil 2.1. Zaman yönetimi kavram haritası (Çavuşoğlu, 2021).

Öz disiplin bireyin amaçlarına hizmet eden içsel dürtülerini de bastırmasına sebep olan bilinçli ve çaba gerektiren bir yetenek olarak tanımlanmaktadır (Duckworth ve Seligman, 2006). Öz disiplini olan kişinin belirli özellikleri taşıdığı görülmüştür. Bunlar işin getirdiği sorumlulukları üstlenebilme, güçlü ve zayıf yönlerini analiz edebilme, işleri önem sırasına koyabilme gibi özelliklerdir. Bireylerin iyi oluşu hayatlarındaki doyum ile alakalıdır. Detaylı olarak incelendiğinde bireylerin iyi oluşunun sosyal, ekonomik, psikolojik, manevi ve sağlık anlamında iyilik düzeyini anlamak olarak tanımlamak doğru olabilir (Sfeatcu, vd., 2014). Bir diğer deyişle, bireysel iyi oluş kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi ile alakalıdır. Literatürde kayıtsızlık, ilgisizlik, yani merhamet eksikliği, empati ya da kaygı eksikliğinden doğan psikolojik bir durum olarak görülmektedir. Kayıtsız olarak nitelendirilebilecek bireylerde ciddi düzeyde endişe eksikliği olduğu görülmektedir (Wright, vd., 2017).

Zaman yönetimi kavram haritasında dikkate değer diğer bir faktör bireyin farkındalık halidir. Aristoteles'in doğa felsefesine göre varlıklar doğada bir amaca bağlı olarak bulunmaktadır. Bu düşünceyle varlıklar amaçlarına göre kategorilerine ayrılmıştır. Entelekhia kendi amacını kendi içinde taşıyarak var olanlar için kullanılan terimdir (Özcan, 2009). Ontolojik olarak varlıkların oluş nedenlerini

ortaya koyan Aristoteles'in bu görüşü bireyin de kendini ortaya koyması, kendine inanması ve hayatına dair içinde bir amaçlılık geliştirmesi ile bağdaştırılmıştır. Farkındalık bireyin bir şeye tam dikkatini verebilmesi anlamına gelmektedir. Bu esnada birey şimdiki zamanda kalır ve yargılamadan o anı anlamaya ve tam olarak yaşamaya çalışır (Kabat-Zinn, 2004). Eğitimde farkındalığın kullanılması sonucunda, öğrencilerin derslere ilgilerinin arttığı ve olumsuz duygularla başa çıkabildikleri gözlemlenmiştir (Reber, 2014).

2.3.3. Zaman Yönetimi Çeşitleri

Zaman yönetimi; bireysel zaman yönetimi, iş zamanı yönetimi, yönetsel zaman yönetimi ve örgütsel zaman yönetimi olmak üzere dört ana başlık altında çeşitlendirilmiştir (Örücü vd., 2007; Yılmaz ve Aslan, 2002).

2.3.3.1. Bireysel Zaman Yönetimi

Bireysel zaman yönetimi, kişinin kendisine ait olan zamanı planlamasını ifade etmektedir. Kişi kendi zamanını bireysel planlarına göre şekillendirerek yönetir ve şekillendirir. Birey zamanının nasıl geçtiğini özümseyerek kendi zaman süreçlerinin şekillendirerek kontrol altına almaya çalışır. Zamanın sürekliliğini algılayan birey zaman yönetiminde en önemli adımlardan birini atmış sayılır. Bireysel zaman yönetimi kısacası bireyin kendini, davranışlarını ve faaliyetlerini yönetmesidir (Örücü vd., 2007; Toksoy, 2010).

2.3.3.2. İş Zamanı Yönetimi

Zaman yönetimi çeşitleri arasında yer alan iş zamanı yönetimi, faaliyet ortamı doğrultusunda ve yönetsel zaman süreçleri dışındaki zaman aralığı kapsayan zaman yönetimi çeşididir. Yönetim kademesinde kişilerin kıdem ve mevkisi arttıkça iş zamanı yönetimi süreçlerine katılım seviyeleri gittikçe azalmaktadır (Gözel, 2009).

2.3.3.3. Yönetmel Zaman Yönetimi

Yönetmel zaman yönetimi; bireylerden bir topluluk oluşturarak, topluluk içindeki bireylerin belirlenen amaçlara ulaşması için planlama, yürütme, koordinasyon, denetleme ve kontrol faaliyetleri için bir zaman harcanmaktadır. Bu zaman birden fazla kişiyi ilgilendirmekte ve bu süreci de yöneticiler gerçekleştirmektedir. Tüm bu süreçler için yöneticilerin yönetim faaliyetlerinde geçirdikleri süre yönetmel zaman yönetimi içinde değerlendirilmektedir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

2.3.3.4. Örgütsel Zaman Yönetimi

Örgütsel zaman yönetimi; yöneticilerin kendi bireysel zamanlarını olumlu olarak yönetirken, aynı zamanda örgütün zaman yönetimi de gerçekleştirmesidir. Yönetmel zaman yönetimi yöneticileri kapsarken örgütsel zaman yönetimi örgüt içinde bulunan herhangi bir bireyi veya örgütün hepsini kapsamaktadır. Zaman örgüt bünyesinde oldukça değerli ve anlamlı bir yapıya sahip yegâne kavramlardan birini oluşturmaktadır (Yılmaz ve Aslan, 2002).

2.3.4. Zaman Yönetimi Amacı ve Önemi

Zaman yönetiminin amacı, mevcut zamanı yetenekli faaliyetlerle etkin bir şekilde kullanmaktır (Erdem vd., 2005). Bu, çok sayıda işin sınırlı bir zamanda yapılması değil; bu süre içinde tamamlanması gereken işlerin yapılmasıdır (Baykut Öteleş, 2018; Ökdem, 2019). Kişinin kendini tanıması ve zaman kaybına neden olan sorunları belirlemesi önemlidir (Ökdem, 2019). Zaman yönetiminin amaçlarından biri, kişinin kendisini etkin bir şekilde planlamasına ve görevlerinin belirli bir zaman diliminde tamamlanmasına olanak sağlamaktır (Güçlü, 2001). Zaman yönetiminde öncelikle kişinin kendisi için değerli hedefleri ve içinde bulunduğu zamanı ve bu hedeflere ulaşmak için alışkanlıklarını nasıl değerlendirdiğini belirleyerek farkındalığını geliştirmesi gerekir (Eerde, 2003). İkinci olarak, kişi zamanını

hedeflerine öncelik vererek planlamalı ve zamanını nasıl değerlendirdiğini takip etmelidir (Eerde, 2003).

Önceliklerin belirlenip bu doğrultuda ulaşmak istenilen hedef için öncelik verilmesi ve izlenecek yolun belirlenmesi planlanmaktadır (Baykut Öteleş, 2018; Yılmazve Aslan, 2002). Planlama, mevcut zamanın etkin kullanımı için bir koşuldur (Gözel ve Halat, 2010). Etkin aktivite planlaması da verimliliği etkiler (Yıldız, 2018). Zaman planlaması ve zamanın etkin kullanımı kişinin karşılaşılabileceği çeşitli problemlerin önüne geçmektedir.

Etkili zaman yönetimi kişinin üretkenliğini ve başarısını artırırken, psikoloji üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir (Demirtaş ve Özer, 2007). İyi zaman yönetimi, kişisel zamana, kariyer planlamasına ve gelecek hedeflerine, sosyal çevreye, performansa ve gelişime kapı açar (Çağlıyan ve Göral, 2009; Orçanlı vd., 2019). Nitelikli zaman yönetimi, çalışma yaşamının ve faaliyetlerin kalitesini artırırken, buna bağlı olarak yaşam kalitesini de artırmaktadır (Ökdem, 2019).

2.3.5. Zaman Yönetiminin Avantajları

Zaman yönetimi uygulamanın bazı avantajlarını şu şekilde belirtilmiştir (Yeşilyurt, 2023):

- Hayatınızın bazı alanlarında tam kontrol sağlar.
- Eğitim performansının daha iyi başarılmasının gelişmesine yol açar
- Daha düzenli olma imkânı sağlar.
- Zamanınızı verimli kullanmanız için erişim sağlar
- Etkili zaman yönetimi, faaliyetler için ayrılan zamanı artırabilir
- İş yükünü yönetmeyi kolaylaştırır.

Zaman yönetiminin önemini aşağıda açıklanmıştır (Yakubu ve Edna, 2015):

- **Zaman çok sınırlıdır:** Zaman, kaydedilemeyen veya daha sonra kaydedilemeyen bir kaynak türüdür. Herkes tam zamanı alır. Etkili kullanılmazsa, sonsuza dek kaybolur.

- **Zaman kısıtlılığı:** Birçok insan, çeşitli görevleri tamamlamak için yeterli zamanları olmadığını düşünüyor ve faaliyetleri için sürekli olarak zamanlarının olmadığını bildiriyor. Etkili zaman yönetimi, zamanınızı verimli kullanmanıza yardımcı olur.

- **Her şey için zaman gereklidir:** Hayattaki tüm değerli şeyleri başarmak zaman alır. Üstelik boş zamanı beklemek verimsiz ve tehlikelidir. Önemli görevleri yerine getirmek için zamanınızı yönetmeyi öğrenmeniz gerekir. Büyük hedeflerinize ulaşmak için her hafta biraz zaman harcasanız bile, yine de ilerleme kaydediyorsunuz.

- **Çeşitli seçenekler:** Teknolojideki son gelişmelerle birlikte, zaman geçirmenin birkaç yolu var. Ancak planlamalı ve doğru kararlar almalısınız. Etkili zaman yönetimi, zamanınızın çoğunu önemli ve ilgili faaliyetlere harcayabilmeniz için bilinçli kararlar vermenize yardımcı olur.

2.3.6. Zaman Yönetiminin İlkeleri

Üretkenliği ve başarıyı artırmak için zamanı en uygun şekilde kullanmayı gerektiren zaman yönetimi, bireyin eylemlerini planlama ve kontrol etme olanağı vermektedir (Adams ve Blair, 2019; Sahito ve Vaisanen, 2017). Bireyin zamanını daha iyi değerlendirerek, kendi kendini yönetebilmesi için bazı ilkeleri göz önünde bulundurması gerekmektedir. Bu ilkeler (Walsh 2008):

- Zamanın önemini fark etme,
- Günün hangi saatlerinde daha iyi iş çıkaracağını belirleme ve verimli olunan bu zamanı dikkate alarak işleri planlama,
- Önce zor olandan başlama, daha kolay veya daha zevkli olan işleri sona bırakma,
- Belirli bir zamanda belirli bir işe odaklanma,
- Sık ve kısa aralar verme,
- Gerektiğinde işleri devretme,
- Günü planlama,

- Hedefe ulaşıldığında ödüllendirilme,
- Zamanın olabildiğince etkili kullanıldığından emin olma,
- Kişisel gelişim için zaman ayırma,
- Görevi takıntı haline getirmeme şeklinde sıralanmaktadır.

2.3.7. Zaman Yönetimi Yaklaşımları

Zaman yönetimini diğeri yönetim biçimlerinden farklı ve zor kılan şey kişisel bir yönetim oluşudur. Bu sebeple esas üzerinde durulması gerekli olan unsur kişinin zamanını yönetmesi değil, kendini zamanın içerisinde nasıl yöneteceği (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003).

Zaman yönetimi ile ilgili yaygın yaklaşımlar aşağıda açıklanmıştır. Araştırmamızda yer verilen bazı yaklaşımlar şunlardır.

2.3.7.1. Düzenli Yaşam (Kendini Toparla) Yaklaşımı

Bu yaklaşıma göre, zaman yönetimindeki sorunların çoğu hayatımızdaki düzensizliklerden kaynaklanmaktadır. Bu durum, genellikle aradığımız şeyin tam zamanında bulunmasını beklememize yol açar. Sonuç olarak, zaman kaybı yaşayabiliriz, işlerimiz yarım kalabilir ya da her ikisi de bir arada olabilir.

Bu yaklaşımı üç ana düzenleme alanı ile özetlemek mümkündür (Demirkıran, 2023):

Nesnelerin Düzenlenmesi: Bu kapsamda bilgisayar ekranları, anahtarlar, dosyalar, evrak dolapları ve ofislerdeki mutfak alanları gibi pek çok nesnenin düzenlenmesi örnek gösterilebilir.

Görevlerin Düzenlenmesi: Basit listelerden karmaşık planlama araçlarına, projelere, tablolara kadar pek çok farklı yöntemle yapılacak işler sıralanarak düzenlenir.

İnsanların Düzenlenmesi: Kendi yapabileceğimiz ve başkalarına devredilebilecek işler tanımlanmalı, işlerin durumuna göre yetki devri yapılmalı ve sürecin takibi için sistemler oluşturulmalıdır.

Bu yaklaşımın güçlü ve zayıf yönleri bulunmaktadır. Güçlü yönleri, zaman kazandırmaya ve verimli olmaya olanak sağlarken, zayıf yönleri ise yapılacak işler yerine liste oluşturmak, tablo hazırlamak ve projeler düzenlemek gibi ön hazırlıklarla meşgul olmayı, dolayısıyla asıl işi ertelemeyi içerir (Karaoğlan, 2006).

2.3.7.2. Savaşçı Yaklaşım

Savaşçı Yaklaşım, bireyin kendi zamanını koruyarak üretken bir şekilde çalışabilmesine odaklanır. Yoğun iş temposu içinde verimli ve bağımsız çalışmanın ancak kesintisiz ve sakin bir ortamda mümkün olabileceğini kabul ederiz. Zamanla savaşıyan kişi, engellere karşı koymadığı takdirde sistemin onu yeneceğinin farkındadır. Bu nedenle, Savaşçı Yaklaşım, bireyin zamanını koruyarak daha verimli ve bağımsız bir şekilde çalışabilmesini hedefler (Özlüyen, 2021).

Bu yaklaşım, aşağıdaki gibi etkili yöntemler sunar (Özlüyen, 2021):

-Kendini Yanıltmak: Gereksiz iletişimleri reddetmek, sekreterden yararlanmak, kapıları kapatarak odaklanmaya geçmek.

-Yalnız Kalmak: Kesintisiz bir çalışma ortamı sağlamak için rahatsız edilmeyecek bir yere çekilmek.

-Yetki Devri: Önemli işlere zaman ayırabilmek amacıyla, diğer kişilere daha az öneme sahip işleri devretmek.

2.3.7.3. ABC (Önceliklerin Sıralanması ve Değerlerin Belirlenmesi) Yaklaşım

Hedef yaklaşımının temel felsefi varsayımına dayanarak geliştirilen bu yaklaşımın parolası “ardışıklık” olarak nitelendirilebilir. Öncelik gerektiren bir işe önem verme ve tüm çabaları öncelikli olanın üzerine yoğunlaştırma, ABC yaklaşımın

temel vurgusudur. Ulaşılmak istenilen hedeflerin açıkça ortaya konulması ve işlerin önem sırasına göre önceliklendirilmesi bu yaklaşımda uygulanan stratejilerdir (Tutar, 2007; Yılmaz ve Aslan, 2002).

A, B, C olarak kodlandırılan bu yaklaşımda A grubu; mutlak surette yapılması gereken, ertelenemeyecek işleri, B grubu; önemli ancak ertelenebilir düzeydeki işleri, C grubu da; rutin olabilecek, ertelenebilecek ve yapılmaması durumunda herhangi bir zararı olmayacak işleri tanımlamaktadır (Gelen, 2021).

Tutar (2007) ABC harf kodlamasına “faydasız işler” olarak adlandırabilecek “D grubu”nu ekleyerek sınıflandırmaya yeni bir boyut daha getirmiştir. Ayrıca alan yazında ABC yaklaşımının özelliklerini barındıran “Eisenhower Matrisi” olarak bilinen bir zaman yönetimi yaklaşımının olduğu da görülmektedir. “Acil ve önemli”, “acil fakat önemli olmayan”, “önemli ama acil olmayan”, “önemli ve acil olmayan” şeklinde sınıflandırılan Eisenhower Matrisi yaklaşımı, ABC yaklaşımıyla benzer özelliklere sahip olması açısından dikkat çektiği söylenebilir.

2.3.7.4. Sihirli Araç Yaklaşımı

Zamanın verimli bir şekilde yönetilmesi, doğru ve etkili araçların kullanımına bağlıdır. Bu yaklaşımda, araçların yardımı zaman yönetimi açısından büyük bir öneme sahiptir. Lim ve Teo (2005), teknolojik araçların dünya çapında büyük bir rol oynadığını ve çalışma verimliliği üzerinde önemli bir katkıya sahip olduğunu belirtmişlerdir; ancak, bu araçlar doğru kullanılmadığında çeşitli sorunlara yol açabileceğini de vurgulamışlardır (Demirkıran, 2023).

Teknolojik araçların bilinçsizce kullanılması, ciddi zaman kayıplarına neden olabilmektedir. Ancak, ilgili literatüre göre, teknolojik araçlar ve sistemler doğru seçildiğinde, bu araçlar ve sistemler, gereksiz işler nedeniyle zaman kaybını engelleyerek zamandan ciddi tasarruflar sağlar ve işlerin daha kısa sürede tamamlanmasına yardımcı olur. Bu yaklaşım, sınıf yönetiminde de zaman yönetimi açısından önemlidir. Öğretmenler, çağdaş teknolojinin öğretimi kolaylaştırması ve

etkili bir formata dönüştürmesi sayesinde, öğretim sürecinin daha etkin bir şekilde kullanılmasını sağlar (Gelen, 2021).

2.3.7.5. Beceri Yaklaşımı

Zaman yönetimini, muhasebe tutmak gibi bir beceri olarak değerlendirilmektedir. Günümüzde, etkili olabilmek için bireylerin "Yapılacak işler" listesi oluşturarak; hedefler belirlemek, yetki devretmek, planlama yapmak, öncelikleri sıralamak gibi becerilerde uzmanlaşması gerekmektedir. Planlama ve sonuçlar arasındaki köprü, hedeflerin belirlenmesidir. Planlama, vizyon ve misyonun açıkça tanımlanması ile başlamaktadır (Sabuncuoğlu vd., 2010).

Başarılı olmak için çok çalışmak değil etkin çalışmak daha önemlidir. Etkin çalışmak ise ancak bilgi ve beceriyle mümkün olabilmektedir. Beceri daha az zaman ve enerji ile işlerin yapılmasını sağlamaktır. İyi zaman yönetimi “zaman yönetimi becerisi” olarak ifade edilmektedir (Tutar, 2011). Etkin yöneticiler zamanı diğer kaynaklar gibi etkin ve verimli kullanmaktadırlar. Bu durumu, önceliklerini doğru belirleyerek yaptıkları planlamalar ile gerçekleştirmektedirler. Etkin yöneticiler kriz durumlarında bile zaman konusunda farklı yaklaşımlar ve farklı çözüm yolları uygulama becerisine sahiptirler (Sabuncuoğlu vd., 2010).

Beceri yaklaşımının uygulanması ile bireyler iş becerilerini geliştirmektedirler. Buna rağmen yine de beceri sahibi olmak tek başına zaman yönetimi sorunlarına bir çözüm olamamaktadır (İşcan, 2008).

Bundan dolayı zaman yönetimi ile ilgili verilen eğitimlerin derinliği ve kalitesi becerilerin geliştirilmesine katkı verecek düzeyde olmalıdır. Eğitim programları çoğunlukla, çeşitli yöntem ve zaman tasarrufu hileleri önermekte veya plan yapma ve öncelikli işleri sıralama şeklindeki birkaç ilkenin karmasından oluşmaktadır. Dolayısıyla insanların sadece bu ilkeleri uygulayarak güçlendiklerine çok nadir rastlanılmaktadır (Tutar, 2011).

2.3.7.6. Hedef Belirleme Yaklaşımı

Bu teori aslında bireyin amacına ulaşması için fazla konsantrasyona sahip olması ve kendi beklentilerini netleştirmesi gerektiğini açıklamaktadır (Aydın, 2023). Bu sayede kişi yüksek performansa da ulaşabilir. Bu teori çeşitli yönlerden bireye katkıda bulunmaktadır. Kişisel hedef belirlemek, bireyin yaşantısını o amaca yönelik programlayıp yaşamasını sağlamakta. Birey günlük yaşamında ulaşılabilir hedefler belirlediğinde ve buna yönelik olarak nereden başlayacağını kestirirse bu hedeflerine tam anlamıyla ulaşmak için konsantre olacaktır. Bunun sonucunda bireyler belirlenen hedeflere ulaşmak için gerekli olmayan eylemlerle vakit harcamamış olacaklar (Pynes, 2008).

2.3.7.7. İyileştirme (Rehabilitasyon) Yaklaşımı

Bu yaklaşım amacının aksine veya işlevi olmayan zaman yönetimi davranışları olarak kendisini gösteren kalıtım ve çevre gibi daha pek çok etkenin neticesinde ruh dünyası üzerinde bir takım eksikliklere yol açmaktadır. Mükemmeliyetçi biçimde yetiştirilen kişiler olayları en küçük detayına kadar yönetmeye eğilimlidirler. Bu yaklaşım tarafından önerilen çözüm, zamanın yönetilmesine yönelik sorunları yaratan gerek psikolojik gerekse sosyolojik yetersizlikleri rehabilite etmektedir (Covey vd., 1998).

2.3.7.8. Kendini Akıntıya Bırakma Yaklaşımı

Bireyin kendisini yaşamın akışına bırakmayı, yaşamdaki doğal uyumu fark etmekle birlikte bireyin yaşamını doğada bulunan doğallığa ve beklenmedik fırsatlara açmayı ifade etmektedir. Aynı zamanda bu yaklaşım, iç benliğin tutarlılığı ile doğanın akışına uyum sağlamanın birlikte ele alınması gerekliliği üzerinde durmaktadır. Kendini akıntıya bırak yaklaşımı, zaman yönetimine karşı çıkmaktadır. Bu yaklaşımda birey için önemli olan zamanını yönetmesi değil, zaman içinde kendini doğal akışa bırakarak onunla bütünleşmektir (İşcan, 2008).

Kendini akıntıya bırak yaklaşımının güçlü yanları; zaman içinde ama “zamandan bağımsız” olarak nitelendirebilecek anlarda; huzur ve neşe içinde, saatten, telefondan, bilgisayardan, sosyal medyadan ve tüm çevrimiçi araçlardan uzak, etraftaki ve içimizdeki doğal ritimlerin farkına vararak yaşamaktır. Böyle anlarda birey, müzik, resim, edebiyat gibi sevdiği bir işle uğraşıyor olabilmektedir. Kendini akıntıya bırak yaklaşımı sürekli baskı oluşturan “acil işlerin” etkisinden bireyi uzaklaştırmakta, iç ve dış uyumu sağlamaktadır. Bununla birlikte bu yaklaşımdaki tutum ve davranışlar, bireylerin ve medeniyetin gelişimine katkısı olmayacak durumlar olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla bu değerlendirme kendini akıntıya bırak yaklaşımının zayıf yönü olarak belirtilmektedir (Tengilimoğlu, vd., 2015). Genelde bu yaklaşım, aciliyet bağımlılığına karşı bir tepki niteliğindedir ve yaşam kalitesini artırmak yerine bir kaçışa neden olabilmektedir (Güçlü, 2001).

2.4. Akademik Başarı

2.4.1. Akademik Başarı Kavramı

Eğitimde başarı, bir öğrencinin belirlenen hedeflere ne kadar etkili bir şekilde ulaştığını gösteren önemli bir ölçüttür. Genellikle akademik başarı olarak adlandırılan bu kavram, bilgi ve becerilerin kazanımıyla değerlendirilir. Akademik başarı, notlar ve test puanları gibi ölçümler aracılığıyla belirlenir ve bu ölçütler genellikle eğitim sistemleri, okullar ve bireyler için bir referans noktası oluşturur. Notlar ve test puanları, öğrencilerin performansını değerlendirmenin yaygın bir yoludur. Ancak başarı sadece bu kriterlere dayanarak değerlendirilmemelidir. Başarı, eğitim sürecine katılım düzeyi, problem çözme yetenekleri, eleştirel düşünme becerileri ve sosyal etkileşim gibi diğer faktörlerle de ilişkilidir (Yıldız, 2023).

Bir öğrencinin başarısı, sadece sınıf içi performansla sınırlı değildir. Eğitim sürecine devam etme, mezuniyet ve bir üst eğitim seviyesine geçiş gibi faktörler de başarıyı belirleyen unsurlardır. Bu nedenle, eğitimde başarının kapsamlı bir değerlendirmesi, sadece notlar ve test puanlarına dayanmak yerine öğrencinin genel gelişimi ve kazanımlarını da içermelidir (Karip, 2017).

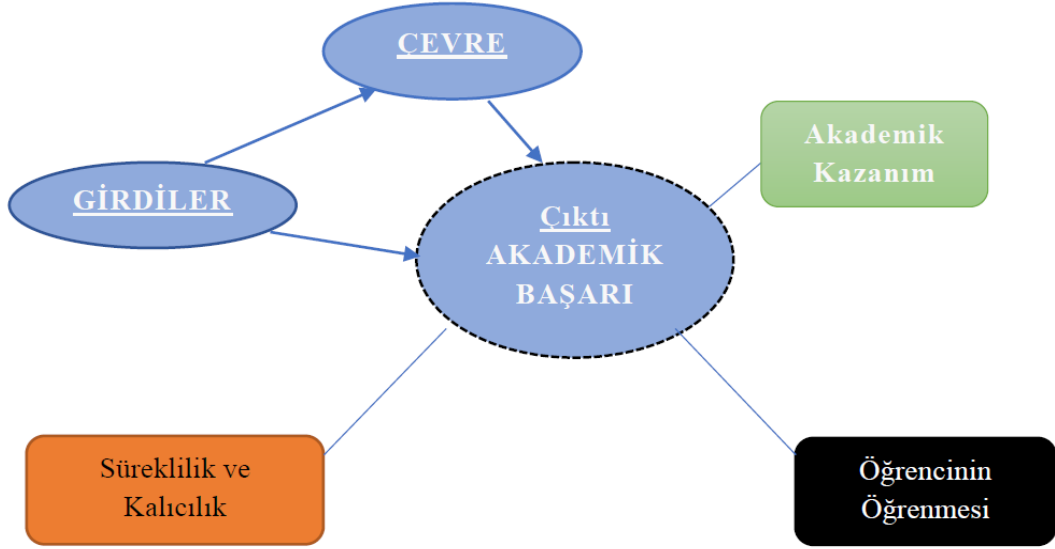
Sonuç olarak, eğitimde başarı, öğrencilerin akademik ve kişisel olarak gelişimini ifade eden çok yönlü bir kavramdır. Sadece belirli bir sınav veya not üzerinden değil, geniş bir perspektiften ele alınmalı ve her öğrencinin benzersiz yetenekleri ve güçlü yönleri göz önüne alınarak değerlendirilmelidir.

2.4.2. Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler

Öğrencinin akademik başarısını etkileyen iç ve dış faktörler oldukça çeşitlidir. Astin'in Girdiler-Çevre-Çıktılar (GÇÇ) modeline göre, bu faktörlerin analizi akademik başarıyı anlamamıza yardımcı olabilir. Model, akademik başarıyı etkileyen unsurları ve bu başarının sonuçlarını detaylı bir şekilde inceler (Güven, 2019).

GÇÇ modelinde, akademik başarıyı etkileyen unsurlar üç kategori altında toplanır: girdiler, çevre ve çıktılar. Girdiler, öğrencinin kendi özellikleriyle (zekâ, kişilik, cinsiyet, ilgi gibi), ailesinin etkisiyle (ana babanın eğitim düzeyi, gelir düzeyi, eğitime verdiği önem gibi) ve önceki akademik ve sosyal deneyimleriyle ilgilidir. Çevre, öğrencinin etrafındaki insan topluluğu, okulun bulunduğu çevre, okul iklimi, programlar ve politikalar gibi unsurları içerir. Çıktılar ise öğrencinin bilgi, beceri, tutum, değer, inanç ve okul sonrası davranışlarını kapsar.

Bu model, eğitim sonuçlarını anlamak için oldukça kapsamlı bir çerçeve sunar. Öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörlerin yanı sıra, bu başarının sürekliliği ve kalıcılığı da önemli birer ölçüt olarak ele alınır. Süreklilik, öğrencinin farklı kurumlarda dersleri tamamlamasını, kalıcılık ise aynı kurumda eğitimine devam etmesini ifade eder.



Şekil 2.2. Astin'in girdiler-çevre-çıktılar modeli (York vd., 2015).

Sonuç olarak, Astin'in GÇÇ modeli, öğrenci başarısını anlamak için birçok iç ve dış etkeni bir araya getirir ve başarının tek bir etkene dayanmadığını, aksine birçok farklı etmenin birleşiminden şekillendiğini gösterir. Bu model, eğitim politikalarının ve uygulamalarının oluşturulması ve geliştirilmesi açısından önemli bir çerçeve sunar. Model sayesinde başarının tek bir etkene dayanmadığı pek çok iç ve dış etkiyle şekillendiği anlaşılmaktadır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisini araştırma ve ortaya koyma amacı güden bu çalışmada nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasında değişimleri ortaya çıkarmayı hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2010).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2023-2024 akademik yılında Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde aktif olarak öğrenimlerini sürdüren öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu fakülteden rastgele seçim yöntemi ile belirlenen toplam 200 öğrenci oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 3 farklı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ve akıllı telefon kullanımını belirlemek amacıyla yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, sınıf, genel akademik not ortalaması, akıllı telefonda geçirdiği süre, nerede kaldığı, sosyal ağ hesapları, akıllı telefon kullanımının amacı gibi bilgileri belirlemek amacıyla 16 adet soru bulunmaktadır. İkinci bölümde Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Formu (ATBÖ-KF) ve üçüncü bölümde ise Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ) yer almaktadır.

Güvenilirlik, toplanan verilerin ne kadar tesadüfi hatalardan (ya da örnekleme hatasından) arındırıldığını gösteren bir ölçüttür. Bunun için, ölçeğin farklı zaman dilimlerinde ya da gruplarda benzer sonuçlar verip vermediği önemlidir. Bu sayede, ölçeğin birden fazla kez uygulanmasıyla elde edilen sonuçların ne kadar tutarlı olduğu belirlenir. İç tutarlılık güvenilirliği, birden fazla ifadenin, toplam değeri oluşturacak şekilde toplandığı ölçeklerde kullanılır. Bu tür ölçeklerde her bir ifade, ölçülen kavramın bir parçasını temsil eder. Alfa katsayısı (Cronbach α), ölçek ifadelerinin farklı yollarla bölünmesi sonucu hesaplanır. Bu katsayı 0 ile 1 arasında değişir ve 0.80 veya üzeri değerler, tatmin edici bir iç tutarlılık güvenilirliğini gösterir.

Bu araştırmada kullanılan 10 maddeden oluşan akıllı telefon bağımlılığı ölçeği için 0.890 değeri ve 27 maddeden oluşan zaman yönetimi ölçeği için 0.823 değeri Cronbach α iç tutarlılık değeri olarak belirlenmiş olup, ölçeklerin güvenilirliğinin oldukça yeterli düzeyde olduğunu söyleyebiliriz (Tablo 3.1).

Tablo 3.1. Araştırmada kullanılan ölçekler için elde edilen Cronbach α iç tutarlılık değerleri.

	Cronbach α	N of Items
Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği	0.890	10
Zaman yönetimi ölçeği	0.823	27

3.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Formu (ATBÖ-KF)

Araştırma çerçevesinde, çalışmaya dâhil olan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek maksadıyla, Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve Noyan vd. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin kısa formu (ATBÖ-KF) kullanılmıştır. ATBÖ-KF, toplam 10 sorudan oluşmakta olup, değerlendirme 6 dereceli Likert ölçeği ile yapılmaktadır. Maddelerin puanlandırılması şu şekilde yapılır: (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kısmen katılmıyorum, (4) Kısmen katılıyorum, (5) Katılıyorum, (6) Kesinlikle katılıyorum.

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği 10 sorudan oluşmakta olup alt boyutu bulunmamaktadır. Sorulara verilen cevaplar 6'lı likert ölçek aralıkları ile değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Ölçekten alınan ortalama puan yükseldikçe öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının yükseldiği şeklinde yorumlanmıştır (Tablo 3.2).

Tablo 3.2. Altılı likert ölçek aralıkları.

Ağırlık	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Sınırlar
1	Kesinlikle katılmıyorum	1.00 – 1.83
2	Katılmıyorum	1.84 – 2.66
3	Kısmen katılmıyorum	2.67 – 3.49
4	Kısmen katılıyorum	3.50 – 4.32
5	Katılıyorum	4.33 – 5.15
6	Kesinlikle katılıyorum	5.16 – 6.00

3.3.2. Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ)

Araştırmada, Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen, Alay ve Koçak (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlilik-güvenilirliği yapılan Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ) kullanılacaktır. Kullanılacak olan ölçek, zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Zaman planlaması alt boyutu, bir tanesi tersine olmak üzere 16 maddeden meydana gelmektedir. Zaman tutumları alt boyutu, 4 düz madde ve 2. 6. ve 7. maddelerdeki tersine ifadelerle toplamda 7 maddeden oluşmaktadır. Zaman harcattırıcılar alt boyutu ise 4 maddeden oluşmakta olup, bu maddeler tamamen olumsuz ifadelerden meydana gelmektedir. Yanıtlar, 5 dereceli Likert tipi ile puanlanmakta olup, cevap seçenekleri "her zaman", "sık sık", "bazen", "nadiren" ve "hiç" şeklinde sıralanmakta ve her birine 1 ile 5 arasında puan verilmektedir.

Zaman yönetimi ölçeği 27 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutlarından zaman planlaması boyutu 16 madde olup 1 madde olumsuz ifade içermektedir. Zaman tutumları boyutu 7 madde olup 3 madde olumsuz ifade

içermektedir. Zaman harcattırıcılar boyutu ise 4 madde olup tüm maddeler olumsuz ifade içermektedir. Ölçekteki olumsuz ifadelerden oluşan maddelerin öğrencilerin zaman yönetimi düzeylerine olumsuz etki yapmaması için bu maddelerde ters puanlama yapılmıştır. Zaman yönetimi ölçeğinden alınan ortalama puan yükseldikçe öğrencilerin zamanı yönetme konusunda daha başarılı oldukları şeklinde yorumlanmıştır (Tablo 3.3).

Tablo 3.3. Beşli likert ölçek aralıkları.

Ağırlık	Zaman Yönetimi Ölçeği	Sınırlar
1	Hiç	1.00 – 1.80
2	Nadiren	1.81 – 2.60
3	Bazen	2.61 – 3.40
4	Sık sık	3.41 – 4.20
5	Her zaman	4.21 – 5.00

3.4. Verilerin Toplanması

Yapılacak olan çalışmada ölçeklerin uygulanabilmesi ve verilerin elde edilebilmesi için Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Birimler Etik Kurulu’ndan 30/03/2023 tarih ve 2023/02 sayılı kararı ile onay alınmıştır.

Yapılan çalışmada veriler gerekli izinler alındıktan sonra 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilere gönüllülük esasına dayanarak yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak katılımcılara “Demografik Bilgi Formu”, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Formu (ATBÖ-KF)” ve “Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ)” “Google Formlar” anket yöntemi ile uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 25.0 yazılımı kullanılmıştır. Verilerin analizi sırasında betimsel istatistikler, yani aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan normal dağılım testinde, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmış ve her iki ölçek için bu değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgulara göre, araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Demografik bilgiler doğrultusunda gruplar arası karşılaştırmalar ve ölçekler arası ilişkilerin belirlenmesi için parametrik testler uygulanmıştır. Demografik değişkenlere dayalı olarak gruplar arasındaki karşılaştırmalarda, ikili karşılaştırmalar için bağımsız gruplar T testi, çoklu karşılaştırmalar için Tek Yönlü Anlamlılık Testi (ANOVA) ve post hoc testi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile zaman yönetimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Pearson korelasyon analizi, iki sayısal değişken arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını, varsa bu ilişkinin yönünü ve gücünü değerlendirmek için kullanılan bir yöntemdir. Veriler normal dağılıma sahipse Pearson korelasyon katsayısı, normal dağılmıyorsa Spearman Rank korelasyon katsayısı kullanılır. Bir korelasyon katsayısının anlamlı olabilmesi için p değerinin 0.05'ten küçük olması gerekmektedir. Negatif bir korelasyon katsayısı, iki değişken arasında ters bir ilişki olduğunu, yani bir değişken artarken diğ erinin azaldığını gösterir. Pozitif korelasyon katsayısı ise iki değişkenin birlikte arttığını ya da azaldığını ifade eder.

Korelasyon katsayısı (r) nın yorumu;

$r < 0.2$ ise çok zayıf ilişki ya da korelasyon yok

0.2-0.4 arasında ise zayıf korelasyon

0.4-0.6 arasında ise orta şiddette korelasyon

0.6-0.8 arasında ise yüksek korelasyon

0.8 > ise çok yüksek korelasyon olduğu yorumu yapılır.

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Tablo 3.4’de verilmiştir.

Tablo 3.4. Akıllı telefon bağımlılığı-zaman yönetimi korelasyon tablosu.

		Telefon Bağımlılığı
		Ortalama
Zaman Yönetimi Ortalama	PearsonCorrelation	-0.302**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	200
Zaman Planlaması	PearsonCorrelation	-0.136
	Sig. (2-tailed)	0.054
	N	200
Zaman tutumları	PearsonCorrelation	-0.408**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	200
Zaman harcattırıcılar	PearsonCorrelation	-0.122
	Sig. (2-tailed)	0.085
	N	200

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ölçeğine verdikleri cevaplardan alınan sonuçlara göre akıllı telefon bağımlılığı ile zaman yönetimi konusundaki düzeyleri arasında **negatif yönde zayıf düzeyde (r = -0.302 p=0.000)** bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifade ile öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri onların zaman yönetimi konusundaki becerilerine zayıf düzeyde olumsuz bir etki yapmaktadır diyebiliriz. Akıllı telefon bağımlılığı ile zaman tutumları alt boyutu arasında ise **negatif yönde orta düzeyde (r = -0.408 p=0.000)** bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifade ile öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı yükseldikçe onların zaman tutumlarına ilişkin becerileri orta düzeyde bir azalma göstermektedir diyebiliriz.

4. BULGULAR

4.1. Sosyo-Demografik Özellikler

Araştırmaya katılan Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin elde edilen bilgiler Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Örneklem grubuna ait demografik bilgiler.

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	111	55.5
	Kadın	89	44.5
Yaş	18-22	149	74.5
	23-26	39	19.5
	27-30	12	6.0
Bölüm	Antrenörlük	91	45.5
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	55	27.5
	Spor Yöneticiliği	54	27.0
Spor Branşı	Bireysel spor	90	45.0
	Takım sporu	110	55.0
Genel Akademik Ortalama	1.00 - 2.00	14	7.0
	2.01 - 3.00	129	64.5
	3.01 - 4.00	57	28.5
Sınıf	1. Sınıf	54	27.0
	2. Sınıf	21	10.5
	3. Sınıf	59	29.5
	4. Sınıf	66	33.0
Kaldığı Yer	Tek kalıyor	22	11.0
	Yurttaki kalıyor	58	29.0
	Arkadaşlarla evde kalıyor	55	27.5
	Ailenin yanında kalıyor	58	29.0
	Diğer	7	3.5

Araştırmaya katılan öğrencilerin %55.5'i erkek, %44.5'i kız öğrencilerden oluşmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında %74.5'lik çoğunluğunun 18-22 yaş aralığında olduğu, %19.5'inin 23-26 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %45.5'i antrenörlük, %27.5'i beden eğitimi öğretmenliği ve %27.0'si spor yöneticiliği bölümü öğrencisidir. Bireysel spor branşı öğrencileri %45.0 iken takım sporlarında oynayan %55.0 olarak görülmüştür. Genel akademik ortalamalarına bakıldığında %64.5'lik çoğunluğu 2.01-3.00 arasında ortalamaya sahiptir. %28.5'lik öğrenci grubunda ise 3.01-4.00 ortalama ile yüksek not ortalaması görülmüştür. 4.sınıf öğrencileri %33.0'lük katılım, 3.sınıf öğrencileri %29.5'lik katılım, 1.sınıf öğrencileri %27.0'lik katılım göstermiştir. Öğrencilerin %29.0'luk bölümü yurtda ve yine %29.0'luk bölümü ailesinin yanında kalmaktadır. %27.5'lik kısmı ise arkadaşlarıyla evde kalmaktadır. Tek kalan öğrencilerin oranı %11.0 olarak görülmektedir.

Araştırmaya katılan Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına ilişkin elden edilen veriler Tablo 4.2'te sunulmuştur.

Tablo 4.2. Akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına ilişkin veriler.

Değişkenler	N	%	
Telefonla geçirilen günlük süre	1-2 saat	20	10.0
	3-5 saat	125	62.5
	6 saat ve üstü	55	27.5
Şarj cihazı taşıyor mu?	Evet	90	45.0
	Hayır	110	55.0
Uyanır uyanmaz telefonu kontrol ediyor mu?	Evet	173	86.5
	Hayır	27	13.5
Uyumadan önce yatakta telefonla zaman geçiriyor mu?	Evet	188	94.0
	Hayır	12	6.0
Akıllı telefon bağımlılığı olduğunu düşünüyor mu?	Var	88	44.0
	Yok	60	30.0
	Kararsızım	41	20.5
	Fikrim yok	11	5.5
Sosyal ağlarda hesabı var mı?	Evet	193	96.5
	Hayır	7	3.5

Tablo 4.2. Akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına ilişkin bilgiler (devam).

Değişkenler	N	%
Hafta içi günde kaç saat telefon kullanıyor?	1 saatten az	5 2.5
	1-2 saat	29 14.0
	3-4 saat	107 53.5
	5 saat ve üstü	59 29.5
Hafta sonu günde kaç saat telefon kullanıyor?	1 saatten az	6 3.0
	1-2 saat	19 9.5
	3-4 saat	96 48.0
	5 saat ve üstü	79 39.5
Akıllı telefonla ilgili başına bir kaza gelmiş mi?	Trafik kazası	14 7.0
	Kayma, düşme	55 27.5
	Toplu taşıma kapısında sıkışma	9 4.5
	Çarpma, çarpışma	109 54.5
	Yaralanma	11 5.5
	Yanma, elektrik kazası	2 1.0

Öğrencilerin günlük telefon kullanım sürelerine bakıldığında %62.5'i günlük 3-5 saat, %27.5'i günlük 6 saat ve üstünde, %10'u günlük 1-2 saat cevabı vermiştir. Yanında şarj cihazı taşıyan öğrencilerin oranı %45.0 tir. Öğrencilerin %86.5'i uyanır uyanmaz telefonunu kontrol ettiğini, %94.0'ü ise uyumadan önce yatakta telefonla zaman geçirdiğini belirtmişlerdir. Akıllı telefon bağımlılığınız olduğunu düşünüyor musunuz sorusuna öğrencilerin %44.0'ü var cevabı vermiş iken %30.0'u yok cevabı vermiş, %20.5'i ise kararsızım demiştir. Öğrencilerin %96.5'inin sosyal ağlarda bir hesabı bulunmaktadır. Hafta için telefon kullanımına bakıldığında %53.5'inin 3-4 saat, %29.5'inin 5 saat ve üstü süre telefonu ile vakit geçirmektedir. Bu kullanım hafta sonu ise %48.0 3-4 saat ve %39.5 5 saat ve üzeri olarak gerçekleşmektedir. Öğrencilerin akıllı telefon kullanımından kaynaklı yaşadığı kazalara bakıldığında %54.5'inin bir yere çarpma veya çarpışma türü bir kaza yaşadığı görülmüştür. Kazalarda ikinci sırada ise %27.5'lik bir oran ile kayma ve düşme türü bir kaza bulunmaktadır.

Tablo 4.3. Akıllı telefon kullanım amaçlarına ilişkin veriler.

Akıllı Telefon Kullanım Amaçları	Hiç Yapmam				
		Az Sıklıkta	Orta Sıklıkta	Sık Sık	Sık Sık
İnternette bilgi almak / eğitim için	N	6	20	174	80
	%	3.0	10.0	87.0	40.0
Eğlence için (oyun, video, müzik)	N	12	32	156	84
	%	6.0	16.0	78.0	42.0
Mesajlaşma / elektronik posta	N	6	20	174	102
	%	3.0	10.0	87.0	51.0
Arama / görüntülü konuşma	N	9	43	148	77
	%	4.5	21.5	74.0	38.5
Sosyal Ağlarda paylaşım veya takip	N	10	52	138	64
	%	5.0	26.0	69.0	32.0
Fotoğraf / video çekmek, düzenlemek	N	15	55	130	72
	%	7.5	27.5	65.0	36.0

Akıllı telefonu internette bilgi alma ve eğitim için orta sıklıkta kullananların oranı %87.0 olarak, eğlence için orta sıklıkta kullananların oranı %78.0 olarak, mesajlaşma ve e-posta için orta sıklıkta kullananların oranı %87.0 olarak, arama ve görüntülü konuşma için orta sıklıkta kullananların oranı %74.0 olarak, sosyal ağlarda paylaşım için orta sıklıkta kullananların oranı %69.0 olarak ve fotoğraf/video çekmek için orta sıklıkta kullananların oranı %65.0 olarak belirlenmiştir.

4.2. Ölçeklerden Elde Edilen Ortalama Puanların Değerlendirmesi

Araştırmaya katılan Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerine ilişkin elden edilen ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ortalama puanlar.

	N	ORT	SS
Telefon Bağımlılığı Ortalama	200	3.12	1.04
Zaman Yönetimi Ortalama	200	3.17	0.40
Zaman Planlaması	200	3.10	0.61
Zaman Tutumları	200	3.31	0.49
Zaman Harcattırıcılar	200	3.10	0.68

Alınan sonuçlara göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin telefon bağımlılığına ilişkin ortalama puan $x=3.12$ olarak belirlenmiş olup 6'lı likert ölçek aralıklarında **kısmen katılmıyorum** düzeyine denk gelmektedir. Bir başka ifade ile öğrencilerin telefon bağımlılığına ilişkin durumları orta düzeyin biraz altında olduğunu söyleyebiliriz. Zaman yönetimi ölçeğinden alınan ortalama puan ise $x=3.17$ olarak belirlenmiş olup 5'li likert ölçeğinde **bazen** düzeyine denk gelmektedir. Bir başka ifade ile öğrencilerin zaman yönetimi konusundaki durumları orta düzeydedir diyebiliriz. Zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından alınan ortalama puanlarda da aynı düzeyde bir sonuç görülmektedir.

4.3. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeylerinin Demografik Verilere Göre Karşılaştırması

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini yaş gruplarına göre değerlendiren tek yönlü Anova testi sonuçları Tablo 4.5'de verilmiştir.

Tablo 4.5. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini yaşlarına göre değerlendiren tek yönlü anova testi sonuçları.

	Yaş	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	18-22	149	3.15	1.02	4.702	0.010**	1 > 3
	23-26	39	3.28	1.02			2 > 3
	27-30	12	2.27	1.12			
Zaman Yönetimi Ortalama	18-22	149	3.17	0.38	16.255	0.000**	3 > 1
	23-26	39	3.00	0.36			3 > 2
	27-30	12	3.70	0.39			
Zaman Planlaması	18-22	149	3.08	0.61	7.280	0.001**	3 > 1
	23-26	39	3.02	0.46			3 > 2
	27-30	12	3.73	0.77			
Zaman Tutumları	18-22	149	3.31	0.47	9.666	0.000**	3 > 1
	23-26	39	3.14	0.43			3 > 2
	27-30	12	3.82	0.50			
Zaman Harcattırıcılar	18-22	149	3.13	0.65	6.127	0.003**	1 > 2
	23-26	39	2.84	0.71			3 > 2
	27-30	12	3.56	0.67			

** p < 0.05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Yaş değişkenine göre yapılan analizden elde edilen sonuçlarda 18-22 yaş grubu öğrencilerin ($x=3.15$) ve 23-26 yaş grubu öğrencilerin ($x=3.28$) akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri 27-30 yaş grubundaki öğrencilere göre ($x=2.27$) daha yüksek görülmüştür. Zaman yönetimi ile ilgili verilere bakıldığında ise 27-30 yaş grubu öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ($x=3.70$) 18-22 yaş grubu öğrencilere ($x=3.17$) ve 23-26 yaş grubu öğrencilere göre ($x=3.00$) daha yüksek görülmüştür. Zaman yönetimi ölçeğinin zaman planlaması alt boyutu ve zaman tutumları alt boyutunda da aynı şekilde 27-30 yaş grubu öğrencilerin zaman yönetim becerileri 18-22 yaş grubu ve 23-26 yaş grubundaki öğrencilere göre daha yüksek görülmüştür. Zaman harcattırıcılar alt boyutunda ise 18-22 yaş grubundaki öğrencilerin ($x=3.13$) ve 27-30 yaş grubundaki öğrencilerin ($x=3.56$) düzeyleri 23-26 yaş grubundaki öğrencilere göre ($x=2.84$) daha yüksek görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ölçeğinde belirlenen bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini cinsiyetlerine göre değerlendiren bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini cinsiyete göre değerlendiren bağımsız gruplar t testi sonuçları.

Ölçeklere Ait Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	p
Telefon Bağımlılığı	Erkek	111	3.07	1.06	-0.772	0.441
	Kadın	89	3.18	1.03		
Zaman Yönetimi Ortalama	Erkek	111	3.18	0.41	0.345	0.731
	Kadın	89	3.16	0.40		
Zaman Planlaması	Erkek	111	3.11	0.64	0.075	0.941
	Kadın	89	3.10	0.57		
Zaman Tutumları	Erkek	111	3.35	0.49	1.344	0.181
	Kadın	89	3.26	0.49		
Zaman Harcattırıcılar	Erkek	111	3.08	0.71	-0.416	0.678
	Kadın	89	3.12	0.63		

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden elde edilen ortalama puanları analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutları zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar için cinsiyet arasında önemli farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini bölümlerine göre değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi sonuçları Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4.7. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini bölümlerine göre değerlendiren tek yönlü anova testi sonuçları.

	Bölüm	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	Antrenörlük	91	3.01	1.16	2.160	0.118	Yok
	Beden Eğt.Öğret.	55	3.05	0.90			
	Spor Yöneticiliği	54	3.37	0.95			
Zaman Yönetimi Ortalama	Antrenörlük	91	3.20	0.39	0.469	0.626	Yok
	Beden Eğt.Öğret.	55	3.13	0.49			
	Spor Yöneticiliği	54	3.16	0.32			
Zaman Planlaması	Antrenörlük	91	3.11	0.64	0.748	0.475	Yok
	Beden Eğt.Öğret.	55	3.03	0.66			
	Spor Yöneticiliği	54	3.17	0.51			
Zaman Tutumları	Antrenörlük	91	3.33	0.49	0.602	0.549	Yok
	Beden Eğt.Öğret.	55	3.34	0.53			
	Spor Yöneticiliği	54	3.25	0.43			
Zaman Harcattırıcılar	Antrenörlük	91	3.16	0.65	0.595	0.553	Yok
	Beden Eğt.Öğret.	55	3.04	0.77			
	Spor Yöneticiliği	54	3.07	0.62			

Öğrencilerin bölüm değişkenine akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlarda öğrencilerin eğitim gördükleri bölüme göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Öğrencilerin bölümlerine göre akıllı telefon bağımlılığı puanları analiz edildiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini sınıflarına göre değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi sonuçları Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4.8. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini sınıflarına göre değerlendiren tek yönlü Anova testi sonuçları.

	Sınıf	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	1. Sınıf	54	3.04	1.00	0.300	0.826	Yok
	2. Sınıf	21	3.04	0.96			
	3. Sınıf	59	3.22	1.03			
	4. Sınıf	66	3.12	1.13			
Zaman Yönetimi Ortalama	1. Sınıf	54	3.24	0.37	1.804	0.148	Yok
	2. Sınıf	21	3.27	0.40			
	3. Sınıf	59	3.09	0.36			
	4. Sınıf	66	3.15	0.45			
Zaman Planlaması	1. Sınıf	54	3.07	0.62	1.588	0.194	Yok
	2. Sınıf	21	3.37	0.57			
	3. Sınıf	59	3.05	0.59			
	4. Sınıf	66	3.09	0.63			
Zaman Tutumları	1. Sınıf	54	3.37	0.52	0.711	0.547	Yok
	2. Sınıf	21	3.36	0.62			
	3. Sınıf	59	3.24	0.37			
	4. Sınıf	66	3.30	0.51			
Zaman Harcattırıcılar	1. Sınıf	54	3.28	0.62	1.949	0.123	Yok
	2. Sınıf	21	3.08	0.60			
	3. Sınıf	59	2.99	0.63			
	4. Sınıf	66	3.06	0.77			

Sınıf değişkenine göre yapılan analizler incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlarda öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini Genel Akademik Ortalamalarına(GANO) göre değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini genel akademik ortalamalarına göre değerlendiren tek yönlü anova testi sonuçları.

	Genel				F	p	Fark
	Akademik Ortalama	N	ORT	SS			
Telefon Bağımlılığı Ortalama	1.00 - 2.00	14	3.16	1.02	0.079	0.924	Yok
	2.01 - 3.00	129	3.10	1.09			
	3.01 - 4.00	57	3.16	0.95			
Zaman Yönetimi Ortalama	1.00 - 2.00	14	3.25	0.29	0.291	0.748	Yok
	2.01 - 3.00	129	3.16	0.40			
	3.01 - 4.00	57	3.17	0.44			
Zaman Planlaması	1.00 - 2.00	14	3.16	0.51	0.579	0.561	Yok
	2.01 - 3.00	129	3.13	0.63			
	3.01 - 4.00	57	3.03	0.60			
Zaman tutumları	1.00 - 2.00	14	3.27	0.40	1.053	0.351	Yok
	2.01 - 3.00	129	3.28	0.49			
	3.01 - 4.00	57	3.39	0.50			
Zaman harcattırıcılar	1.00 - 2.00	14	3.32	0.72	0.803	0.449	Yok
	2.01 - 3.00	129	3.08	0.65			
	3.01 - 4.00	57	3.10	0.73			

Genel akademik ortalama değişkenine göre yapılan analizlerde akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlarda öğrencilerin genel akademik ortalamalarına göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini spor branşlarına göre değerlendiren Bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini spor branşlarına göre değerlendiren bağımsız gruplar t testi sonuçları.

	Spor Branşı	N	ORT	SS	t	p
Telefon Bağımlılığı	Bireysel spor	90	2.98	1.05	-1.775	0.077
Ortalama	Takım sporu	110	3.24	1.03		
Zaman Yönetimi	Bireysel spor	90	3.20	0.46	1.026	0.306
Ortalama	Takım sporu	110	3.14	0.35		
Zaman Planlaması	Bireysel spor	90	3.13	0.64	0.456	0.649
	Takım sporu	110	3.09	0.59		
Zaman Tutumları	Bireysel spor	90	3.38	0.55	1.999	0.047**
	Takım sporu	110	3.25	0.43		
Zaman Harcattırıcılar	Bireysel spor	90	3.10	0.69	-0.024	0.981
	Takım sporu	110	3.10	0.67		

** p < 0.05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Spor branşı değişkenine göre yapılan analizlerde akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeğinin genel ortalama puanlarında öğrencilerin branşlarına göre anlamlı farklar görülmemiştir. Zaman yönetimi ölçeğinin zaman tutumları alt boyutunda ise bireysel spor branşında olan öğrencilerin ($x=3.38$) düzeylerinin takım sporlarına dâhil bulunan öğrencilere göre ($x=3.25$) anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini günlük telefon kullanım süresine göre değerlendiren tek yönlü Anova testi sonuçları Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini günlük telefon kullanım süresine göre değerlendiren tek yönlü anova testi sonuçları.

	Günlük Telefon Kullanımı	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	1-2 saat	20	2.14	0.77	19.029	0.000**	3 > 2, 1 2 > 1
	3-5 saat	125	3.05	0.96			
	6 saat ve üstü	55	3.64	1.02			
Zaman Yönetimi Ortalama	1-2 saat	20	3.40	0.53	4.495	0.012**	1 > 3
	3-5 saat	125	3.17	0.38			
	6 saat ve üstü	55	3.09	0.37			
Zaman Planlaması	1-2 saat	20	3.45	0.79	4.649	0.011**	1 > 2 1 > 3
	3-5 saat	125	3.11	0.55			
	6 saat ve üstü	55	2.97	0.64			
Zaman Tutumları	1-2 saat	20	3.57	0.72	3.480	0.033**	1 > 2 1 > 3
	3-5 saat	125	3.29	0.44			
	6 saat ve üstü	55	3.25	0.47			
Zaman Harcattırıncılar	1-2 saat	20	3.16	0.70	0.378	0.686	
	3-5 saat	125	3.12	0.69			
	6 saat ve üstü	55	3.04	0.65			

** p < 0.05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Günlük telefon kullanım süresi değişkenine göre yapılan analizlerde akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ortalama puanlarda günlük 6 saat ve üzeri telefon kullananların (x=3.64) ve günlük 3-5 saat telefon kullananların (x=3.05) bağımlılık düzeyi günlük 1-2 saat telefon kullanan öğrencilere göre (x=2.14) daha yüksek görülmüştür. Zaman yönetimi ölçeği ortalama puanlara bakıldığında günlük 1-2 saat telefon kullanan öğrencilerin zaman yönetimi becerileri (x=3.40) günlük 6 saat ve üzeri telefon kullananlara göre (x=3.09) daha yüksek görülmüştür. Zaman planlaması alt boyutu ve zaman tutumları alt boyutlarında ise günlük 1-2 saat telefon kullanan öğrencilerin düzeylerinin günlük 3-5 saat ve günlük 6 saat ve üzerinde telefon kullanan öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu farklılıkların tümü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini kaldığı yere göre değerlendiren Tek Yönlü Anova Testi sonuçları Tablo 4.12'de verilmiştir.

Tablo 4.12. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini kaldığı yere göre değerlendiren tek yönlü anova testi sonuçları.

	Kaldığı Yer	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	Tek kalıyor	22	2.83	1.00	0.531	0.713	
	Yurtta kalıyor	58	3.12	1.02			
	Arkadaşlarla evde	55	3.21	1.05			
	Ailenin yanında	58	3.13	1.07			
	Diğer	7	3.14	1.29			
Zaman Yönetimi Ortalama	Tek kalıyor	22	3.19	0.36	5.811	0.000**	2 > 3 4 > 3
	Yurtta kalıyor	58	3.22	0.36			
	Arkadaşlarla evde	55	2.97	0.41			
	Ailenin yanında	58	3.29	0.39			
	Diğer	7	3.30	0.45			
Zaman Planlaması	Tek kalıyor	22	3.20	0.55	2.455	0.047	
	Yurtta kalıyor	58	3.17	0.60			
	Arkadaşlarla evde	55	2.89	0.67			
	Ailenin yanında	58	3.18	0.55			
	Diğer	7	3.31	0.61			
Zaman Tutumları	Tek kalıyor	22	3.36	0.48	1.449	0.219	
	Yurtta kalıyor	58	3.33	0.45			
	Arkadaşlarla evde	55	3.18	0.50			
	Ailenin yanında	58	3.38	0.51			
	Diğer	7	3.37	0.49			
Zaman Harcattırıcılar	Tek kalıyor	22	3.00	0.71	4.226	0.003**	2 > 3 4 > 3
	Yurtta kalıyor	58	3.18	0.71			
	Arkadaşlarla evde	55	2.83	0.64			
	Ailenin yanında	58	3.31	0.61			
	Diğer	7	3.21	0.47			

** p < 0.05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Kaldığı yer değişkenine göre yapılan analizlerde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri kaldıkları yere göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Zaman yönetimi ölçeği ortalama puanlara bakıldığında ise yurtta kalan öğrencilerin (x=3.22) ve ailesinin yanında kalan öğrencilerin (x=3.29) zaman yönetimi konusundaki becerileri arkadaşlarıyla evde kalan öğrencilere göre (x=2.97) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür (p<0.05). Zaman harcattırıcılar alt boyutunda da aynı

şekilde yurttan kalan öğrencilerin ($x=3.18$) ve ailesinin yanında kalan öğrencilerin ($x=3.31$) düzeyleri arkadaşlarıyla evde kalan öğrencilere göre ($x=2.83$) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ($p<0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini şarj cihazı taşıma durumuna göre değerlendiren Bağımsız Gruplar T Testi sonuçları Tablo 4.13'de verilmiştir.

Tablo 4.13. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini şarj cihazı taşıma durumuna göre değerlendiren bağımsız gruplar t testi sonuçları.

	Şarj Cihazı Taşıma		N	ORT	SS	t	p
	Evet	Hayır					
Telefon Bağımlılığı	90	110	90	3.13	1.06	0.088	0.930
Ortalama			110	3.11	1.03		
Zaman Yönetimi	90	110	90	3.18	0.47	0.421	0.675
Ortalama			110	3.16	0.34		
Zaman Planlaması	90	110	90	3.24	0.64	2.826	0.005**
			110	2.99	0.57		
Zaman Tutumları	90	110	90	3.31	0.51	0.068	0.946
			110	3.31	0.47		
Zaman Harcattırıcılar	90	110	90	3.01	0.68	-1.814	0.071
			110	3.18	0.67		

** $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Şarj cihazı taşıma değişkenine göre yapılan analizlerde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ortalama puanları yanında şarj cihazı taşıma veya taşıyamama durumuna göre anlamlı bir fark göstermemiştir ($p>0.05$). Zaman planlaması alt boyutunda ise yanında şarj cihazı taşıyan öğrencilerin ($x=3.24$) zaman planlamasına ilişkin düzeyleri şarj cihazı taşımayan öğrencilere göre ($x=2.99$) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ($p<0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme durumuna göre değerlendiren Bağımsız Gruplar T Testi sonuçları Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 4.14. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme durumuna göre değerlendiren bağımsız gruplar t testi sonuçları.

	Uyanır uyanmaz telefonu kontrol ediyor mu?	N	ORT	SS	t	p
Telefon	Evet	173	3.26	1.00		
Bağımlılığı	Hayır	27	2.21	0.84	5.172	0.000**
Ortalama						
Zaman Yönetimi	Evet	173	3.14	0.37		
Ortalama	Hayır	27	3.34	0.53	-2.320	0.021**
Zaman	Evet	173	3.07	0.58		
Planlaması	Hayır	27	3.29	0.77	-1.715	0.088
Zaman	Evet	173	3.28	0.45		
Tutumları	Hayır	27	3.47	0.66	-1.879	0.062
Zaman	Evet	173	3.08	0.66		
Harcattırıcılar	Hayır	27	3.25	0.76	-1.226	0.222

** p < 0.05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme değişkenine göre yapılan analizlerde, uyanır uyanmaz telefonunu kontrol edenlerin akıllı telefon bağımlılığı (x=3.26) telefonunu kontrol etmeyenlere göre (x=2.21) daha yüksek görülmüştür. Uyanır uyanmaz telefonunu kontrol etmeyen öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ise (x=3.34) telefonunu kontrol eden öğrencilere göre (x=3.14) daha yüksek görülmüştür. Ortaya çıkan bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

Uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme değişkenine göre yapılan analizlerde, uyanır uyanmaz telefonunu kontrol edenlerin akıllı telefon bağımlılığı (x=3.26) telefonunu kontrol etmeyenlere göre (x=2.21) daha yüksek görülmüştür. Uyanır uyanmaz telefonunu kontrol etmeyen öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ise (x=3.34) telefonunu kontrol eden öğrencilere göre (x=3.14) daha yüksek görülmüştür. Ortaya çıkan bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini uyumadan önce yatakta telefonla zaman geçirme durumuna göre değerlendiren Bağımsız Gruplar T Testi sonuçları Tablo 4.15'te verilmiştir.

Tablo 4.15. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini uyumadan önce yatakta telefonla zaman geçirme durumuna göre değerlendiren bağımsız gruplar t testi sonuçları.

		Uyumadan önce yatakta telefonla zaman geçiriyor mu?					
		N	ORT	SS	t	p	
Telefon Bağımlılığı	Evet	188	3.17	1.05	2.677	0.008**	
	Hayır	12	2.35	0.59			
Zaman Yönetimi	Evet	188	3.15	0.39	-2.413	0.017**	
	Hayır	12	3.44	0.44			
Zaman Planlaması	Evet	188	3.08	0.61	-2.190	0.030**	
	Hayır	12	3.48	0.60			
Zaman Tutumları	Evet	188	3.29	0.47	-1.945	0.053	
	Hayır	12	3.57	0.64			
Zaman Harcattırıcılar	Evet	188	3.09	0.66	-0.892	0.373	
	Hayır	12	3.27	0.91			

** p < 0.05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Uyumadan önce yatakta telefonla zaman geçirme değişkenine göre yapılan analizlerde yatakta telefonla zaman geçiren öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ($x=3.17$) yatakta telefonla zaman geçirmeyenlere göre ($x=2.35$) daha yüksek görülmüştür. Yatakta telefonla zaman geçirmeyen öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ise ($x=3.44$) yatakta telefonla zaman geçiren öğrencilere göre ($x=3.15$) daha yüksek görülmüştür. Ortaya çıkan bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini sosyal ağlarda hesabı olma durumuna göre değerlendiren Bağımsız Gruplar T Testi sonuçları Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 4.16. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini sosyal ağlarda hesabı olma durumuna göre değerlendiren bağımsız gruplar t testi sonuçları.

	Sosyal ağlarda hesabı var mı?	N	ORT	SS	t	p
Telefon Bağımlılığı	Evet	193	3.14	1.03	1.719	0.087
	Hayır	7	2.46	1.35		
Zaman Yönetimi	Evet	193	3.16	0.39	-2.098	0.037**
	Hayır	7	3.48	0.63		
Zaman Planlaması	Evet	193	3.08	0.59	-2.986	0.003**
	Hayır	7	3.77	0.79		
Zaman Tutumları	Evet	193	3.30	0.48	-1.454	0.148
	Hayır	7	3.57	0.69		
Zaman Harcattırıcılar	Evet	193	3.10	0.68	-0.023	0.981
	Hayır	7	3.11	0.73		

** p < 0.05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Sosyal ağlarda hesabı bulunma değişkenine göre yapılan analizlerde, akıllı telefon bağımlılığına ilişkin ortalama puanlar sosyal ağlarda hesabı olup olmamasına göre anlamlı bir fark göstermemiştir ($p > 0.05$). Zaman yönetimi ölçeğinde ise sosyal ağlarda hesabı bulunmayanların zaman yönetimi becerileri ($x = 3.48$) sosyal ağlarda hesabı bulunanlara göre ($x = 3.16$) daha yüksek görülmüştür. Zaman planlaması alt boyutunda da aynı şekilde sosyal ağlarda hesabı bulunmayanların düzeyleri ($x = 3.77$) sosyal ağlarda hesabı bulunanlara göre ($x = 3.08$) daha yüksek görülmüştür. Ortaya çıkan bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefonlarını internetten bilgi almak/egitim için tercih sıklığına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.17'de verilmiştir.

Tablo 4.17. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini internetten bilgi almak/ eğitim için kullanım sıklığına göre değerlendiren tek yönlü anova testi sonuçları.

	Kullanım Sıklığı	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	Hiç yapmam	6	3.57	0.78	2.562	0.056	
	Az sıklıkta	20	3.66	0.96			
	Orta sıklıkta	94	3.02	0.92			
	Sık sık	80	3.07	1.17			
Zaman Yönetimi Ortalama	Hiç yapmam	6	2.77	0.26	7.979	0.000**	4 >3.2.1
	Az sıklıkta	20	3.03	0.30			
	Orta sıklıkta	94	3.10	0.36			
	Sık sık	80	3.32	0.43			
Zaman Planlaması	Hiç yapmam	6	3.18	0.66	4.490	0.005**	4 > 3
	Az sıklıkta	20	2.91	0.55			
	Orta sıklıkta	94	2.98	0.55			
	Sık sık	80	3.29	0.66			
Zaman tutumları	Hiç yapmam	6	3.00	0.16	7.598	0.000**	4 > 2.3
	Az sıklıkta	20	3.04	0.35			
	Orta sıklıkta	94	3.24	0.42			
	Sık sık	80	3.48	0.55			
Zaman harcattırıcılar	Hiç yapmam	6	2.13	0.74	4.825	0.003**	4.3.2 > 1
	Az sıklıkta	20	3.15	0.71			
	Orta sıklıkta	94	3.09	0.66			
	Sık sık	80	3.18	0.64			

** p<0.05 seviyesinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını internetten bilgi almak ve eğitim için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Ölçeklerden alınan sonuçlara göre akıllı telefonu internetten bilgi almak / eğitim için sık sık kullananların zaman yönetimi ortalaması ($x=3.32$) hiç yapmam diyenlere ($x=2.77$) az sıklıkta kullananlara ($x=3.03$) ve orta sıklıkta kullananlara göre ($x=3.10$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Zaman planlaması alt boyutunda sık sık kullananlar ($x=3.29$) orta sıklıkta kullananlara göre ($x=2.98$) daha yüksek görülmüştür. Zaman tutumları alt boyutunda sık sık kullananların ($x=3.48$) az sıklıkta kullananlara ($x=3.04$) ve orta sıklıkta kullananlara göre ($x=3.24$) daha yüksek

olduğu görülmüştür. Zaman harcattırıcılar alt boyutunda sık sık kullananlar ($x=3.18$) orta sıklıkta kullananlar ($x=3.09$) ve az sıklıkta kullananlar ($x=3.15$) hiç yapmam diyenlere göre ($x=2.13$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefonlarını eğlence (oyun, video, müzik) için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.18'de sunulmuştur.

Tablo 4.18. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini eğlence (oyun, video, müzik) için kullanım durumlarına göre değerlendiren tek yönlü Anova testi sonuçları.

	Kullanım Sıklığı	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	Hiç yapmam	12	3.08	0.69	4.801	0.003**	4 > 3
	Az sıklıkta	32	2.94	0.90			
	Orta sıklıkta	72	2.84	0.95			
	Sık sık	84	3.43	1.14			
Zaman Yönetimi Ortalama	Hiç yapmam	12	3.09	0.47	1.382	0.250	
	Az sıklıkta	32	3.29	0.40			
	Orta sıklıkta	72	3.13	0.40			
	Sık sık	84	3.17	0.39			
Zaman Planlaması	Hiç yapmam	12	3.41	0.55	1.531	0.208	
	Az sıklıkta	32	3.20	0.50			
	Orta sıklıkta	72	3.07	0.59			
	Sık sık	84	3.05	0.66			
Zaman tutumları	Hiç yapmam	12	3.23	0.31	0.455	0.714	
	Az sıklıkta	32	3.39	0.50			
	Orta sıklıkta	72	3.30	0.49			
	Sık sık	84	3.29	0.51			
Zaman harcattırıcılar	Hiç yapmam	12	2.63	0.94	3.456	0.017**	2 > 1 4 > 1
	Az sıklıkta	32	3.29	0.67			
	Orta sıklıkta	72	3.02	0.66			
	Sık sık	84	3.16	0.63			

** $p<0.05$ seviyesinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Ölçeklerden alınan sonuçlara göre akıllı telefonu eğlence için (oyun, video, müzik) sık sık kullananların telefon bağımlılığı ortalaması ($x=3.43$) orta sıklıkta

kullananlara göre ($x=2.84$) daha yüksek görülmüştür. Zaman harcattırıcılar alt boyutunda da az sıklıkta kullananların düzeyleri ($x=3.29$) ve sık sık kullananların düzeyleri ($x=3.16$) hiç yapmam diyenlerin düzeyine göre ($x=2.63$) anlamlı farklar ile daha yüksek bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumlarına göre zaman yönetimi ortalaması ve zaman planlaması ile zaman tutumları alt boyutunda önemli farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefonlarını mesajlaşma/elektronik posta için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.19'da verilmiştir.

Tablo 4.19. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini mesajlaşma/elektronik posta için kullanım durumlarına göre değerlendiren tek yönlü anova testi sonuçları.

	Kullanım Sıklığı	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	Hiç yapmam	6	3.15	0.49	2.874	0.037**	4 > 3
	Az sıklıkta	20	2.78	0.98			
	Orta sıklıkta	72	2.93	0.96			
	Sık sık	102	3.32	1.10			
Zaman Yönetimi Ortalama	Hiç yapmam	6	2.81	0.29	2.180	0.092	
	Az sıklıkta	20	3.22	0.50			
	Orta sıklıkta	72	3.22	0.38			
	Sık sık	102	3.15	0.40			
Zaman Planlaması	Hiç yapmam	6	3.47	0.45	1.537	0.206	
	Az sıklıkta	20	3.19	0.63			
	Orta sıklıkta	72	3.16	0.49			
	Sık sık	102	3.03	0.68			
Zaman tutumları	Hiç yapmam	6	2.96	0.37	1.706	0.167	
	Az sıklıkta	20	3.34	0.58			
	Orta sıklıkta	72	3.38	0.43			
	Sık sık	102	3.28	0.51			
Zaman harcattırıcılar	Hiç yapmam	6	2.00	0.57	5.850	0.001**	4.3.2 > 1
	Az sıklıkta	20	3.13	0.70			
	Orta sıklıkta	72	3.12	0.71			
	Sık sık	102	3.15	0.61			

** p < 0.05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Ölçeklerden alınan sonuçlara göre akıllı telefonu mesajlaşma / elektronik posta için sık sık kullananların telefon bağımlılığı ortalaması ($x=3.32$) orta sıklıkta kullananlara göre ($x=2.93$) daha yüksek görülmüştür. Zaman harcattırıcılar alt boyutunda sık sık kullananların ($x=3.15$) orta sıklıkta kullananların ($x=3.12$) ve az sıklıkta kullananların ($x=3.13$), hiç yapmam diyenlere göre ($x=2.00$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefonlarını arama/görüntülü konuşma için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.20'de verilmiştir.

Tablo 4.20. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini arama/görüntülü konuşmak için kullanım durumlarına göre değerlendiren tek yönlü anova testi sonuçları.

	Kullanım Sıklığı	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	Hiç yapmam	9	2.87	0.85	0.960	0.413	Yok
	Az sıklıkta	43	3.14	1.00			
	Orta sıklıkta	71	2.99	0.95			
	Sık sık	77	3.25	1.16			
Zaman Yönetimi Ortalama	Hiç yapmam	9	3.10	0.48	0.197	0.898	Yok
	Az sıklıkta	43	3.17	0.33			
	Orta sıklıkta	71	3.19	0.41			
	Sık sık	77	3.16	0.43			
Zaman Planlaması	Hiç yapmam	9	3.42	0.46	0.860	0.463	Yok
	Az sıklıkta	43	3.06	0.45			
	Orta sıklıkta	71	3.09	0.56			
	Sık sık	77	3.10	0.73			
Zaman tutumları	Hiç yapmam	9	3.32	0.49	0.231	0.874	Yok
	Az sıklıkta	43	3.27	0.41			
	Orta sıklıkta	71	3.34	0.46			
	Sık sık	77	3.30	0.55			
Zaman harcattırıcılar	Hiç yapmam	9	2.56	0.91	2.311	0.077	Yok
	Az sıklıkta	43	3.17	0.63			
	Orta sıklıkta	71	3.15	0.67			
	Sık sık	77	3.08	0.67			

** $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı fark yoktur.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını arama/görüntülü konuşmak için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ayrıca öğrencilerin akıllı telefonlarını arama/görüntülü konuşmak için kullanım durumuna göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlara ait puanlar incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım veya takip için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.21'de sunulmuştur.

Tablo 4.21. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini sosyal ağlarda paylaşım ve ya takip için kullanım durumlarına göre değerlendiren tek yönlü anova testi sonuçları.

	Kullanım Sıklığı	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	Hiç yapmam	10	2.56	1.22	6.033	0.001**	3 > 2 4 > 2
	Az sıklıkta	52	2.71	0.83			
	Orta sıklıkta	74	3.23	1.01			
	Sık sık	64	3.41	1.09			
Zaman Yönetimi Ortalama	Hiç yapmam	10	3.38	0.65	1.797	0.149	
	Az sıklıkta	52	3.23	0.40			
	Orta sıklıkta	74	3.16	0.36			
	Sık sık	64	3.11	0.40			
Zaman Planlaması	Hiç yapmam	10	3.53	0.81	3.059	0.029**	1 > 4
	Az sıklıkta	52	3.21	0.56			
	Orta sıklıkta	74	3.07	0.55			
	Sık sık	64	2.99	0.66			
Zaman tutumları	Hiç yapmam	10	3.66	0.67	2.429	0.067	
	Az sıklıkta	52	3.31	0.45			
	Orta sıklıkta	74	3.33	0.45			
	Sık sık	64	3.23	0.52			
Zaman harcattırıcılar	Hiç yapmam	10	2.95	0.91	0.430	0.732	
	Az sıklıkta	52	3.17	0.66			
	Orta sıklıkta	74	3.06	0.68			
	Sık sık	64	3.12	0.67			

** $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım veya takip için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları sık sık kullananların düzeyleri ($\bar{x}=3.41$) ve orta sıklıkta kullananların düzeyleri ($\bar{x}=3.23$) az sıklıkta kullananların düzeyine göre ($\bar{x}=2.71$) anlamlı farklar ile daha yüksek bulunmuştur. Alınan sonuçlara göre akıllı telefonu sosyal ağlarda paylaşım veya takip için hiç yapmam diyenlerin zaman planlaması ($\bar{x}=3.53$) sık sık kullananlara göre ($\bar{x}=2.99$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefonlarını fotoğraf/video çekmek için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.22'de sunulmuştur.

Tablo 4.22. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini fotoğraf/video çekmek düzenlemek için kullanım durumlarına göre değerlendiren tek yönlü anova testi sonuçları.

	Kullanım Sıklığı	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	Hiç yapmam	15	2.68	0.84	2.257	0.083	Yok
	Az sıklıkta	55	2.96	0.97			
	Orta sıklıkta	58	3.13	0.98			
	Sık sık	72	3.32	1.15			
Zaman Yönetimi Ortalama	Hiç yapmam	15	3.12	0.46	0.081	0.970	Yok
	Az sıklıkta	55	3.17	0.41			
	Orta sıklıkta	58	3.18	0.37			
	Sık sık	72	3.17	0.42			
Zaman Planlaması	Hiç yapmam	15	3.27	0.47	1.118	0.343	Yok
	Az sıklıkta	55	2.99	0.60			
	Orta sıklıkta	58	3.13	0.49			
	Sık sık	72	3.14	0.72			
Zaman tutumları	Hiç yapmam	15	3.36	0.45	0.309	0.819	Yok
	Az sıklıkta	55	3.35	0.49			
	Orta sıklıkta	58	3.28	0.45			
	Sık sık	72	3.29	0.53			
Zaman harcattırıcılar	Hiç yapmam	15	2.73	0.94	1.753	0.157	Yok
	Az sıklıkta	55	3.18	0.62			
	Orta sıklıkta	58	3.13	0.66			
	Sık sık	72	3.10	0.66			

** $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı fark yoktur.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını fotoğraf/video çekmek düzenlemek için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Bunun yanı sıra eğitim alan bireylerin akıllı telefonlarını fotoğraf/video çekmek düzenlemek için kullanım durumuna göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlara ait puanlar incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefonlarını kendi bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.23'de verilmiştir.

Tablo 4.23. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerini kendi bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre karşılaştıran tek yönlü anova testi sonuçları.

	Akıllı telefon bağımlılığım	N	ORT	SS	F	p	Fark
Telefon Bağımlılığı Ortalama	Var	88	3.70	0.85	27.626	0.000**	1 > 2 1 > 3
	Yok	60	2.38	0.86			
	Kararsızım	41	2.93	1.04			
	Fikrim yok	11	3.22	0.46			
Zaman Yönetimi Ortalama	Var	88	3.01	0.31	12.067	0.000**	2 > 1 3 > 1
	Yok	60	3.38	0.44			
	Kararsızım	41	3.23	0.41			
	Fikrim yok	11	3.13	0.24			
Zaman Planlaması	Var	88	2.99	0.54	2.953	0.034**	2 > 1
	Yok	60	3.26	0.69			
	Kararsızım	41	3.17	0.61			
	Fikrim yok	11	2.88	0.53			
Zaman Tutumları	Var	88	3.12	0.38	11.811	0.000**	2 > 1 3 > 1
	Yok	60	3.56	0.54			
	Kararsızım	41	3.38	0.47			
	Fikrim yok	11	3.16	0.31			
Zaman Harcattırıcılar	Var	88	2.91	0.62	5.254	0.002**	2 > 1
	Yok	60	3.32	0.64			
	Kararsızım	41	3.13	0.75			
	Fikrim yok	11	3.36	0.69			

** p <0.05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Kendi bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre yapılan analizlerde, akıllı telefon bağımlılığım var diye öğrencilerin telefon bağımlılık düzeyi ($x=3.70$) telefon bağımlılığım yok diyen öğrencilerden ($x=2.38$) ve kararsızım diyen öğrencilerden ($x=2.93$) daha yüksek görülmüştür. Zaman yönetimi ölçeğine bakıldığında ise akıllı telefon bağımlılığım yok diyen öğrencilerin ($x=3.38$) ve kararsızım diyen öğrencilerin ($x=3.23$) zaman yönetimi düzeyleri akıllı telefon bağımlılığım var diyenlere göre ($x=3.01$) daha yüksek görülmüştür. Zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarında da yine akıllı telefon bağımlılığım yok diyen öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri telefon bağımlılığım var diyenlere göre daha yüksek görülmüştür. Ortaya çıkan tüm bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Ki Kare Bağımsızlık Testleri

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon kullanım sıklığı ile genel akademik ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan ki kare bağımsızlık testi sonuçları Tablo 4.24’de verilmiştir.

Tablo 4.24. Genel akademik ortalama-telefonla geçirilen süre ki kare bağımsızlık testi sonuçları.

Genel Akademik Ortalama	Telefonla Geçirilen Günlük Süre			Toplam	X ²	p	
	1-2 saat	3-5 saat	6 saat ve üstü				
1.00 - 2.00	N	1	9	4	2.671	0.614	
	%	7.1	64.3	28.6			100.0
2.01 - 3.00	N	16	77	36			129
	%	12.4	59.7	27.9			100.0
3.01 - 4.00	N	3	39	15			57
	%	5.3	68.4	26.3			100.0
Toplam	N	20	125	55	200		
	%	10.0	62.5	27.5	100.0		

Öğrencilerin genel akademik ortalamaları ile günlük telefon kullanım sürelerine ilişkin verilerin dağılımına bakıldığında akademik not ortalamasına göre telefonla geçirilen günlük sürelerin birbirine yakın bir dağılım gösterdiği ve bağımlılığın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığına ilişkin düşünceleri ile genel akademik ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan ki kare bağımsızlık testi sonuçları Tablo 4.25'de verilmiştir.

Tablo 4.25. Genel akademik ortalama-telefon bağımlılığı olma düşüncesi ki kare bağımsızlık testi sonuçları.

Genel Akademik Ortalama	Akıllı Telefon Bağımlılığı Olduğunu					Toplam	X ²	p
	Düşünüyor mu?				Fikrim yok			
	Var	Yok	Kararsızım					
1.00 - 2.00	N	6	5	3	0	14	1.265	0.974
	%	42.9	35.7	21.4	0.0	100.0		
2.01 - 3.00	N	58	37	26	8	129		
	%	45.0	28.7	20.2	6.2	100.0		
3.01 - 4.00	N	24	18	12	3	57		
	%	42.1	31.6	21.1	5.3	100.0		
Toplam	N	88	60	41	11	200		
	%	44.0	30.0	20.5	5.5	100.0		

Öğrencilerin genel akademik ortalamaları ile telefon bağımlılığı olma düşüncesine ilişkin verilerin dağılımına bakıldığında akademik not ortalamasına göre akıllı telefon bağımlılığı düşüncesine ilişkin seçeneklerde birbirine yakın bir dağılım bulunduğu ve bağımlılığın anlamlı olmadığı görülmüştür ($p<0.05$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon kullanım sıklığı ile telefon kullanımı kaynaklı karşılaştıkları kazalar arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan ki kare bağımsızlık testi sonuçları Tablo 4.26'da verilmiştir.

Tablo 4.26. Telefon kaynaklı yaşanan kaza–telefonla geçirilen günlük süre çapraz tablosu.

Akıllı telefonla ilgili başına bir kaza gelmiş mi?	Telefonla Geçirilen Günlük Süre			Toplam	
	1-2 saat	3-5 saat	6 saat ve üstü		
Trafik kazası	N	4	7	3	14
	%	28.6	50.0	21.4	100.0
Kayma, düşme	N	7	37	11	55
	%	12.7	67.3	20.0	100.0
Toplu taşıma kapısında sıkışma	N	2	4	3	9
	%	22.2	44.4	33.3	100.0
Çarpma, çarpışma	N	7	70	32	109
	%	6.4	64.2	29.4	100.0
Yaralanma	N	0	5	6	11
	%	0.0	45.5	54.5	100.0
Yanma, elektrik kazası	N	0	2	0	2
	%	0.0	100.0	0.0	100.0
Toplam	N	20	125	55	200
	%	10.0	62.5	27.5	100.0

Öğrencilerin telefon kaynaklı yaşadıkları kazalar ile telefonla geçirilen günlük sürelerle ilişkin verilerin dağılımına bakıldığında trafik kazası yaşayan öğrencilerin %50.0'si 3-5 saat ve %21.4'ü 6 saat ve üstü telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır. Kayma ve düşme yaşayanların %67.3'ü 3-5 saat ve %20.0'si 6 saat ve üstü telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır. Toplu taşıma kapısında sıkışma yaşayanların %22.2'si 1-2 saat, %44.4'ü 3-5 saat ve %33.3'ü 6 saat ve üstü telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır. Çarpma ve çarpışma yaşayan öğrencilerin %64.2'si 3-5 saat ve %29.4'ü 6 saat ve üstü telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır. Yaralanma yaşayan öğrencilerin ise %45.5'i 3-5 saat ve %54.5'i 6 saat ve üstü telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır.

5. TARTIŞMA

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireylerin akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, genel akademik ortalamaları, spor branşları, günlük telefon kullanım süresi, kaldığı yere göre, şarj cihazı taşıma durumu, uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme, uyumadan önce yatakta telefonla zaman geçirme değişkenleri açısından incelemek ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışmada 111 erkek, 89 kadın olmak üzere toplam 200 öğrenci değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, Kwon vd. (2013) tarafından hazırlanmış olan ve Noyan vd. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ile Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen ve Alay ve Koçak (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ) kullanılarak öğrencilerin yanıtlarına ilişkin veriler toplanmış ve analiz edilmiştir. Literatürdeki pek çok araştırmada, öğrencilerin zaman yönetimi ve akıllı telefon bağımlılığına ilişkin tutumları değerlendirilmiş, bu konudaki eğilimler ve ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmaya Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 111'i erkek, 89'u kadın olmak üzere 200 kişi katılım göstermiştir. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik bilgilerine bakıldığında; öğrencilerin 111'i (% 55.5) erkek, 89'u (%44.5) ise kadın öğrencilerden oluştuğu, öğrencilerin yaşlarının 149'unun (%74.5) "18-22 yaş", 39'unun (%19.5) "23-26 yaş", 12'sinin (%6.0) "27-30 yaş" arasında olduğu, 91 öğrencinin (%45.5) antrenörlük, 55'inin (% 27.5) beden eğitimi öğretmenleri, 54'ünün (%27) spor yöneticiliği bölümünde okuduğu, 90 öğrencinin (%45.5) bireysel spor, 110 (% 55) takım sporu yaptığı, genel akademik not ortalamalarının ise 14 (%7), "1.00-2.00", 129'un (%64.5) "2.01-3.00", 57 'sinin "3.01-4.00" genel akademik not ortalamasının olduğu, öğrencilerin 54'ünün (%27) 1. sınıf, 21'inin (%10.5) 2. sınıf, 59'unun (% 29.5) üçüncü sınıf, 66'sinin (%33) 4. sınıfta okudukları, öğrencilerin 22'sinin (% 11) tek kaldığı, 58'inin (%29) yurttan kaldığı, 55'inin (%27.5) arkadaşları ile evde kaldığı, 58'inin (% 29)

ailesinin yanında kaldığı tespit edilmiştir.

Araştırmada katılımcıların **cinsiyet değişkenine göre** akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları analiz edildiğinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$) (Tablo 4.5).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırma bulgularına paralel olarak literatüre bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığına yönelik bulgular görülmektedir. Erkol (2024) yaptığı çalışmada, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı algılarında, öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışkan vd. (2017) AEÜ Eğitim Fakültesi BÖTE öğretmen adaylarının akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik çalışmasında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Türütgen (2023)'in araştırmasında akıllı telefon bağımlılığı görülme durumunun cinsiyet göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Noyan vd. (2015)'nin çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Minaz ve Bozkurt (2017) araştırmasında da akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin, öğrencilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Behera ve Seth (2023) çalışmasında üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet ve akademik durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Yıldız (2024) ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, ergenlerin cinsiyeti ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığının puan ortalamalarının kız öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmekle birlikte anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aznar-Díaz, Trujillo-Torres, Alonso-García ve Rodríguez-Jiménez (2019) İspanya'da yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını etkileyen sosyo-demografik faktörleri incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Yapılan başka çalışmalarda, akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığına yönelik bulgular görülmektedir (Akyürek, 2020; Çalışkan, 2017; Kuyucu, 2017).

Bu çalışmanın sonucundan farklı olarak Yelkenci Özenir (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Demirci vd. (2014) tarafından yapılan bir çalışmada ise, kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Süt ve arkadaşlarının (2016) araştırmasında, akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinde kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Haug vd. (2015) İsviçre'deki gençlerde akıllı telefon kullanımının ve akıllı telefon bağımlılığının farklı değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Araştırmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Ancak Bianchi ve Phillips (2005), Çakır ve Oğuz (2017) gibi araştırmalar ise kadınların akıllı telefon bağımlılığı konusunda daha yüksek puanlar aldığını belirtmiştir. Bu bulgular, örneklem grubunun farklılığının sonuçları etkileyebileceğini göstermektedir. Cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi hakkında daha net bir değerlendirme yapılabilmesi için daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği söylenebilir. Yapılan önceki çalışmalara bakıldığında, akıllı telefon bağımlılığının erkeklere kıyasla kadınlarda daha yaygın olduğu görülmüştür. Ancak bu araştırmada, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yukarıda bahsedilen araştırmalardan da anlaşılacağı üzere, bazı çalışmalar akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet açısından farklılık gösterdiğini belirtirken, diğerleri cinsiyet bakımından herhangi bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, gerçekleştirilen bu araştırma da akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin cinsiyetle ilişkili olarak farklılık göstermediğine dair bulguları destekleyen sonuçlar sunmaktadır. Ayrıca, akıllı telefonların sunduğu fonksiyonların, hem kadınlara hem de erkeklere hitap eden özellikler taşıması da bu durumu açıklayabilir. Örneğin, kadınlar akıllı telefonları genellikle fotoğraf çekme veya video kaydetme amaçlı kullanırken, erkeklerin ise e-posta kontrolü veya oyun oynama gibi ihtiyaçları için tercih ettikleri görülmektedir. Bu bağlamda, akıllı telefonların sunduğu çeşitli özellikler sayesinde her iki cinsiyete de hitap edebilmesi, her yaştan ve cinsiyetten kullanıcıda bağımlılık yapabilme potansiyeline sahip olmasına yol açmaktadır. Bu nedenle, akıllı telefon bağımlılığı cinsiyet açısından fark yaratmamaktadır. Sonuç olarak, cinsiyet faktöründen çok, akıllı telefon kullanımının yoğun ve bilinçsiz hale gelmesinin her iki cinsiyetten bireylerde de akıllı telefon bağımlılığına yol

açabileceği söylenebilir.

Araştırmamızda, öğrencilerin **cinsiyetlerine** göre zaman yönetimi ölçeği, zaman tutumları, zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar açısından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Öğrencilerin cinsiyete göre zaman yönetimlerini etkilemediği görülmüştür (Tablo 4.5).

Bu bulgu, literatürdeki birçok araştırma ile uyumludur. Örneğin, Yüksel (2016) hemşirelerde yaptığı çalışmada, zaman yönetimi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirlemiştir. Erdem vd. (2003) ise zaman yönetimi becerileri açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Benzer şekilde, Çağlıyan ve Göral (2009), beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerini incelediği çalışmalarında, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını saptamıştır. Andıç (2009), üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini incelediği araştırmasında, cinsiyet ile zaman yönetimi toplam puanı arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Artunç (2020) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişiler arası öz yeterlilikleri ile zaman yönetimi becerilerini ele aldığı çalışmasında, öğretmenlerin zaman yönetimi becerileri arasında cinsiyetle ilgili anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Gözel (2010), öğretmenler üzerine yaptığı çalışmasında, öğretmenlerin zaman yönetimi alt boyutlarına ilişkin cinsiyet kaynaklı anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Ayrıca, Caz (2014) da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerini incelediği araştırmasında, cinsiyet faktörünün öğretmenlerin zaman yönetimi beceri düzeylerinin alt boyutlarında anlamlı bir fark yaratmadığını ortaya koymuştur.

Bu bulgular, mevcut çalışmamızla tutarlıdır. Bu sonuçlar, genel zaman yönetimi becerilerinin erkek ve kadın öğrenciler arasında birbirine yakın olduğunu ortaya koymaktadır. Cinsiyetin zaman yönetimi toplam puanı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak, erkek ve kız öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin birbirine yakın olduğu, her iki grubun da zamanı yönetme ve planlama konusunda benzer davranışlar sergilediği ve kısa ile uzun vadeli işlerini düzenlerken aynı düzeyde verimli oldukları söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediği konusunda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Erdul

(2005) tarafından yapılan araştırmada kadınların daha planlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Kaya (2017) tarafından yapılan başka bir çalışmayla farklılık göstermektedir; Kaya, işletmelerdeki erkek ve kadın çalışanlarının zaman yönetimi becerilerinin benzer olduğunu belirtmiştir. Akkuş (2020) yaptığı araştırmada, niversite ğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile zaman yönetimini cinsiyetler açısından karşılaştırmış ve kadınların erkeklere kıyasla zaman yönetimi leğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bezci (2018) ise "Zaman Planlaması" alt boyutunda kadınların ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Beighzadeh vd. (2016) beden eğitimi öğretmenleri arasında yaptığı çalışmada, kadın katılımcıların erkek katılımcılara nazaran zaman yönetimi konusunda daha başarılı bulduklarını gözlemlemiştir. Benzer şekilde, Misra ve McKean (2000), Erdul (2005) ve Yenihan ve ner (2013) tarafından yapılan çalışmalarda da genellikle kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla zaman yönetimi becerilerinin daha gelişmiş olduğu vurgulanmıştır. Bu sonuçlar, kadın öğrencilerin zaman planlaması ve yönetimi konularında erkeklere göre daha başarılı olabileceklerini göstermektedir. Erdul (2005), Demirtaş ve zer (2007) ile Eldeleklioğlu (2008) gibi araştırmalarda, "zaman planlaması" alt boyutunda kadın öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Benzer şekilde, Demirtaş ve zer (2007), Eldeleklioğlu (2008), Misra ve McKean (2000) ve Erdul (2005) tarafından yapılan araştırmalar, "zaman harcattırıcılar" alt boyutunda da cinsiyete dayalı anlamlı bir fark olduğunu ve bu farkın kadın öğrenciler lehine olduğunu ortaya koymuştur. Bianchi ve Phillips (2005), akır ve Oğuz (2017) gibi araştırmalar ise kadınların akıllı telefon bağımlılığı konusunda daha yüksek puanlar aldığını belirtmiştir. Bu bulgular, örnekleme grubunun farklılığının sonuçları etkileyebileceğini göstermektedir.

Birçok alışma, kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla zamanı daha verimli kullandığını ve daha etkili bir şekilde yönettiklerini göstermiş olsa da, bu bulgular mevcut araştırmamızla tutarsızlık göstermektedir. Çalışmamızda, cinsiyet ile zaman yönetimi toplam puanı ve zaman planlaması arasında anlamlı bir fark bulunmamasının, örnekleme grubunun özelliklerine bağlı olabileceği düşünülmektedir. Cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi hakkında daha net bir değerlendirme yapılabilmesi için daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği söylenbilir.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerinin yaş değişkenine göre yapılan analizlerde, 18-22 yaş grubu öğrencilerin ($x=3.15$) ve 23-26 yaş grubu öğrencilerin ($x=3.28$) akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri 27-30 yaş grubundaki öğrencilere göre ($x=2.27$) daha yüksek görülmüştür. Zaman yönetimi ile ilgili verilere bakıldığında ise 27-30 yaş grubu öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ($x=3.70$) 18-22 yaş grubu öğrencilere ($x=3.17$) ve 23-26 yaş grubu öğrencilere göre ($x=3.00$) daha yüksek görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 4.6).

Zaman yönetimi ölçeğinin zaman planlaması alt boyutu ve zaman tutumları alt boyutunda da aynı şekilde 27-30 yaş grubu öğrencilerin zaman yönetim becerileri 18-22 yaş grubu ve 23-26 yaş grubundaki öğrencilere göre daha yüksek görülmüştür. Zaman harcattırıcılar alt boyutunda ise 18-22 yaş grubundaki öğrencilerin ($x=3.13$) ve 27-30 yaş grubundaki öğrencilerin ($x=3.56$) düzeyleri 23-26 yaş grubundaki öğrencilere göre ($x=2.84$) daha yüksek görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ölçeğinde belirlenen bu farklılıkların istatistiksel analizler sonucunda anlamlı olduğu ortaya konmuştur ($p<0.05$) (Tablo4.6)

Sezen (2013) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, zaman planlaması, yaş, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar değişkenleri arasında, ayrıca zaman yönetimi envanterinden elde edilen toplam puan ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Vatan ve Altuğ Özkan (2002) yaptığı “Zaman Yönetimi” adlı çalışmada, katılımcıların yaşlarının ilerlemesiyle daha planlı ve düzenli bir yaklaşım sergiledikleri, çalışma bulgularında açıkça ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, yaş düzeyi arttıkça "zaman harcattırıcılar" alt boyutunun ortalamasının düştüğü dikkat çekici bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, zaman harcattırıcı faktörlerden sigara içme alışkanlığının yaş ilerledikçe arttığı gözlemlenmiştir Yurdagül (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, yaş grubu daha büyük olan bireylerin zaman planlamasında daha başarılı oldukları sonucuna varılmıştır. Başak vd. (2008) araştırmalarında yaş ile zaman yönetimi davranışları arasında anlamlı bir fark olduğunu belirtmişlerdir. Akpınar (2020), yaş değişkeninin zaman yönetimi üzerindeki etkisi incelendiğinde, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu yönüyle yukarıdaki bulgular, mevcut çalışmamızla uyumludur.

Literatür incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığının yaş değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediği konusunda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Caz (2014) tarafından yapılan bir araştırmada ise öğretmenlerin zaman yönetimi becerileri incelenmiş ve öğretmenlerin genel zaman yönetimi ile zaman planlaması becerilerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Burcak vd. (2015) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise yaş değişkeni ile zaman yönetimi arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Elde edilen sonuçlar çalışmamızla farklılık göstermektedir.

Işık ve Cengiz (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, 26-45 yaş arasındaki katılım gösteren bireylerin zaman yönetimi puanlarının, öteki yaş gruplarındaki katılım gösterenlere kıyasla anlamlı şekilde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Aligül ve Tolukan (2024) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise, akıllı telefon bağımlılığının yaş ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre, yaş ilerledikçe akıllı telefon bağımlılığı puanlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, 18-21 yaş arasındaki öğrencilerin, 22-25 yaş arasındaki öğrencilere kıyasla daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı skorları elde ettikleri bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Yılmaz vd. (2017) tarafından yapılan çalışmalarda da yaş ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ters bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Üstündağ (2019), 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı riskinin, 24 yaş ve üzerindeki öğrencilere kıyasla 1.59 kat daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ancak bu fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Yapılan araştırmalarda genel olarak yaş küçüldükçe akıllı telefon bağımlılığının arttığı gözlemlenmekle birlikte, bu duruma ters sonuçlar da elde edilmiştir. Yaşa dayalı yapılan çalışmalarda, öğrenci, çalışan veya sporcu gibi farklı gruplar arasında bağımlılık oranlarının değişiklik gösterdiği görülmektedir. Bu da, bağımlılığın yaşa bağlı olarak çeşitli faktörlerden etkilenebileceğini ve her bireyin yaşam tarzının bu durumu şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

Öğrencilerin **bölüm** değişkenine göre yapılan analizlerde akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlarda öğrencilerin eğitim gördükleri bölüme göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$) (Tablo 4.7).

Alizadeh (2019) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim alan bireyler üstünde gerçekleştirilen bir araştırmada, "Öğretmenlik" bölümündeki katılımcıların, "Antrenörlük" ve "Yöneticilik" bölümlerindekilerle karşılaştırıldığında zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve zaman planlaması alt boyutundan daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Bu bulgu, "Öğretmenlik" bölümü öğrencilerinin zamanlarını daha etkin bir şekilde planladıklarını göstermektedir. Bezci (2018), öğrencilerin zaman yönetimi ölçeğinin zaman harcattırıcılar alt boyutundan aldıkları puanların, bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiğini belirtmiştir. Sanal ve Özel (2017), üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal ağ kullanımı üzerine yaptıkları çalışmada bölüm değişkenlerine göre istatistiksel anlamlı bir fark bulamamışlardır. Ölmeztoprak (2019), bölümler arası akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Köse ve Dönmez (2019) tarafından yapılan araştırmada ise, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin okudukları bölümlere göre zaman yönetimi ve diğer alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde, İşcan (2008), yaptığı çalışmada zaman yönetimi ile öğrencilerin okudukları fakülte arasında bir değişiklik olmadığını tespit etmiştir. Sugötüren vd. (2011) ise spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi davranışlarını inceledikleri araştırmalarında, hem alt boyutlarda hem de genel puanda anlamlı bir fark bulamamışlardır. Andıç (2009) araştırmasında, öğrencilerin okudukları bölümler ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, araştırmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmanın sonucundan farklı olarak Noyan vd. (2015) öğrencilerin okuduğu bölümler arasında akıllı telefon bağımlılığı puanları açısından anlamlı fark bulunmuştur.

Kaynaklarda, Spor Bilimleri Fakültesi bölümleri konusuna dair gerçekleştirilen araştırmalar oldukça sınırlı sayıda kalmaktadır. Çoğu araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ölçeklerinden elde edilen puanlarda görülen farklar tespit edilmemesinin nedeni, genellikle katılımcıların akıllı telefon kullanım alışkanlıkları ve zaman yönetimi becerilerindeki farklılıklardır. Bu farklılıklar, bireylerin günlük yaşamlarında teknolojiye ayırdıkları zamanın ve zaman yönetimi stratejilerinin çeşitliliğinden kaynaklanabilir.

Öğrencilerin **sınıf** değişkenine göre yapılan analizlerde, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlarda öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$) (Tablo 4.8).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırma bulgularıyla paralel olarak literatürde akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ölçekleri ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığına dair benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Orhan (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin eğitim aldıkları sınıf seviyelerine göre akıllı telefon bağımlılığı, zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve alt boyutları (zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Aynı şekilde, Göymen (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da, akıllı telefon bağımlılığı puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Erdem vd. (2005) araştırmasında da öğrencilerin zaman yönetimi puanlarının sınıf düzeyine göre değişmediği gözlemlenmiştir. Ayrıca, İşcan (2008) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin sınıf seviyesine bağlı olarak değişmediği ortaya konmuştur.

Bazı araştırmalar diğerlerinden farklı bulgular sunmuştur. Misra ve McKean (2000), öğrencilerin sınıf düzeyi yükseldikçe zaman yönetimi becerilerinin de arttığını göstermişlerdir. Benzer şekilde, Sugötüren vd. (2011) tarafından spor bilimleri öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise, sınıflara göre zaman tutumları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Sezen (2013) tarafından gerçekleştirilen benzer bir çalışmada, zaman planlaması, yaş, sınıf düzeyi, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar gibi değişkenler arasında, ayrıca zaman yönetimi envanterinden elde edilen toplam puan ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Üstündağ (2019), sınıf düzeyine göre yapılan incelemede birinci sınıf öğrencilerinin %37.5'inin, dördüncü sınıf öğrencilerinin ise %30.4'ünün akıllı telefon bağımlılığı riski taşıdığını tespit etmiş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Literatürdeki bu araştırmalar incelendiğinde, sınıf değişkeniyle alakalı farklı bulgular elde edildiği gözlemlenmektedir. Sınıf seviyesi arttıkça zaman yönetiminin

iyileştiği durumlar bulunsa da, bu çalışmanın sonuçları gibi bazı araştırmalarda ise herhangi bir farklılık görülmeyebilmektedir.

Öğrencilerin **başarı durumlarına** göre akıllı telefon bağımlılığı puanları değerlendirildiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin genel akademik ortalama değişkenine göre yapılan analizlere göre akıllı telefon bağımlılığı leği ve zaman yönetimi leğinden elde edilen ortalama puanlarda öğrencilerin genel akademik ortalamalarına göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$) (Tablo 4.9).

Lepp vd. (2014), akıllı telefonların öğrenciler arasında en yaygın şekilde kullanıldığını vurgulamışlardır. Öğrencilerin akıllı telefonlarını bilinçsizce ve aşırı kullanmalarının, akademik çalışmalara yeterince vakit ayıramamalarına neden olduğu ve bunun sonucunda akademik başarılarının düştüğü ifade edilmiştir. Uğur ve Koç (2015) tarafından yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin akıllı telefonları daha çok kişisel ihtiyaçlarını karşılamak ve mesajlaşmak gibi ders dışı amaçlarla kullandıkları belirlenmiştir. Bu durum, ders sırasında akıllı telefonların kullanımının öğrencilerin ders çalışma zamanını verimsiz hale getirdiğini ve akademik başarı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, anlık bildirimler ve mesajlaşmalar gibi dikkat dağıtıcı unsurlar, öğrencilerin derse odaklanmalarını zorlaştırmakta ve akademik performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Junco ve Cotten, 2011).

Bazı araştırmalar ise akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Elmas vd. (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, akıllı telefon kullanımının akademik başarı ile doğrudan bir ilişkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak, telefonda yapılan görüşmelerin akademik başarı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ve özellikle 20 dakikadan fazla telefon görüşmesi yapan öğrencilerin daha yüksek akademik başarıya sahip oldukları görülmüştür.

Birçok araştırma, etkili zaman yönetimi alışkanlıklarının akademik başarı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Britton ve Tesser, 1991; Campbell ve Svenson, 1992; Macan vd., 1990; Misra ve McKean, 2000). Yıldırım (2018), yaptığı çalışmada, öğrencileri akademik başarı düzeylerine göre düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayırmış ve yapılan analizler sonucunda

akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının, orta ve yüksek başarı düzeyindeki öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bulgu, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğunu ve bağımlılığın öğrencilerin akademik performansını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır.

Bu araştırmada, akıllı telefon bağımlılığının ve zaman yönetiminin akademik başarı üzerinde hiçbir etkisi olmadığı saptanmıştır. Ancak, diğer araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığının derslerde alınan sonuçları olumsuz yönde etkilediği, zaman yönetiminde başarı gösteren öğrencilerin ise derslerde alınan sonuçlarının olumlu bir şekilde etkilendiği gözlemlenmiştir.

Öğrencilerin **spor branşı** değişkeni temel olarak yapılan analizlerinde akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeğinin genel ortalama puanlarında öğrencilerin branşlarına göre anlamlı farklar görülmemiştir ($p>0.05$). Zaman yönetimi ölçeğinin zaman tutumları alt boyutunda ise bireysel spor branşında olan öğrencilerin ($x=3.38$) düzeylerinin takım sporlarına dâhil bulunan öğrencilere göre ($x=3.25$) anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 4.10).

Bezci (2018) gerçekleştirdiği araştırmada, öğrencilerin Zaman Yönetimi Ölçeği'nin (ZYÖ) Zaman Harcattırıcılar alt boyutundan aldıkları puanların, ilgilenilen spor dalına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($p<0.05$). Ancak, zaman yönetimi ölçeğinin diğer alt boyutları olan zaman planlaması ve genel zaman yönetimi açısından öğrencilerin yaptıkları spor türleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Zaman harcattırıcılar alt boyutuna odaklanıldığında, bireysel spor yapan öğrencilerin puanlarının, takım sporu ve Uzakdoğu sporu ile uğraşan öğrencilerin puanlarına bakarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Orhan (2022) yaptığı araştırmada, öğrencilerin ilgilendikleri spor türlerine göre akıllı telefon bağımlılığı puanlarında anlamlı bir fark bulmuştur ($p<0.05$). Takım sporu yapan öğrencilerin, bireysel spor yapan öğrencilere kıyasla akıllı telefon bağımlılığı puanları daha yüksek çıkmıştır. Zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından

zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar açısından ise öğrencilerin spor dalları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p>0.05$). Bununla birlikte, zaman yönetimi ölçeğinin özellikle zaman tutumları alt boyutunda, öğrencilerin spor türlerine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman tutumları alt boyutunda, bireysel spor yapan öğrencilerin puanları, takım sporu yapan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Literatüre baktığımızda bu değişkenlerin incelendiği Orhan (2022) ve Bezci (2018) çalışmalarına ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarında farklılık tespit edilmemiştir. Bizim çalışmamız ile benzerlik göstermiştir. Zaman yönetimi ölçeği alt puanları arasında farklılıklar mevcuttur. Bizim çalışmamızda ve Bezci (2018)'in çalışmasında zaman yönetimi alt boyutlarından zaman tutumları arasında anlamlı fark saptanmıştır. Orhan (2022) çalışmasında ise zaman harcattırıcıları alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, takım sporu ile uğraşan öğrencilerin bireysel sporlar ile uğraşan öğrencilere kıyasla daha yüksek akıllı telefon bağımlılığına sahip olmaları, bu öğrencilerin branşları gereği daha sosyal olmaları ve takım arkadaşlarıyla maçların evvelinde ve bitiminde sosyal medya uygulamaları ile iletişim kurarak değerlendirmeler yapmalarıyla ilişkilendirilebilir. Benzer şekilde, bireysel sporcuların daha iyi zaman tutumuna sahip olmaları, daha sınırlı bir sosyal çevreye sahip olmalarıyla ilişkilendirilebilir.

Öğrencilerin **günlük telefon kullanım süresi** değişkenine göre yapılan analizlerde, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ortalama puanlarda günlük 6 saat ve üzeri telefon kullananların ($x=3.64$) ve günlük 3-5 saat telefon kullananların ($x=3.05$) bağımlılık düzeyi günlük 1-2 saat telefon kullanan öğrencilere göre ($x=2.14$) daha yüksek görülmüştür. Zaman yönetimi ölçeği ortalama puanlara bakıldığında günlük 1-2 saat telefon kullanan öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ($x=3.40$) günlük 6 saat ve üzeri telefon kullananlara göre ($x=3.09$) daha yüksek görülmüştür. Zaman planlaması alt boyutu ve zaman tutumları alt boyutlarında ise günlük 1-2 saat telefon kullanan öğrencilerin düzeylerinin günlük 3-5 saat ve günlük 6 saat ve üzerinde telefon kullanan öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu farklılıkların tümü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.11).

Orhan (2022) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sürelerine göre akıllı telefon bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir ($p < 0.05$). Günlük akıllı telefon kullanım süresi 6 saatten fazla olan öğrencilerin, 1-2 saat ve 3-5 saat arasında kullanan öğrencilere kıyasla daha yüksek bağımlılık puanları aldığı bulunmuştur. Bu bulgular, Orhan'ın çalışmasının, mevcut araştırmamızla benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bizim çalışmamızda da zaman yönetimi ortalama puanları ve alt boyutlarında anlamlı farklar tespit edilmiştir.

Göymen (2019), internette geçirdiği zaman 1 saat olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, 2 saatten fazla internet kullanan öğrencilere göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Kuyumcu (2021) ise, günlük akıllı telefon ile geçirdiği zaman 8 saat ve daha fazla olan katılımcıların, öteki katılım gösterenlere göre daha yüksek akıllı telefon bağımlılığına sahip olduğunu ifade etmiştir.

Literatürde, gün içinde akıllı telefon kullanım süresinin arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riskinin de yükseldiğini belirten birçok araştırma bulunmaktadır (Çakır ve Oğuz, 2017; Demirağ, 2017; Dursun, 2017; Genç, 2017; Haug vd., 2015; Kuss ve Griffiths, 2011; Meral, 2017; Noyan vd., 2015). Bu çalışmalarda elde edilen bulgulara göre, bireylerin akıllı telefonlarına ayırdıkları süre arttıkça, bağımlılık düzeylerinin de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan literatür taramaları ve mevcut çalışma sonuçlarına göre, akıllı telefon kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeyinin yükseldiği, telefonla geçirilen zaman azaldıkça ise bağımlılığın azaldığı gözlemlenmektedir. Zaman yönetimi konusunda ise yapılan araştırmalar sınırlı olmakla birlikte, elde edilen bulgular, akıllı telefon kullanım süresi azaldıkça bireylerin zaman yönetimi becerilerinin daha yüksek seviyede bulunduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin **kaldığı yer** değişkenine göre yapılan analizlerde, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri kaldıkları yere göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p > 0.05$). Zaman yönetimi ölçeği ortalama puanlara bakıldığında ise yurtda kalan öğrencilerin ($x=3.22$) ve ailesinin yanında kalan öğrencilerin ($x=3.29$)

zaman yönetimi konusundaki becerileri arkadaşlarıyla evde kalan öğrencilere göre ($x=2.97$) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ($p<0.05$). Zaman harcattıricılar alt boyutunda da aynı şekilde yurttan kalan öğrencilerin ($x=3.18$) ve ailesinin yanında kalan öğrencilerin ($x=3.31$) düzeyleri arkadaşlarıyla evde kalan öğrencilere göre ($x=2.83$) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 4.12).

Sanal ve Özer (2017) üniversite öğrencilerinin ikamet ettikleri yer ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunamamışlardır. Serim (2021) yaptığı araştırmada ise öğrencilerin kiminle yaşadıkları ile akıllı telefon bağımlılığı riski arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, öğrencilerin yaşadıkları yere göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ölçeği ile alt boyut puanlarında anlamlı bir fark bulunmazken, bizim çalışmamızda yalnızca akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Kumcağız vd. (2020) araştırmasında ise öğrencilerin ikamet ettikleri yere göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin tüm alt boyutlarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin puan ortalamalarının en düşük, yalnız yaşayan öğrencilerin puan ortalamalarının en yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada, ailelerinden uzakta yalnız yaşayan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin yüksek olmasında, yalnızlık duygusu ile akıllı telefon kullanım eğilimlerinin artmasının etkili olduğu söylenebilir. Bizim çalışmamızda ise zaman yönetimi alt boyutlarından zaman harcattıricılar ve zaman planlaması alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.

Bu bulgular, öğrencilerin kaldıkları yerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi üzerinde etkili olabileceğini, ancak bu etkinin her çalışmada farklı şekilde sonuçlanabileceğini göstermektedir. Çalışmamızda, zaman yönetimi alt boyutlarından zaman harcattıricılar ve zaman planlaması açısından anlamlı farklılıkların bulunması, diğer araştırmalara kıyasla farklı bir sonuç ortaya koymaktadır. Özellikle, öğrencilerin yaşam koşullarının zaman yönetimi ve akıllı telefon bağımlılığına etkisini inceleyen daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Öğrencilerin **şarj cihazı taşıma** değişkeni göz önüne alınarak yapılan analizlerde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ortalama

puanları yanında şarj cihazı taşıma veya taşımama durumuna göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Zaman planlaması alt boyutunda ise yanında şarj cihazı taşıyan öğrencilerin ($x=3.24$) zaman planlamasına ilişkin düzeyleri şarj cihazı taşımayan öğrencilere göre ($x=2.99$) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 4.13).

Göktaş (2019) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da, şarj cihazı taşıyan öğrencilerin bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu saptanmış, ancak bu bulgu çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Bu farklılık, öğrencilerin şarj cihazı taşıma alışkanlıklarının akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili olmasına rağmen, zaman yönetimi becerilerini doğrudan etkilemediğini ortaya koymaktadır.

Bizim çalışmamızda ise şarj cihazı taşıyan öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman planlaması düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıkları yüksek olsa da zaman planlamasında başarılı olabileceklerini, belki de telefon kullanımlarını daha dikkatli bir şekilde planlayarak zamanlarını verimli bir şekilde yönetebildiklerini gösteriyor olabilir. Bu da, öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin zaman yönetimi becerilerinin her zaman negatif bir şekilde etkilemeyeceğini düşündürmektedir.

Özata (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, taşınabilir şarj kullanma durumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, taşınabilir şarj cihazı kullanmanın bağımlılıkla doğrudan bağlantılı olmadığına işaret edebilir. Bu çalışma bizim çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Literatür incelendiğinde, bu değişkenle ilgili yapılan araştırmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlısı bireylerin, telefonlarının şarjlarının bitmesini engellemek ve telefonlarından mahrum kalmamak için şarj aletlerini yanlarında bulundurmaları, beklenen bir davranış olarak değerlendirilmektedir. Yapılan bu araştırmanın bulguları bu yorumu destekler nitelikte değildir.

Yaptığımız analizlerde, öğrencilerin **uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme** durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerinde önemli farklılıklar gözlemlenmiştir. Uyanır uyanmaz telefonunu kontrol eden öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları ($x=3.26$) telefonunu kontrol etmeyen öğrencilere ($x=2.21$) kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, uyanır uyanmaz telefon kontrolünün, öğrencilerde daha yüksek bağımlılığa yol açtığını ve bu davranışın bağımlılık seviyesini arttırdığına işaret etmektedir. Aynı zamanda, telefonunu kontrol etmeyen öğrencilerin zaman yönetimi düzeylerinin ($x=3.34$) daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Bu bulgu, akıllı telefon bağımlılığı ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi daha net bir şekilde ortaya koymaktadır (Tablo 4.14).

Orhan (2022) ve Göktaş (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da, uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol eden öğrencilerin daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır. Bu bulgular, sizin çalışmanızla uyumlu sonuçlar göstermektedir. Bu da, öğrencilerin sabah uyandıklarında telefonlarını hemen kontrol etme alışkanlığının, akıllı telefon bağımlılığını pekiştirdiğini düşündürmektedir.

Ancak, Orhan (2022) çalışmasında uyanınca akıllı telefonlarını kontrol etme durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarında önemli bir farklılık gözlemlenmemişken, sizin çalışmanızda zaman yönetimi düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu farklılık, öğrencilerin uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol etmelerinin, yalnızca bağımlılıklarını arttırmakla kalmayıp, zaman yönetim becerileri üzerinde de olumsuz bir etkiye sahip olabileceğini gösteriyor olabilir.

Sonuç olarak, uyanınca akıllı telefonlarını kontrol etme alışkanlığının, öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığını arttırdığı ve zaman yönetimi becerilerini olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Bu, öğrencilerin telefon kullanımlarını daha bilinçli bir şekilde kontrol etmelerinin, bağımlılıkla mücadele ve zaman yönetimi konusunda daha başarılı olmalarını sağlayabileceğine dair önemli bir bulgu sunmaktadır.

Öğrencilerin **uyumadan önce yatakta telefonla zaman geçirme** değişkenine göre yapılan analizlerde, yatakta telefonla zaman geçiren öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ($x=3.17$) yatakta telefonla zaman geçirmeyenlere göre ($x=2.35$) daha yüksek görülmüştür. Çalışmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, uyumadan önce akıllı telefonunu kontrol eden öğrencilerin bağımlılık puanları, bu alışkanlığı olmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Toplanan veriler ışığında uyumadan önce akıllı telefonu kontrol etme durumunun akıllı telefon bağımlılığını artış gösterdiği sonucuna varılabilir.

Yatakta telefonla zaman geçirmeyen öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ise ($x=3.44$) yatakta telefonla zaman geçiren öğrencilere göre ($x=3.15$) daha yüksek görülmüştür. Ortaya çıkan bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.15).

Literatür taraması, çalışmanızın bulguları ile paralel sonuçlar ortaya koymaktadır. Özellikle, gece yatmadan önce akıllı telefon kullanımı ile ilgili bulgular, daha önce yapılmış çalışmalarda benzer şekilde yer almaktadır. Gezgin vd. (2018), öğrencilerin gece yatmadan önce akıllı telefonlarıyla vakit geçirdiğini vurgulamıştır. Bu durumu destekleyen diğer çalışmalarda da (Göktaş, 2019; Orhan, 2022), uyumadan önce akıllı telefonları kontrol etme alışkanlığının, öğrencilerde daha yüksek akıllı telefon bağımlılığına yol açtığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, gece vakti akıllı telefon kullanımının öğrencilerde bağımlılığı pekiştiren bir etkiye sahip olduğunu ve bu alışkanlığın bağımlılığı artırabileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte, Orhan (2022) çalışmasında, öğrencilerin uyumadan önce akıllı telefonlarını kontrol etme durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir ($p>0.05$). Bu bulgu, zaman yönetimi ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkinin her zaman doğrudan olmayabileceğine işaret etmektedir. Ancak, sizin çalışmanızda, zaman yönetimi ortalamasında ve zaman planlaması alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu, gece akıllı telefon kullanımının, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini etkileyebileceğini ve zaman planlamasında zorluklar yaşanmasına neden olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, gece vakti akıllı telefon kullanımının öğrencilerde bağımlılığı artırması ve zaman yönetimi üzerinde olumsuz etkiler yaratması yönündeki bulgular, literatürle uyumlu ve geçerliliği olan sonuçlar sunmaktadır. Bu durum, öğrencilerin gece saatlerinde telefon kullanımlarını sınırlamaları gerektiği ve bu alışkanlıkların, zaman yönetimini iyileştirme açısından önem taşıdığına dair önemli bir gösterge olabilir.

Öğrencilerin **sosyal ağlarda hesabı bulunma durumlarına** göre yapılan analizlerde, akıllı telefon bağımlılığına ilişkin ortalama puanlar, sosyal ağlarda hesabı olup olmamasına göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Ancak, zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarında sosyal ağlarda hesabı bulunmayan öğrencilerin, sosyal ağlarda hesabı bulunanlara göre daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Özellikle, zaman yönetimi becerileri ($x=3.48$), zaman planlaması alt boyutu ($x=3.77$) gibi ölçütlerde, sosyal ağlarda hesabı bulunmayanların düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.16).

Orhan (2022) çalışmasında ise öğrencilerin sosyal medya hesap durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ölçeği ile alt boyutları arasında önemli bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, sosyal medya hesaplarının öğrencilerin bağımlılık düzeyleri ve zaman yönetimi becerileri üzerindeki etkisinin farklı sonuçlar verebileceğini göstermektedir.

Kuyumcu (2021) çalışmasında ise sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Özellikle, dört ve daha fazla sosyal medya platformu kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medya platformlarının sayısının artmasının bağımlılık düzeyini artırabileceğini ve öğrencilerin sosyal medya kullanımının bağımlılık üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, sosyal ağlarda hesabı bulunmayan öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin daha yüksek olmasının, sosyal medya kullanımının zaman yönetimini olumsuz etkileyebileceğini düşündürebilir. Ancak, sosyal medya hesabı olup olmamanın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı

görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve bağımlılık düzeylerinin farklı olabileceğini, zaman yönetimi becerilerinin ise sosyal medya kullanım sıklığına ve türüne bağlı olarak değişebileceğini işaret etmektedir.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını **internetten bilgi almak ve eğitim** için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları analiz edildiğinde belirgin bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0.05$) (Tablo 4.17).

Ölçeklerden alınan sonuçlara göre akıllı telefonu internetten bilgi almak / eğitim için sık sık kullananların zaman yönetimi ortalaması ($x=3.32$) hiç yapmam diyenlere ($x=2.77$) az sıklıkta kullananlara ($x=3.03$) ve orta sıklıkta kullananlara göre ($x=3.10$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Zaman planlaması alt boyutunda sık sık kullananlar ($x=3.29$) orta sıklıkta kullananlara göre ($x=2.98$) daha yüksek görülmüştür. Zaman tutumları alt boyutunda sık sık kullananların ($x=3.48$) az sıklıkta kullananlara ($x=3.04$) ve orta sıklıkta kullananlara göre ($x=3.24$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Zaman harcattırıcılar alt boyutunda sık sık kullananlar ($x=3.18$) orta sıklıkta kullananlar ($x=3.09$) ve az sıklıkta kullananlar ($x=3.15$) hiç yapmam diyenlere göre ($x=2.13$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.17).

Orhan (2022) çalışmasında, öğrencilerin akıllı telefonlarını internetten bilgi almak ve eğitim amacıyla kullanım durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarına ait puanlar analiz edildiğinde belirgin bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0.05$). Ancak, bu çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları farklılık göstermektedir. Bilgi arama açısından, akıllı telefonların internet aracılığıyla çevrimiçi öğrenme fırsatları sunması ve bilgiye kolayca erişim imkânı sağlaması, öğrencilerin akıllı telefonlara daha fazla bağlanmalarına yol açabilir. Öğrencilerin akıllı telefonlarını internetten bilgi almak ve eğitim için sık kullanmaları, zaman yönetimi ve alt boyutlarında farklı sonuçlar doğurabilir. Zaman yönetimi ve planlama becerileri, eğitim amacıyla telefon kullanımını daha verimli hale getiren araçlar sayesinde gelişebilir. Ancak zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar açısından, akıllı telefonların dikkat dağıtıcı özellikleri zaman kaybına yol açabilir. Bu nedenle, eğitim için kullanılan telefonlar, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini geliştirirken aynı zamanda zaman kaybına da neden olabilir.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını **eğlence için (oyun, video, müzik)** için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları analiz edildiğinde akıllı telefonu eğlence için (oyun, video, müzik) sık sık kullananların telefon bağımlılığı ortalaması ($x=3.43$) orta sıklıkta kullananlara göre ($x=2.84$) daha yüksek görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.18).

Zaman harcattırıcılar alt boyutunda da az sıklıkta kullananların düzeyleri ($x=3.29$) ve sık sık kullananların düzeyleri ($x=3.16$) hiç yapmam diyenlerin düzeyine göre ($x=2.63$) anlamlı farklar ile daha yüksek bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.18).

Orhan ve Abacı (2023) çalışmalarında öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence amaçlı kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Akıllı telefonlarını eğlence için az sıklıkta, orta sıklıkta ve sık sık kullanan öğrencilerin bağımlılık puanları, hiç kullanmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgular, bizim çalışmamızla paralel olup, eğlencelik kullanımın akıllı telefon bağımlılığı ile güçlü bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Orhan (2022) çalışmasında ise zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman harcattırıcılar için öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence amaçlı kullanım durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Ancak bizim çalışmamızda tam tersi şekilde anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Zaman yönetimi toplam puanı ve zaman yönetimi alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman tutumları ise akıllı telefonlarını eğlence amaçlı kullanım durumlarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Bu bağlamda, akıllı telefonlarını eğlence için hiç kullanmayan öğrenciler, diğer gruplara göre daha yüksek zaman yönetimi puanlarına sahip olmuşlardır.

Ölmeztoprak (2019) ve Zheng vd. (2014) çalışmalarında da benzer bulgular elde edilmiştir. Özellikle eğlence amaçlı kullanımın ve sosyal ağ kullanımının akıllı telefon bağımlılığı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Cho (2014) tarafından yapılan araştırmada ise akıllı telefonların sosyal medya ve çevrimiçi

oyunlar gibi platformları kullanma fırsatları sunmasının, öğrencilerin akıllı telefonlarıyla daha fazla zaman harcamalarına ve dolayısıyla bağımlılık seviyelerinin artmasına yol açabileceği ifade edilmiştir. Bu sonuçlar, çalışmamızla örtüşerek akıllı telefon kullanımının amaçları ve sıklığı ile bağımlılık düzeyinin önemli bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Yapılan çalışmalarda, akıllı telefonların genellikle eğlence amaçlı kullanıldığı ve bu kullanımın, öğrencilerin akademik başarılarını artırmaya yönelik uygulamalardan ziyade, bilgi ve donanım kazandırmayan, gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen amaçlar doğrultusunda olduğu ortaya konulmuştur (Van der Schuur vd., 2015).

Bu bulgular, akıllı telefonların aşırı eğlence amaçlı kullanımının, öğrencilerin verimli zaman yönetimi, akademik odaklanma ve kişisel gelişim gibi önemli alanlarda olumsuz etkilere yol açabileceğini göstermektedir. Eğlencelik içeriklerin ve sosyal medya platformlarının yoğun kullanımı, öğrencilerin dikkatini dağılmasına ve ders çalışmalarına ayırmaları gereken zamanı verimsiz bir şekilde kullanmalarına neden olabilir. Bu durum, akademik başarıyı doğrudan olumsuz etkileyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını **mesajlaşma / elektronik posta** için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde sık sık kullananların telefon bağımlılığı ortalaması ($x=3.32$) orta sıklıkta kullananlara göre ($x=2.93$) daha yüksek görülmüştür. Akıllı telefonlarını sık sık mesajlaşma ve e-posta için kullanan öğrencilerin, daha az sıklıkta veya hiç kullanmayan öğrencilere kıyasla akıllı telefon bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.19).

Zaman harcattırıcılar alt boyutunda sık sık kullananların ($x=3.15$) orta sıklıkta kullananların ($x=3.12$) ve az sıklıkta kullananların ($x=3.13$), hiç yapmam diyenlere göre ($x=2.00$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Zaman yönetimi ölçeği zaman harcattırıcılar alt boyutu incelendiğinde akıllı telefonlarını mesajlaşma ve e-posta için hiç kullanmayan öğrencilerin puanları; orta sıklıkta, az sıklıkta ve hiç kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ortaya çıkan bu

sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.19).

Orhan ve Abacı (2023) çalışmalarında öğrencilerin akıllı telefonlarını mesajlaşma ve e-posta için kullanım sıklıkları ile akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p<0.05$). Benzer şekilde, zaman yönetimi ölçeği (ZYÖ) toplam puanı ve alt boyutları olan zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar açısından da anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlar, akıllı telefon kullanım sıklığının öğrencilerin bağımlılık düzeyleri ve zaman yönetimi becerileri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Orhan ve Abacı'nın (2023) bulguları ile bizim çalışmamız arasında benzerlikler bulunmaktadır. Her iki çalışmada da akıllı telefonların mesajlaşma ve e-posta gibi işlevler amacıyla yararlanma sıklığının, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığına ve zaman yönetimi becerilerine ilişkin anlamlı farklar yarattığı görülmüştür. Bu benzerlik, akıllı telefon kullanımının, öğrencilerin bağımlılık düzeyleri ve zaman yönetimi üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu desteklemektedir.

Öğrenciler, arkadaşlarıyla sürekli olarak mesajlaşarak sosyal etkileşimini sürdürmek isterler. Bu, başta eğlenceli ve normal bir iletişim şekli gibi görünse de, zamanla bu iletişim bir alışkanlık haline gelebilir. Sosyal medya platformlarında gelen bildirimler ve anında geri dönüşler, öğrenciyi telefonuna sürekli bakmaya ve daha fazla mesajlaşmaya teşvik eder. Öğrencilerin akıllı telefonlara olan bağımlılığını artırabilir ve sosyal hayatları ile akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir diyebiliriz.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını arama ve görüntülü konuşma amacıyla kullanım durumları ile akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında yapılan incelemelerde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Aynı şekilde, akıllı telefonlarını arama ve görüntülü konuşma için kullanan öğrencilerin zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarına ait puanlarında da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$) (Tablo 4.20).

Literatürde, akıllı telefonların temel işlevi olan kişiler arası iletişim (örneğin, sesli ve görüntülü görüşmeler) ile öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının

artabileceği belirtilmiştir (Takao vd., 2009). Ancak, bizim çalışmamızda akıllı telefonların bu temel işlevleri ile bağımlılık düzeyleri ve zaman yönetimi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Bu durum, öğrencilerin akıllı telefonları yalnızca arama ve görüntülü konuşma amaçlı kullanmalarının, bağımlılık düzeylerini veya zaman yönetimi becerilerini önemli derecede etkilemediğini göstermektedir. Bu sonuç, akıllı telefon kullanımının bağımlılık ve zaman yönetimi üzerindeki etkilerinin, kullanım amacına ve sıklığına bağlı olarak farklılık gösterebileceğini işaret etmektedir.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını **sosyal ağlarda paylaşım veya takip** amacıyla yararlanma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları, sık sık kullananların düzeyleri ($x=3.41$) ve orta sıklıkta kullananların düzeyleri ($x=3.23$) az sıklıkta kullananların düzeyine göre ($x=2.71$) anlamlı farklar ile daha yüksek bulunmuştur. Alınan sonuçlara göre akıllı telefonu sosyal ağlarda paylaşım veya takip için hiç yapmam diyenlerin zaman planlaması ($x=3.53$) sık sık kullananlara göre ($x=2.99$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.21).

Literatürde, sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığını artırdığına dair birçok çalışma bulunmaktadır. Binaz ve Bozkurt (2017) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin en çok sosyal ağlara (Facebook, Twitter, Instagram vb.) girmek amacıyla akıllı telefon kullandıkları ortaya çıkmıştır. Akkuş (2020) ise sosyal medya platformlarında paylaşım yapmayan öğrencilerin, paylaşım yapanlara kıyasla daha yüksek zaman yönetimi puanlarına sahip olduklarını bildirmiştir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının yalnızca bağımlılığı artırmakla kalmayıp aynı zamanda öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

Ünal (2015) tarafından yapılan çalışmada, sosyal medya sitelerinin (özellikle Twitter) akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuş ve sosyal medya kullanımının bağımlılığı artırdığına dair benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca, Göktaş (2019) çalışmasında, sosyal medya kullanımı maksadıyla interneti kullanan öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kuss ve Griffiths (2017) ise, sosyal medya platformlarının bireylerle etkileşimde bulunmak ve bağlantılarını devam ettirmek

amacıyla kullanılmasının bağımlılığı artırabileceğini bildirmiştir. Üstündağ (2019) çalışmasında da sosyal medya platformlarını (Facebook, Instagram, Twitter) kullanan öğrencilerin, bu platformları kullanmayanlara göre daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı seviyelerine sahip oldukları belirlenmiştir.

Bu bulgular, sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığını artırma ve zaman yönetimini olumsuz etkileyebilme potansiyeline sahip olduğunu desteklemektedir. Sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçiren öğrencilerin, yalnızca bağımlılık düzeylerinin değil, aynı zamanda zaman yönetimi becerilerinin de olumsuz etkilenebileceği ortaya çıkmaktadır.

Bu bulgular, sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığına önemli bir katkı sağladığını ve öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Sosyal medya platformlarının, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde negatif bir etki yarattığına dair literatürün genelinde benzer sonuçlar görülmektedir.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını **fotoğraf/video çekmek ve düzenlemek** amacıyla kullanım durumlarına göre yapılan analizlerde, akıllı telefon bağımlılığı puanları açısından önemli bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Ayrıca, öğrencilerin akıllı telefonlarını fotoğraf/video çekmek ve düzenlemek için kullanım durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarına ait puanlar da anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$) (Tablo 4.22).

Üstündağ (2019) yaptığı çalışmada benzer bulgulara ulaşmış ve akıllı telefonlarını fotoğraf çekmek amacıyla kullanan öğrencilerin, bu amaçla kullanmayanlara göre daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı seviyelerine sahip olduklarını belirtmiştir. Bu bulgular, akıllı telefonların fotoğraf ve video çekme amacıyla kullanımının, sosyal medya platformlarında paylaşım yapma amacıyla kullanım ile birleştiğinde, akıllı telefon bağımlılığını artırabilecek bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, fotoğraf ve video çekmek için sık kullanılan akıllı telefonların, sosyal medya ile birleştiğinde bağımlılığı artırıcı bir etkisi olabilir. Ancak bu

kullanımın, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini olumsuz etkileyip etkilemediği konusunda literatürde daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Kendi bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre yapılan analizlerde, akıllı telefon bağımlılığım var diye öğrencilerin telefon bağımlılık düzeyi ($x=3.70$) telefon bağımlılığım yok diyen öğrencilerden ($x=2.38$) ve kararsızım diyen öğrencilerden ($x=2.93$) daha yüksek görülmüştür. Zaman yönetimi ölçeğine bakıldığında ise akıllı telefon bağımlılığım yok diyen öğrencilerin ($x=3.38$) ve kararsızım diyen öğrencilerin ($x=3.23$) zaman yönetimi düzeyleri akıllı telefon bağımlılığım var diyenlere göre ($x=3.01$) daha yüksek görülmüştür. Zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarında da yine akıllı telefon bağımlılığım yok diyen öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri telefon bağımlılığım var diyenlere göre daha yüksek görülmüştür. Ortaya çıkan tüm bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.23).

Elde edilen anket verilerine göre, akıllı telefon bağımlılığı ile zaman yönetimi ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkilerde birkaç anlamlı bağlantı tespit edilmiştir. Özellikle, akıllı telefon bağımlılığı puanları ile zaman planlaması ölçeği arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yani, akıllı telefon bağımlılığı arttıkça, zaman planlaması becerileri azalmaktadır. Bu durum, bireylerin zamanlarını daha verimli bir şekilde planlamakta zorluk çektiklerini ve bu durumun, bağımlılık seviyelerinin arttığı bireylerde daha belirgin hale geldiğini göstermektedir.

Buna ek olarak, zaman harcatıcılar alt boyutunda pozitif yönlü bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu, akıllı telefon bağımlılığının artmasıyla birlikte zamanın daha verimsiz kullanıldığını ve harcanan zamanın arttığını göstermektedir. Yani, akıllı telefon bağımlılığı arttıkça, bireylerin zamanlarını verimsiz bir şekilde harcamaları daha olasıdır. Ancak, bu ilişkilerin çok zayıf düzeyde olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı oldukları da belirtilmiştir ($p<0.05$), bu da ilişkilerin varlığını kabul etmekle birlikte, etkilerinin sınırlı olduğunu gösterir.

Zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Özellikle, zaman planlaması ile zaman tutumları arasında çok yüksek seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu, bireylerin zamanlarını iyi planlamalarının, aynı

zamanda zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve yönettikleri konusundaki tutumlarıyla güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. İyi bir zaman planlaması, bireylerin zamanlarını daha verimli bir şekilde kullanmalarını ve zamanı daha olumlu bir şekilde algılamalarını sağlamaktadır.

Son olarak, zaman tutumları ile zaman harcatıcılar arasında düşük seviyeli anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin zaman yönetimi tutumlarının, zaman harcatan unsurlara karşı duydukları eğilimle daha düşük bir ilişki taşıdığını ifade etmektedir. Yani, bireylerin zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ile zamanlarını harcatan unsurlar arasında daha az güçlü bir bağlantı bulunmaktadır.

Bu bulgular, akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimini olumsuz etkileyebileceğini ve zaman planlamasının, bireylerin zaman yönetimi tutumlarıyla güçlü bir ilişki taşıdığını göstermektedir.

Sonuç olarak, bu bulgular, akıllı telefon bağımlılığı ile zaman yönetimi arasındaki ilişkilere dair önemli ipuçları sunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının arttığı durumlarda, zaman planlaması ve verimli zaman kullanımı becerilerinin zayıfladığı; buna karşın zaman harcatan unsurların arttığı gözlemlenmiştir. Zaman planlaması ve zaman tutumları arasındaki güçlü ilişki, bireylerin bu alanlarda daha iyi gelişim göstermeleri halinde, zaman harcatan faktörleri daha iyi kontrol edebileceklerini düşündürmektedir.

Öğrencilerin **genel akademik ortalamaları** ile **günlük telefon kullanım sürelerine** ilişkin verilerin dağılımına bakıldığında akademik not ortalamasına göre telefonla geçirilen günlük sürelerin birbirine yakın bir dağılım gösterdiği ve bağımlılığın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0.05$) (Tablo 4.24).

Orhan ve Abacı (2023) çalışmalarında, öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklıkları ile genel akademik not ortalamaları arasındaki ilişkiyi incelediklerinde, yapılan ki kare bağımsızlık testi sonuçları, akıllı telefon kullanımının akademik başarı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve %27.9'luk bir etki büyüklüğü olduğunu ortaya koymuştur ($p=0.003$). Bu bulgulara göre, akademik notları yeterli olan öğrencilerin %40'ı günlük 3-5 saat, %60'ı ise 6

saatten fazla akıllı telefon kullanırken; akademik notları çok iyi olan öğrencilerin %23.4'ü günlük 1-2 saat, %48.6'sı ise 3-5 saat arasında telefon kullanmaktadır. Ayrıca, mükemmel not ortalamalarına sahip öğrencilerin %22.7'si günlük 1-2 saat, %43'ü ise 3-5 saat akıllı telefon kullanmaktadır.

Bu bulgular, akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin daha az zaman harcadığını ve akıllı telefon kullanım sürelerinin genellikle 3-5 saat arasında olduğunu göstermektedir. Öte yandan, akademik başarıları daha düşük olan öğrenciler, daha uzun süreler boyunca, özellikle 6 saatten fazla, akıllı telefon kullanmaktadırlar. Bu durum, akıllı telefon kullanımının öğrencilerin akademik performanslarını olumsuz etkileyebileceğine dair ipuçları vermektedir. Ayrıca, sosyal medya ve diğer akıllı telefon uygulamaları gibi unsurların öğrencilerin zamanlarını verimsiz bir şekilde harcamalarına yol açarak, akademik başarıyı etkileyebileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin **genel akademik ortalamaları ile telefon bağımlılığı olma düşüncesine** ilişkin verilerin dağılımına bakıldığında akademik not ortalamasına göre akıllı telefon bağımlılığı düşüncesine ilişkin seçeneklerde birbirine yakın bir dağılım bulunduğu ve bağımlılığın anlamlı olmadığı görülmüştür ($p < 0.05$) (Tablo 4.25).

Literatürde, öğrencilerin akademik başarıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda öğrenciler genellikle akademik başarı düzeylerine göre düşük, orta ve yüksek olarak kategorize edilmiştir. Yapılan analizlere göre, akademik başarısı düşük olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık puanları, akademik başarıları orta ve yüksek olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğunu ve akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Literatürdeki birçok çalışma da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Lee ve Lee (2017), Chan vd. (2015), Lepp vd. (2014), Junco ve Cotten (2011) ve Judd (2014) gibi araştırmacılar, akıllı telefon bağımlılığının akademik başarıyı olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Özellikle Lepp vd. (2014)'ün araştırmasında, öğrencilerin

akıllı telefonlarını bilinçsiz ve aşırı kullanmalarının, ders çalışma sürelerini kısıtladığı ve bu durumun akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir.

Uğur ve Koç (2015)'in araştırmasında ise öğrencilerin akıllı telefonları daha çok kişisel ihtiyaçlar ve mesajlaşma gibi ders dışı amaçlarla kullandıkları ve bu kullanımın ders sırasında akademik odaklanmayı engelleyerek akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Junco ve Cotten (2011), Judd (2014) ve Meral (2017) gibi diğer araştırmacılar da, akıllı telefon kullanımı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğuna dikkat çekmişlerdir.

Bununla birlikte, bazı araştırmalar akıllı telefon kullanımının akademik başarı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ileri sürmektedir. Elmas vd. (2015) yaptıkları çalışmada, akıllı telefon kullanımının akademik başarı ile ilişkisi olmadığını belirtmişlerdir; ancak sadece telefon görüşmelerinin akademik başarıya olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, 20 dakikadan fazla telefon görüşmesi yapan öğrencilerin daha yüksek okul başarılarına sahip olduğu bulunmuştur.

Bu bulgular ışığında, akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisi konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Ancak, çoğunlukla akıllı telefonların aşırı ve bilinçsiz kullanımının dikkat dağılmasına ve zaman kaybına yol açarak akademik performansı olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmaktadır. Özellikle ders sırasında akıllı telefonların yanlarında bulundurulması ve sürekli bildirimlerin kontrol edilmesi, öğrencilerin derse odaklanmalarını zorlaştırmakta ve öğrenme davranışlarını engellemektedir. Bu durumun uzun vadede öğrencilerin akademik başarılarında düşüşe yol açabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, yapılan araştırmaların çoğunda akıllı telefon kullanımının aşırıya kaçmasının, öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu nedenle, öğrencilerin akıllı telefonları bilinçli ve sınırlı bir şekilde kullanmalarının akademik başarılarını koruyup artırmalarına yardımcı olacağı söylenebilir.

Öğrencilerin **telefon kaynaklı yaşadıkları kazalar** ile **telefonla geçirilen günlük süreler**e ilişkin verilerin dağılımına bakıldığında trafik kazası yaşayan öğrencilerin %50.0'si 3-5 saat ve %21.4'ü 6 saat ve üstü telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır. Kayma ve düşme yaşayanların %67.3'ü 3-5 saat ve %20.0'si 6 saat ve üstü telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır. Toplu taşıma kapısında sıkışma yaşayanların %22.2'si 1-2 saat, %44.4'ü 3-5 saat ve %33.3'ü 6 saat ve üstü telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır. Çarpma ve çarpışma yaşayan öğrencilerin %64.2'si 3-5 saat ve %29.4'ü 6 saat ve üstü telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır. Yaralanma yaşayan öğrencilerin ise %45.5'i 3-5 saat ve %54.5'i 6 saat ve üstü telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır (Tablo 4.26).

Benzer şekilde, Üstündağ (2019) ve Ölmeztoprak (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da akıllı telefon kullanımına bağlı kazaların yaygınlığına dikkat çekilmiştir. Üstündağ (2019) çalışmasında, öğrencilerin akıllı telefon kullanım esnasında bir yere çarptığını, düştüğünü ve başka kaza veya istenmeyen bir durumla karşılaştığını belirtmiştir. Ölmeztoprak (2019) ise, öğrencilerin akıllı telefon kullanımı nedeniyle kaza geçirdiğini ve bu kazaların çoğunlukla düşme veya çarpma şeklinde olduğunu ifade etmiştir.

Kore'de yapılan bir çalışmada (Kim vd., 2017), akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilerin, bağımlılığı olmayanlara kıyasla daha fazla kaza veya istenmeyen durum yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular, akıllı telefon kullanımının aşırı ve bilinçsiz şekilde yapılmasının, öğrencilerin fiziksel güvenliğini tehlikeye atabileceğini ve çeşitli kazalara yol açabileceğini göstermektedir.

Bu bulgulara göre, günde 3 saatten fazla akıllı telefon kullanan öğrencilerin, akıllı telefon kullanımı ile ilgili kazalara daha fazla maruz kaldıkları sonucuna varılabilir. Kazaların artışında, aşırı kullanım nedeniyle meydana gelen dikkat dağınıklığı, uykusuzluk ve bildirimlere sürekli tepki verme gibi durumların önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Öğrencilerin akıllı telefonları aşırı ve bilinçsiz kullanmaları, dikkatlerini dağılmasına, çevrelerine olan farkındalıklarının azalmasına ve bu nedenle kazalara daha açık hale gelmelerine neden olmaktadır. Bu bağlamda, aşırı telefon kullanımının öğrencilerin fiziksel güvenlikleri üzerinde de olumsuz etkiler yaratabileceği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Çalışmanın bu bölümünde, bulgular dâhilinde ulaşılan genel sonuçlar ve öneriler yer almaktadır.

Tablo 4.5'e göre, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeylerinin 23-26 yaşları arasında olan öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Zaman yönetimi ortalama ve alt boyutlarında da öğrencilerini yaş grupları arasında istatistik olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.6'ya göre öğrencilerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı, zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutları için cinsiyet arasında önemli farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.7'ye göre öğrencilerin bölümlerine göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 4.8'ye göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlarda öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.9'a göre, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlarda öğrencilerin genel akademik ortalamalarına göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.10'a göre, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeğinin genel ortalama puanlarında öğrencilerin branşlarına göre anlamlı farklar görülmemiştir. Zaman yönetimi ölçeğinin zaman tutumları alt boyutunda ise bireysel

spor branşında olan öğrencilerin düzeylerinin takım sporlarına dâhil bulunan öğrencilere göre anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.11'e göre, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ortalama puanlarda günlük 6 saat ve üzeri telefon kullananların bağımlılık düzeyi daha yüksek görülmüştür. Zaman yönetimi ölçeği ortalama puanlara bakıldığında günlük 1-2 saat telefon kullanan öğrencilerin zaman yönetimi becerileri daha yüksek görülmüştür. Zaman planlaması alt boyutu ve zaman tutumları alt boyutlarında ise günlük 1-2 saat telefon kullanan öğrencilerin düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.12'ye göre, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri kaldıkları yere göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Zaman yönetimi ölçeği ortalama puanlara bakıldığında ise yurttan kalan öğrencilerin zaman yönetimi konusundaki becerileri daha yüksek görülmüştür. Zaman harcattırıcılar alt boyutunda da aynı şekilde yurttan kalan öğrencilerin zaman yönetimi yüksek görülmüştür.

Tablo 4.13'e göre, akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ortalama puanları yanında şarj cihazı taşıma veya taşıyama durumuna göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Zaman planlaması alt boyutunda zaman planlamasına ilişkin düzeyleri şarj cihazı taşımayan öğrencilere göre daha yüksek görülmüştür.

Tablo 14'e göre uyanır uyanmaz telefonunu kontrol edenlerin akıllı telefon bağımlılığı, telefonunu kontrol etmeyenlere göre daha yüksek görülmüştür. Uyanır uyanmaz telefonunu kontrol etmeyen öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ise telefonunu kontrol eden öğrencilere göre yüksek görülmüştür. Uyanır uyanmaz telefonunu kontrol etmeyen öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ise telefonunu kontrol eden öğrencilere göre daha yüksek görülmüştür.

Tablo 4.15'e göre uyumadan önce yatakta telefonla zaman geçirme değişkenine göre yapılan analizlerde yatakta telefonla zaman geçiren öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı daha yüksektir. Yatakta telefonla zaman geçirmeyen öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ise yatakta telefonla zaman geçiren öğrencilere göre daha yüksek görülmüştür.

Tablo 16'ya göre sosyal ağlarda hesabı bulunma değişkenine göre yapılan analizlerde akıllı telefon bağımlılığına ilişkin ortalama puanlar sosyal ağlarda hesabı olup olmamasına göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Zaman yönetimi ölçeğinde ise sosyal ağlarda hesabı bulunmayanların zaman yönetimi becerileri sosyal ağlarda hesabı bulunanlara göre daha yüksek görülmüştür.

Tablo 4.17 ye göre Öğrencilerin akıllı telefonlarını internetten bilgi almak ve eğitim için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmemiştir. Öğrencilerin zaman yönetimi ortalaması hiç yapmam diyenlerin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.18'e göre öğrencilerin akıllı telefonu eğlence için (oyun, video, müzik) sık sık kullananların telefon bağımlılığı ortalaması orta sıklıkta kullananlara göre daha yüksek görülmüştür. Zaman harcattırıcılar alt boyutunda da az sıklıkta kullananların düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumlarına göre zaman yönetimi ortalaması ve zaman planlaması ile zaman tutumları alt boyutunda önemli farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.19'a göre öğrencilerin akıllı telefonu mesajlaşma / elektronik posta için sık sık kullananların telefon bağımlılığı ortalaması yüksek görülmüştür. Zaman harcattırıcılar alt boyutunda sık sık kullananların daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.20'deki verilere göre, öğrencilerin akıllı telefonlarını arama veya görüntülü konuşma amacıyla kullanma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları ile zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarına ait puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.21'deki verilere göre ise, öğrencilerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım yapma veya takip etme amaçlı kullanım sıklığı arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.22'deki verilere göre, öğrencilerin akıllı telefonlarını fotoğraf veya video çekme ve düzenleme amaçlı kullanma durumlarına ilişkin akıllı telefon

bağımlılığı puanları ve zaman yönetimi ölçeği ile alt boyutlarına ait puanlar arasında kayda değer bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.23'e göre, kendi bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre akıllı telefon bağımlılığım var diye öğrencilerin telefon bağımlılık düzeyi telefon bağımlılığım yok diyen öğrencilerden daha yüksek görülmüştür. Zaman yönetimi ölçeğine bakıldığında ise akıllı telefon bağımlılığım yok diyen öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri akıllı telefon bağımlılığım var diyenlere göre ($x=3.01$) daha yüksek görülmüştür.

Tablo 4.24'e göre öğrencilerin genel akademik ortalamaları ile günlük telefon kullanım sürelerine ilişkin verilerin dağılımına bakıldığında akademik not ortalamasına göre telefonla geçirilen günlük sürelerin birbirine yakın bir dağılım gösterdiği ve bağımlılığın anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.25'e göre öğrencilerin genel akademik ortalamaları ile telefon bağımlılığı olma düşüncesine ilişkin verilerin dağılımına bakıldığında akademik not ortalamasına göre akıllı telefon bağımlılığı düşüncesine ilişkin seçeneklerde birbirine yakın bir dağılım bulunduğu ve bağımlılığın anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.26'ya göre öğrencilerin telefon kaynaklı yaşadıkları kazalar ile telefonla geçirilen günlük sürelerle ilişkin verilerin dağılımına bakıldığında trafik kazası yaşayan öğrencilerin kayma ve düşme yaşayanların 3-5 saat telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır. Toplu taşıma kapısında sıkışma yaşayanların 3-5 saat telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır. Çarpma ve çarpışma yaşayan öğrencilerin 3-5 saat telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır. Yaralanma yaşayan öğrencilerin ise 6 saat ve üstü telefon kullanan kişilerden oluşmaktadır.

Bu çalışma, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik önemli bulgular ortaya koymuştur.

Bu çalışmanın bulguları, akıllı telefon bağımlılığı ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiye dair literatüre önemli katkılar sunmaktadır. Araştırma,

bireylerin bağımlılık düzeylerini etkileyen çeşitli faktörleri açıklayarak, daha geniş bir çerçevede bağımlılığın bireysel ve toplumsal etkilerini ele almıştır. Bulgular, bireylerin akıllı telefon bağımlılığıyla mücadele etmek için farkındalıklarını artırmaları ve dijital araçları daha bilinçli kullanmaları gerektiğini göstermektedir.

Araştırmada, öğrencilerin günlük telefon kullanım sürelerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi belirgin şekilde ortaya çıkmıştır. Günlük telefon kullanım süresi arttıkça bağımlılık seviyelerinin arttığı görülmüştür.

Özellikle 6 saat ve üzeri telefon kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyleri, daha az kullanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. 27-30 yaş grubundaki öğrenciler, daha düşük bağımlılık ve daha iyi zaman yönetimi becerileri göstermiştir. Günlük telefon kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeyi artarken, zaman yönetimi becerileri azalmaktadır.

Yaş, telefon kullanım süresi, yaşam yeri, uyumadan önce telefon kullanımı, şarj cihazı taşıma durumu ve telefon kullanım amaçları gibi faktörler, hem bağımlılık düzeyini hem de zaman yönetimi becerilerini etkileyebilmektedir.

Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığı, üniversite öğrencileri arasında önemli bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır ve zaman yönetimi becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, yaşça daha büyük bireylerin daha iyi zaman yönetimi becerilerine sahip olması, yaşın ve yaşam deneyiminin bu bağımlılığı azaltmada rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Önceki araştırmalarla uyumlu olarak bu çalışma, akıllı telefon bağımlılığının sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal bir sorun olduğunu ve kapsamlı müdahaleler gerektirdiğini vurgulamaktadır.

6.2.Öneriler

Sonuç olarak, gençlerin akademik başarılarını olumsuz etkileyebilecek akıllı telefon bağımlılığı gibi faktörler göz önünde bulundurularak, bu konuda gerekli tedbirlerin alınması büyük önem taşımaktadır. Akıllı telefonların verimli bir şekilde

kullanımı için çeşitli çalışmalar ve bilgilendirme seminerleri düzenlenmesi önerilmektedir. Bu seminerler, öğrencilerin bilinçli telefon kullanımı konusunda eğitim almasını sağlayarak, akademik başarıyı artırabilir.

Teorik dersler sırasında, gerektiği durumlarda akıllı telefon kullanımını sınırlayan önlemler almak, öğrencilerin derse daha iyi odaklanmalarına yardımcı olabilir ve dolayısıyla akademik başarıya katkı sağlayabilir. Sosyal medya platformları ve eğlence amaçlı uygulamaların kontrollü kullanımı, özellikle ders saatlerinde kısıtlanması gereken bir durumdur. Bu, öğrencilerin ders sırasında dikkat dağınıklarını engelleyerek verimliliği artıracaktır.

Akıllı telefonların yol açabileceği bağımlılıklara karşı alınacak önlemler, üniversite öğrencilerine telefon kullanım sürelerini sınırlamaları konusunda öneriler sunarak, uzun süreli kullanımın olumsuz etkileri hakkında bilgilendirme yapılmasını içermelidir. Bu önlemler, bağımlılığın önlenmesine yardımcı olabilir ve öğrencilerin akademik başarısının korunmasına katkı sağlar.

Ayrıca, üniversite öğrencilerinin başarılı bir akademik yaşam sürdürebilmeleri ve iş hayatlarında etkin ve verimli bireyler olabilmeleri adına zaman yönetimi konusuna özel seminerler verilmesi faydalı olacaktır. Zaman yönetiminin, öğrencilerin yaşam boyu kullanacakları önemli bir beceri olduğunu anlamaları için bu bilincin aşılması önemlidir. Üniversitelerde zaman yönetimi, zorunlu ya da seçmeli ders olarak okutulabilir.

Bu çalışmada ele alınan faktörlerin daha farklı gruplarda incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Örneğin, farklı üniversitelerden ve bölümlerden öğrencilerle yapılan çalışmalar, araştırma bulgularını daha kapsamlı hale getirebilir. Hatta Açık öğretim sisteminde eğitim alan öğrencilerin de örnekleme dâhil edilerek yapılan karşılaştırmalı araştırmalar, farklı grup ve eğitim şekillerinin etkilerini daha iyi anlamamıza olanak sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Adams, R.V., Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *SAGE Open*, 9(1),1-11.
- Adhjarso, D.S.,Utari, P., Hastjarjo, S. (2019). The impact of digital technology to change people's behavior in using the media. *Digital Press Social Sciences and Humanities*, 2 (5), 35-40.
- Akkuş, A. (2020) Akıllı telefon kullanımı ve kişisel zaman yönetimi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Pearson Journal of Social Sciences and Humanities*, 7 (7), 50-61.
- Akpınar, G.B.(2020). *Oryantiring sporu ile uğraşan lisanslı sporcuların zaman yönetimi algıları ve karar verme becerileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies*, 7(2), 42-63. <https://doi.org/10.33907/turkjes.665046>
- Akyüz, B., Ünal, Ö.F., Mete, M. Doger, F. (2015). İnşaat sektöründe zaman yönetimi: Irak'ın kuzeyindeki Türk şantiyeleri üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 85-106.
- Alay, A.G.S., Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 35(35), 326-335.
- Al-Barashdi, H. (2015). Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review. *Journal of Scientific Research & Reports*, 4, 210-225.
- Alhazmi, A.A., Alzahrani, S.H., Baig, M., Salawati, E.M. (2018). Prevalence and factors associated with smartphone addiction among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34 (4), 984-999.
- Ali, A., Mehmood, S., Farooq, L., Arif, H., Korai, N.A., Khan, M.A.U. (2019). Influence of excessive mobile phone use on anxiety and academic performance among medical college students. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 31, 1-7.
- Aligül, B., Tolukan, E. (2024). The relationship of smartphone addiction with motivation to participate in physical activity: A study in sports sciences faculty students. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(2), 320-329. <https://doi.org/10.38021/asbid.1476185>
- Alizadeh, B. (2019). *Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi ve planlama davranışlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Andıç, H. (2009). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Angres, D.H., Bettinardi-Angres, K. (2008). The disease of addiction: origins, treatment, and recovery. *Dis Mon.*, 54(10), 696-721. doi: 10.1016/j.disamonth.2008.07.002.2008; 54 (10): 96-721.
- Artunç, M. (2020). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişiler arası öz yeterlikleri ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erzincan: Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Atik, A. (2021). *Akıllı telefon bağımlılığı: Erzurum ili üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Aydın, R. (2023). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Aznar-Díaz, I., Trujillo-Torres, J.-M., Alonso-García, S., Rodríguez-Jiménez, C. (2019). Sociodemographic factors influencing smartphone addiction in university students. *Research in Social Sciences and Technology*, 4(2), 137-146. <https://doi.org/10.46303/ressat.04.02.10>
- Bal, E., Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: Kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7 (1), 369-394.

- Balcı, A. (1990). Zaman yönetimi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 23 (1), 95-102.
- Başak, T., Uzun, İ., Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Başkurt, İ. (2003). Gençlik, madde bağımlılığı ve korunma yolları (Psiko-sosyal bir yaklaşım). *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8. 73-114.
- Baykut Öteleş, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinin zaman kullanma becerilerinin akademik performans üzerine etkisi: Sakarya Üniversitesi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 12-21.
- Beard, K.W. (2015). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology ve Behavior*, 8(1), 7-14.
- Behera, R. K., Seth, M. K. (2023). Attitude of Undergraduate Students towards E-Learning. i-manager's *Journal of Educational Technology*, 20(2), 38-45. <https://doi.org/10.26634/jet.20.2.20049>
- Beighzadeh, B., Tagdisi, E., Gayebzadeh, S., Azizi, V (2016). Relationship between job stresses with time management skills of preliminary school physical education teachers on Meshkin province. *International Journal of Sport Studies*, 6 (8), 485-489.
- Bezci, H. (2018). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi.
- Bianchi, A., Phillips, J.G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone USE. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (1), 39-51.
- Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 445-457. doi:10.1016/s0883-0355(99)00014-2 .
- Boumosleh, J.M., Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. *PLoS One*, 12(8), e0182239.
- Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6 (3), 235-247. Doi. 10.16899/ctd.66303.
- Britton, B. K., Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-422.
- Burcak, C., Levent, I., Kaan, E. O. (2015). Investigation of time management skills of college students who play sports and don't play sports. *Science, Movement and Health*, 15(2), 602-609.
- Campbell, R.L., Svenson, L.W. (1992). Perceived level of stress among university undergraduate students in edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 552-554.
- Can, H., Azizoğlu, Ö., Aydın, E. (2011). *Organizasyon ve yönetim* (8. Baskı). Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., Prades, M. (2018). Problematic use of the internet and smartphones in university students: 2006-2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 475.
- Caz, Ç. (2014). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Trabzon: Trabzon Üniversitesi.
- Cesur, S. (2018). *Öğretmen adaylarının bağımsız çalışabilme ve sorumluluk alabilme yetkinliği ile mizah tarzları ve zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi.
- Ceylan, A. (2022). Akıllı telefon kullanımının sağlık üzerine etkileri: Genel bir bakış. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11 (2), 266-275.
- Chan, N. N., Walker, C., Gleaves, A. (2015). An exploration of students' lived experiences of using smartphones in diverse learning contexts using a hermeneutic phenomenological approach. *Computers & Education*, 82, 96-106.

- Chou, C., Condron, L., Belland, J.C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Choudhary, A. (2014). Smartphones and their impact on net income per employee for selected US firms. *RBFS*, 5(2), 9-17.
- Cocoradă, E., Maican, C.I., Cazan, A.M., Maican, M.A. (2018). Assessing the smartphone addiction risk and its associations with personality traits among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 93. 345-54.
- Covey, S.R., Merrill, A.R. Merrill, R.R. (1998). *Önemli işlere öncelik* (Çev.:Deniztekin, O.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Çağlıyan, V., Göral, R. (2009). Zaman yönetimi becerileri: meslek yüksek okulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 11(17), 174-189.
- Çakır, Ö., Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllıtelefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 31(1), 1-15.
- Çalışkan, N., Yalçın, O., Aydın, M., Ayık, A. (2017). Böte öğretmen adaylarının akıllı telefonbağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik bir çalışma. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(26), 111-125.
- Çavuşoğlu, D. (2021). *Covid-19 salgın dönemi uzaktan eğitim uygulamalarında özel öğretim 9. Sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi algıları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Çelik, Ö. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Çetin, Y. (2013). *Madde bağımlılığı ve Yalova Ölçeğinde madde bağımlılığı algısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yalova: Yalova Üniversitesi.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17 (2), 187-95.
- Dayapoglu, N., Kavurmaci, M., Karaman, S. (2016). The relationship between the problematic mobile phone use and life satisfaction, loneliness, and academic performance in nursing students. *International Journal of Caring Sciences*, 9(2), 647-652.
- Daysal, B. (2019). *Alaca ilçe merkezindeki lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve psikososyal faktörler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çorum: Hitit Üniversitesi.
- Deloitte. (2021). *Dijital tüketici trendleri 2021 Türkiye*. <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/consumer-business/articles/dijital-tuketici-trendleri-2021.html> (Erişim Tarihi: 28.12.2023).
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24 (3), 226-34.
- Demirtaş, H., Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-47.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi.
- Doğan, B. (2013). *Alkol ve madde bağımlılarında erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri*. Tıpta uzmanlık tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Duckworth, A.L., Seligman, M.E.P. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, 98(1),198–208.doi:10.1037/0022-0663.98.1.198
- Dünya Sağlık Örgütü. (2017). Substance abuse. http://www.who.int/topics/substance_abuse/en/ (Erişim Tarihi: 12.12.2023).
- Eerde, W.V. (2003). Procrastination at work and time management training. *TheJournal of Psychology*, 137(5), 421-434.

- Eldeleklioglu, J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 1-8.
- Elhai, J.D., Dvorak, R.D., Levine, J.C., Hall, B.J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-9.
- Elmas, O., Kete, S., Hızlısoy, S. S., Kumral, H. N. (2015). Teknolojik cihaz kullanım alışkanlıklarının okul başarısı üzerine etkisi. *SDU Journal of Health Science Institute, SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 49-54.
- Erbay, E., Oğuz, N., Yıldırım, B., Fırat, E. (2016). Alkol ve madde bağımlılığı olan bireylerin başa çıkma tutumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, 597-609.
- Erdem, R., Pirinçci, E., Dikmetaş, E. (2005). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları ve bu davranışların akademik başarı ile ilişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 167-177.
- Erdul, G. (2005). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- Erkol, S. (2024). *Öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının incelenmesi: Bir ilçe okulları örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Tunceli: Munzur Üniversitesi
- Ertemel, A., Eroğlu Pektaş, G. (2018). Dijitalleşen dünyada tüketici davranışları açısından mobil teknoloji bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (2), 18-34.
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O.D., Felnhofner, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: A review of existing literature. *Neuropsychiatr*, 33(4), 179-90.
- Gao, T., Li, J., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., Mei, S. (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *Journal of Affective Disorders*, 225, 761-766.
- Gelen, T. (2021). *İlkokul öğretmenlerinin öğretim sürecindeki zaman yönetimi becerileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Genç Demirağ, D. (2017). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi hemşirelik bölümü ve tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Genç, L. (2019). *Hemşirelerde zaman yönetiminin hasta bakım tutumlarına etkisinde öz yeterliliklerinin rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Okan Üniversitesi.
- Genç, Y., Seyyar, A. (2010). *Sosyal hizmet terimleri. Ansiklopedik sosyal pedagojik çalışma sözlüğü*. Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Gezgin, D. M., Çakır, O., Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225.
- Gezgin, D.M., Hamutoğlu, N., Samur, Y., Yıldırım, İ. S. (2018). Genç nesil arasında yaygınlaşan bir bağımlılık: Akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet, akademik başarı ve mobil oyun oynama değişkenleri açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi*, 8 (2), 212-231.
- Gökler, R., Koçak, R. (2008). Uyuşturucu ve madde bağımlılığı, *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1,89-104.
- Göktaş, H. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Göymen, R. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

- Gözel, E. ve Halat, E. (2010). İlköğretim okulu öğretmenleri ve zaman yönetimi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 73-89.
- Griffiths M. D. (1999). Internet addiction. *The Psychologist*, 12, 246-251.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “Addiction” exist? Some case study evidence. *Cyber Psychology & Behavior*, 3(2), 211-8.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction - time to be taken seriously?. *Addiction Research & Theory*, 8 (5), 413–418. doi:10.3109/16066350009005587.
- Güçlü, N. (2001). *Zaman yönetimi. Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*. 25. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(25), 87-106.
- Güngör, A.B., Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7 (2) , 397-419.
- Gürbüz, M., Aydın, A.H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
- Güven, M., Yeşil, S. (2011). *İşletmelerde zaman yönetimi. Çağdaş yönetim yaklaşımları ilkeler, kavramlar ve yaklaşımlar*. İstanbul: Beta Basım A.Ş.
- Güven, P. (2019). *İlkokul ve ortaokul öğrencilerinin akademik başarılarının yordanmasında ana babanın akademik başarıya ilişkin beklentisi ve eğitime katılımının rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 299-307.
- 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. *Comput Hum Behavior*, 28(6), 2152-9.
- Işık, U., Cengiz, R. (2018). Doğa kulüplerine üye bireylerin zaman yönetimi ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 2535.
- İşcan, S. (2008). *Pamukkale üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Judd, T. (2014). Making sense of multitasking: the role of facebook. *Computers and Education*, 70, 194-202.
- Junco, R., Cotten, S. R. (2011). Perceived academic effects of instant messaging use. *Computers & Education*, 56(2), 370–378. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.08.020>.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation for everyday life*. New York: Hyperion.
- Karaoğlan A.D. (2006) *Üst düzey yöneticilerin zaman yönetimi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi, kavramlar, ilkeler, teknikler*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karip, E. (2017). *Türkiye'nin TIMSS 2015 performansı üzerine değerlendirme ve öneriler. TEDMEM analiz dizisi5*. Ankara: Türk Eğitim Derneği Yayınları.
- Katz, J. E. (2005). Mobile phones in educational settings. J. Katz, K. Nyiri (Dü.) içinde, *A sense of place: The global and the local in mobile communication* (s. 305 - 317). Passagen Verlag.
- Kaya, Ç.(2017) Etkili zaman yönetiminin hizmet sektöründe verimlilik algısına pozitifkatkısı üzerine görgül bir araştırma: Bir hastane örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: ÇağÜniversitesi.

- Kaya, F., Bostancı Daştan, N., Durar, E. (2021). Smart phone usage, sleep quality and depression in university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 407-414. doi.org/10.1177/0020764020960207.
- Kaya, H., Kaya, N., Palloş, A. Ö., Küçük, L. (2012). Assessing time-management skills in terms of age, gender, and anxiety levels: A study on nursing and midwifery students in Turkey. *Nurse Education in Practice*. Elsevier. 12. 284-288.
- Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 194-204.
- Kayalı, C. (2023). *Sporcu öğrencilerin internet bağımlılıkları, akran ilişkileri ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Khatcherian, E., Zullino, D., De Leo, D., Achab, S. (2022). Feelings of loneliness: understanding the risk of suicidal ideation in adolescents with internet addiction. A theoretical model to answer to a systematic literature review, without results. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (4), 2012. doi: 10.3390/ijerph19042012.
- Kılınç, İ. (2024). *Bağımlılıkla mücadelede sivil toplum kuruluşlarının rolü: türkiye yeşilay cemiyeti üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Kızıltoprak, A. (2018). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kim, H. J., Min, J. Y., Kim, H. J., Min, K. B. (2017). Accident risk associated with smartphone addiction: A study on university students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 699-707. DOI:https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.070
- Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M.J., Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: behavioral inhibition and activation systems, impulsivity and self-control. *Plos One*, 11 (8), E0159788.
- King, A.L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, A. (2014). Nomophobia?: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 28-35.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the big five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18. 525–547.
- Köse, B., Dönmez, M. (2019). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin zaman yönetimi davranışları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2);82-87.
- Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B., Terzi, M. (2020). Smartphone addiction in university students. *J Hum Soc Sci Res*, 9, 13-39.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *The Journal of Orthopaedic Research*, 8(9), 3528-52.
- Kuss, D.J., Shorter, G.W., van Rooij, A.J, van de Mheen, D., Griffiths, M.D. (2014). The internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, 39:312-21.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7 (14), 328-359.
- Kuyumcu, M. (2021). *Akıllı telefon bağımlılığı: Erzurum ili üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *Plos One*, 8(12), e83558-. doi:10.1371/journal.pone.0083558.

- Lee, C. ve Lee, S. J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77, 10-17.
- Lee, Y.S., Joo, J.H., Shin, J., Nam, C.M., Park, E. C. (2022). Association between smartphone overdependence and generalized anxiety disorder among Korean adolescents. *J Affect Disord*, 321. 108-113. doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.018.
- Lepp, A., Barkley, J. ve Karpınsık, A. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 7 (3), 333-48.
- Lim, V.K. G. ve Teo, T. S. H. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information & Management*, 42. 1081-1093.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI) *Plos One*, 9 (6), e98312. doi.org/10.1371/journal.pone.0098312.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768. https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erzincan: Erzincan Üniversitesi.
- Minaz, A., ve Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, (21), 268-286.
- Misra, R., McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16 (1), 41-51.
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with "smartphone addiction"? *Journal Behav Addict*, 9(4), 908-14. doi.org/10.3389/fpsy.2022.1106004.
- Montagni, I., Guichard, E., Kurth, T. (2016). Association of screen time with self-perceived attention problems and hyperactivity levels in French students: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 6 (2), e009089.
- Mukhtarova, K.S. (2017). *Time Management: educational manual*. Al-Farabi Kazakh National University.
- Nalwa, K., Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyber Psychology ve Behavior*, 6(6), 653-656.
- Noyan, C.O., Darçın, A.E., Nurmedov, S., Yılmaz, O., Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73-8.
- Orçanlı, K., Oktay, E. ve Pirim, M. (2019). Zaman kullanımından memnuniyet üzerinde etkili olan faktörlerin araştırılması: Atatürk Üniversitesi öğrencileri örneği. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(2), 797-825.
- Orhan, N. (2022). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Orhan, N., Abacı, S.H. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(2): 145-164.
- Ögel, K. (2018). *Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

- Ökdem, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetiminde düştükleri zaman tuzakları ve bunlarla baştme yolları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 79-94.
- Ölmeztoprak, V.K. (2019). *Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve dürtüselliğın akıllı telefon bağımlılığın üzerine etkisi*. Tıpta uzmanlık tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Örücü, E., Tikici, M., Kanbur, A. (2007). Farklı sektörlerde faaliyetlerini sürdüren işletmelerde zaman yönetimi üzerine ampirik bir araştırma: Bursa ili örneğı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6, 9-31.
- Özata, M. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi.
- Özbek, Z. (2023). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medya kullanım amaçları ve sanal ortam yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: İstanbul Topkapı Üniversitesi.
- Özcan, B. (2019). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve akıllıtelefon bağımlılığı ile ilişki*. Uzmanlık Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Özcan, M. (2009). *Aristoteles'in varlık görüşü.Kaygı: Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 13, 113-131.
- Özdil, K., Korkmaz, M., Baykara, S. (2012). Eğitim ve araştırma hastanelerinde uzman doktorların zaman yönetimi. *Akademik Bakış Dergisi*, 28, 1-16.
- Özen, S., Topçu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18, 16-24.
- Özgen, C. (2000). *Etkili zaman yönetimi*. Ankara: Bilkent Üniversitesi Yayınları.
- Özlüyen, A. (2021). *Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelinin zaman yönetimi düzeyleri (Çankırı ili örneğı)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Özuysal Uyar, D.H. (2023). *İzmir ili ortaokul öğrencilerinde internet ve oyun bağımlılıkları yaygınlığının, risk faktörlerinin, koruyucu faktörlerin ve sonuçlarının araştırılması*. Uzmanlık tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Padır, M.A. (2018). *Akıllı telefon bağımlılığı*. Ayas, t., Horzum, M.B.(Ed).*Teknolojinin olumsuz etkileri* (s. 107-122) Ankara: Vize Yayıncılık.
- Park, C. ve Park, Y. R. (2014). The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4 (2), 147.
- Passig, D. (2005). Future–time-span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-47.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. (Çev. M. Bütün ve S. B. Demir.). Ankara: Pegem Akademi.
- Paudel, P. (2021). Online education: benefits, challenges and strategies during and after Covid-19 in higher education. *International Journal on Studies in Education*, 3(2), 70-85.
- Pynes, J.E. (2008). *Human resources management for public and nonprofit organizations: A strategic approach*. New Jersey:John Wiley and Sons.
- Reber, R. (2014). Mindfulness in education.*The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, 1054–1070. doi:10.1002/9781118294895.ch54
- Reunanen, T. (2015). Human factor in time management. *Procedia Manufacturing*, 3, 709-716.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Paşa, M. *Zaman yönetimi*. Bursa: Ezgi Kitapevi.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2003). *Örgütsel psikoloji*. Bursa: Furkan Ofset.
- Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M., Kaymaz, K. (2010). *Zaman yönetimi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Sağlık Bakanlığı Sağlıkın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü (2024). Bağımlılık. <https://sggm.saglik.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 12.12.2023).

- Sahito, Z., Vaisanen, P. (2017). Effect of time management on the job satisfaction and motivation of teacher educators: A narrative analysis. *International Journal of Higher Education*, 6(2),213-224.
- Salas Velasco, M. (2011). Time use efficiency in the graduate labor market: requirements of the workplace and the role of universities. In Anna P. Varga (Ed). *Time Management*. Nova Science Publishers, Incorporated.
- Sanal, Y., Özer, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal ağ kullanımı: Bir durum değerlendirmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(2),367-377.
- Sansone, R. A., Sansone, L. A. (2013). Cell phones: The psychosocial risks. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 10 (1), 33–37.
- Scott, M. (2001). Time management. *Zaman yönetimi*. (Çev. Çelik A.Ç.). İstanbul: Rota Yayınları.
- Serim, Y. (2021). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları*. Uzmanlık tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Sevilgen, M. (2023). *Depresyon, anksiyete, stres ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi.
- Sezen, A. (2013). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 38, 1-18.
- Sfeatcu, R., Cernuşcă-Miţariu, M., Ionescu, C., Roman, M., Cernuşcă-Miţariu S., Coldea, L., Bota, G. and Burcea, C.C. (2014). The concept of wellbeing in relation to health and quality of life. *European Journal of Science and Theology*, 10(4), 123-128.
- Shek, D. T., Sun, R., Yu, L. (2013). Internet addiction. D. W. Pfaff içinde, *Neuroscience in the 21st Century* (s. 2775–2811). New York: Springer.
- Sigerson, L., Li, A. Y., Cheung, M., Cheng, C. (2017). Examining common information technology addictions and their relationships with nontechnology-related addictions. *Computers in Human Behavior*, 1-21. Doi. 10.1016/j.chb.2017.05.041.
- Smith, H.W. (1998). Laws of successful time and life management warner books. (Çev. Çelbiş A.). *Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Soni, R., Upadhyay, R., Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5 (2), 515-519.
- Soydan, Z.M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi.
- Sökmen, A. (2012). Yöneticiler zamanı nasıl yönetiyor? Ankara'daki hastanelerde bir uygulama. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 4(4), 126-140.
- Sugötüren, M., Ballı, Ö.M., Gökçe, H. (2011). Spor bilimleri ve teknolojisiyüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetim davranışları. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 91-96.
- Sut, H. K., Kurt, S., Uzal, O., Ozdilek, S. (2016). Effects of smartphone addiction level on social and educational life in health sciences students. *Euras J Fam Med*, 5(1), 13-19.
- Şahin, K. (2014). *Lise öğretmenlerinin zaman yönetimi hakkındaki görüşleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z., Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7 (1), 156. 169.
- Şen, S. (2023). *Bireysel ve sosyal faktörlerin madde bağımlılığı şiddeti üzerindeki yordayıcı etkilerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi.
- Takao, M., Takahashi, S., Kitamura, M. (2009). Addictive personality andproblematic mobile phone use. *Cyberpsychology and Behavior*, 12,501-507

- Taş, İ., Eker, H., Anlı, G. (2014). Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1 (2), 37-57.
- Taylan, H.H., Genç, Y. (2017). Liselerde sigara, alkol ve uyuşturucu/uçucu/uyarıcı madde kullanım eğilimleri: Kocaeli örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (47), 180-199.
- Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Başpınar, N., Erdönmez, C. (2015). *Zaman yönetimi* (4. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Thomé, S., Härenstam, A., Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - A prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11 (1), 1-11.
- Tindell, D. R., Bohlander, R. W. (2012). The use and abuse of cell phones and text messaging in the classroom: A survey of college students. *College Teaching*, 60(1), 1-9.
- Toksoy, H. (2010). *Toplam kalite yönetiminde zaman yönetiminin önemi: Bir uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Tosun, M.G., Uçakkuş, P., Yıldırım, T. (2017). Aile hekimlerinin zaman yönetimi tutumları ve Çankırı ili örneği. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1-2-3), 151-166.
- Tunc-Aksan, A., Akbay, S. E. (2019). Smartphone addiction, fear of missing out, and perceived competence as predictors of social media addiction of adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559-569.
- Tutar, H. (2007). *Zaman Yönetimi* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tutar, H. (2011). *Zaman yönetimi* (3. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türe, İ. (2022). *Yetişkinlerde akıllı telefon kullanım sıklığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2024). *Sözlükleri, zaman tanım*. <https://sozluk.gov.tr/> 10.10.2023
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) (2023). Bağımlılık. <https://tbm.org.tr/> (Erişim Tarihi: 11.12.2023).
- Uğur, N. G., Koç, T. (2015). Mobile phones as distracting tools in the classroom: College students perspective. *Alphanumeric Journal*, 3(2), 57-64.
- Ünal, M.H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*, Tıpta uzmanlık tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Üstündağ, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı riski, uyku kalitesine etkisi ve ruhsal belirtiler ile ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi.
- Van Deursen, A.J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.
- Varol, M. (2023). *Öğretmen adaylarının akıllı telefon bağımlılığı seviyelerinin farklı değişkenler açısından lojistik regresyon yöntemi ile incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Vatan, F., Altuğ Özsoy, S. (2002) Zaman yönetimi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 18 (1-3), 89-104.
- Walsh, R. (2008). *Time management: proven techniques for making every minute count*. USA: F&W Publications, Inc.
- World Health Organization (WHO) (2014). *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: meeting report*, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014 [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2015. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/184264>. (Erişim Tarihi: 12.12.2023).
- World Health Organization (WHO) (2021). Addictive behaviours. https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviours#tab=tab_1. (Erişim Tarihi: 12.12.2023).

- Wright, B. L., Ford, D. Y. and Young, J. L. (2017). Ignorance or indifference? Seeking excellence and equity for under-represented students of color in gifted education. *Global Education Review*, 4(1), 45-60.
- Yağar, A.G. (2021). Akıllı telefon bağımlılığı ile uyku düzeni, spor yapma ve beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Öğrenciler üzerine bir çalışma. *Sosyal Bilimlerde Uluslararası Dijital Dönüşüm Konferansı Tam Metin Bildiri Kitabı*, 2. 220.
- Yağmur, M. (2020). *Hemşirelerde akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ilişkisi*: Tekirdağ devlet hastanesi örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Okan Üniversitesi.
- Yakubu, A., Edna, B. (2015). Impact of self organization and time management on staff performance and service delivery. *Journal of Management*, 3(2), 56-61.
- Yavaş, Ü., Öztürk, G., Açikel, C. H., Özer, M. (2012). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(1), 1-20.
- Yavuz, A. (2018). *Öğretmenlerin öğretim sürecinde zaman yönetimi becerilerini gerçekleştirme düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Yelkenci Özenir, Y. (2023). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı, davranışsal ve duygusal sorunlar ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi.
- Yenihan, B., Öner, M. (2013). Zamanı yönetmek: Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E- Dergi*, 2(2), 56-68.
- Yeşilay, (2023.). Bağımlılık nedir. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> (Erişim Tarihi: 04.11.2023).
- Yeşilyurt, H. (2023). *Manisa ilinde görev yapan öğretmenlerin zaman yönetimi tutum ve becerilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Yıldırım, 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. doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059
- Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, 127, Sakarya.
- Yıldız, C. (2024). *Ergenlerde bağlanma stilleri ve okula aidiyet duygusunun akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi: Adalar örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Yıldız, K. (2018). Eğitim fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve stres algılarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 80-99.
- Yıldız, R. (2023). *Fen bilimleri dersindeki zaman yönetimi davranışları ile akademik başarı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi.
- Yılmaz, A. ve Aslan, S. (2002). Örgütsel zaman yönetimi. *CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(1), 25-46.
- Yılmaz, A., Aslan, S. (2002). Örgütsel zaman yönetimi. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(1), 25-46.
- Yılmaz, G. (2015). *Ergenlerde mobil telefon bağımlılığının sosyal anksiyeteye etkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi.
- Yılmaz, Ö., Boz, H., Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (Dass 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması, *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.

- Yılmazsoy, B., Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitim Dergisi*, 6 (1), 9-20.
- Yiğit, Y.E. (2019). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisi*.Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Biruni Üniversitesi.
- York, T.T., Gibson, C., Rankin, S. (2015). Defining and measuring academic success. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 20, 1-5.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1 (3), 237-244.
- Young, K.S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402-415.
- Yuchang, J., Cuicui, S., Junxiu, A., Junyi, L. (2017). Attachment styles and smartphone addiction in Chinese college students: The mediating roles of dysfunctional attitudes and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15 (5), 1122-34.
- Yurdagül, S. (2016). *Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: Demografik farklılıklar (Elazığ ili örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Yüksel, A.K. (2016). *Hemşirelerde zaman yönetimi ve zaman yönetimini etkileyen faktörler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul:Medipol Üniversitesi.
- Zheng, F., Gao, P., He, M., Li, M., Wang, C., Zeng, Q., Zhang, L. (2014). Association between mobile phone use and in attention in 7102 Chinese adolescents: a population-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14(1), 1-7.
- Zimmerman, B.J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25 (1), 3-17. doi: 10.1207/ s15326985ep2501_2

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Nazım ÜREN
Eğitim	
Lise	İnönü Endüstri Meslek Lisesi
Lisans	Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Yüksek Lisans	Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2025)
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce	
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
Kuruluş Adı	

EKLER

EK-1: emografik Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler,

Bu araştırma 'Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon bağımlılığının Zaman Yönetimi ve Akademik Başarılarına Etkisi' adlı bilimsel çalışma için yapılmaktadır. Anketteki soruları okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz (x) Soruları içtenlikle ve samimi bir şekilde cevaplayınız. Ankete adınızı yazmayınız. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Nazım ÜREN
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Yaş:

18-22 23-26 27-30

2. Cinsiyet:

Erkek Kadın

3. Bölüm:

Antrenörlük Beden Eğitimi Öğretmenliği Spor Yöneticiliği

4. Sınıf:

1 2 3 4

5. GANO (Genel Akademik Not Ortalaması):

1,00-2,00 2,01-3,00 3,01-4,00

6. Spor Branşı:

.....

7. Akıllı telefonda geçirdiğiniz süre?

Günde 1-2 saat Günde 3-5 saat Günde 6+ saat

8. Nerede kalıyorsunuz?

Yurtta Arkadaşlarla evde Ailenin yanında Tek
 Diğer.....

9. Şarj Cihazı Taşıma Durumunuz:

Evet Hayır

10. Uyanır uyanmaz akıllı telefonunuzu kontrol eder misiniz?x

Evet Hayır

11. Uyumadan önce yatağınızda akıllı telefonla zaman geçirir misiniz?

Evet Hayır

12. Sosyal Ağlarda hesabınız var mıdır? (facebook, twitter, instagram vs.):

Evet Hayır

13. Akıllı telefon kullanımı varsa kullanım amacınız:

Her maddenin soluna yapma sıklığınızın derecesini belirtecek şekilde 0'dan 3'e kadar uygun olduğunu düşündüğünüz bir rakamı yazınız.

	0 Hiç Yapmam	1 Az Sıklıkta	2 Orta Sıklıkta	3 Sık Sık
İnternette bilgi almak / eğitim için				
Eğlence için (oyun, video, müzik)				
Mesajlaşma / elektronik posta				
Arama / görüntülü konuşma				
Sosyal Ağlarda paylaşım veya takip				
Fotoğraf / video çekmek, düzenlemek				

14. Akıllı telefon kullanımınız varsa; kendinizi değerlendirecek olursanız akıllı telefon bağımlılığınız olduğunu düşünüyor musunuz?

Var Yok Fikrim Yok Kararsızım

15. Akıllı telefon kullanımınız varsa; günde ortalama kaç saat akıllı telefon kullanırsınız?

Hafta içi: 1 saatten az 1-2 saat 3-4 saat 5 saat ve üzeri

Hafta sonu: 1 saatten az 1-2 saat 3-4 saat 5 saat ve üzeri

16. Akıllı telefonla ilişkili olarak bugüne kadar başınıza bir kaza geldiyse sizin için uygun olanı / olanları yuvarlak içine alınız:

Trafik kazası Kayma, düşme Toplu taşıma kapısında sıkışma
 Çarpma, çarpışma Yaralanma Yanma, elektrik kazası

EK-2: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Formu (ATBÖ-KF)

Aşağıda bireylerin akıllı telefona bağımlılıklarını ölçmeye yarayan ölçek sunulmuştur. Araştırmada elde edilen veriler bilimsel bir çalışma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Anket formuna adınızı yazmanız **gerekmektedir**. Anket maddelerini içtenlikle yanıtlamanız çalışmanın bilimsel niteliğini arttıracaktır.

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili verilen ifadelerden size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği lütfen işaretleyiniz. Kesinlikle Katılmıyorum (1) Katılmıyorum (2) Kısmen katılmıyorum (3) Kısmen katılıyorum (4) Katılıyorum (5) Kesinlikle katılıyorum (6)		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri aksattım.						
2	Akıllı telefonu kullanımından dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim						
3	Akıllı telefon kullanımından dolayı el bileğimde ya da ensemdede ağrı hissedirim.						
4	Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.						
5	Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.						
6	Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.						
7	Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.						
8	İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.						
9	Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.						
10	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylerler.						

EK-3: Zaman Yönetimi Ölçeği

Aşağıda bireylerin zaman yönetimlerini ölçmeye yarayan ölçek sunulmuştur. Araştırmada elde edilen veriler bilimsel bir çalışma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Anket formuna adınızı yazmanız **gerekmektedir**. Anket maddelerini içtenlikle yanıtlamanız çalışmanın bilimsel niteliğini arttıracaktır.

Bu envanter sizi tanımlayabilecek 27 soru içermektedir. Lütfen her soruyu okuyunuz ve sonra sizi en iyi tanımlayan ve ilgilendiren uygun kategoriye soruların yanındaki parantezlerden birinin içine işaret koyarak belirleyiniz. Örneğin, eğer birinci soruda “her zaman” seçeneği size uygunsu “her zaman” seçeneğinin altındaki parantezin içine işaret koyunuz. Sizin nasıl olmak istediğinizle değil, nasıl düşündüğünüzle ilgilendiğinizi unutmayınız. 27 sorunun tamamını cevapladığımızdan emin olunuz. Zaman planlaması anketi zamanınızı nasıl kullandığınızı ve yönettiğinizi değerlendiren bir envantere aittir. Bu bir test değildir. “Doğru” veya “yanlış” yanıt yoktur, içtenlikle cevaplamamız önemlidir. İlginize teşekkürler. Her zaman Sık Sık Bazen Nadiren Hiç		Her zaman	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiç
Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama)	1. Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız?					
	2. Hafta başlarında her hafta için bir dizi amaçlar saptar mısınız?					
	3. Her gün planlama için zaman harcar mısınız?					
	4. Her gün kendiniz için bir takım amaçlar belirler misiniz?					
	5. Her gün yapmak zorunda olduğunuz şeylerin listesini yapar mısınız?					
	6. Okul günlerinizde yapmak zorunda olduğunuz aktivitelerin programını yapar mısınız?					
	7. Bir sonraki hafta için ne başarmak istediğiniz net olarak belirgin mi?					
	8. Çalışmalarınızı bitirmek için kendinize tarih saptar mısınız?					
	9. Çok uğraş gerektiren çalışmalarınız için en iyi zamanınızı programlamaya çalışır mısınız?					
	10. Sizin için önemli tarihleri (örn., sınav tarihleri, vs.) bir takvim üzerinde işaretler misiniz?					
	11. Bir akademik dönem için bir dizi amaçlar belirler misiniz?					
	12. Makaleleri şimdi gerekli olmasalar bile gelecekte olabilir diye dosyalar veya fotokopisini çeker misiniz?					
	13. Yakın tarihte sınavınız olmasa bile, ders notlarınızı düzenli olarak tekrar eder misiniz?					
	14. Üzerinde çalışabileceğiniz şeyleri boş zaman bulduğunuzda yapabilmek için yanınızda taşır mısınız?					
	15. Önceliklerinizi belirler ve onlara uyar mısınız?					
	16. Her hafta sizinle ilgili olan şeyleri önceden bir plan yapmadan ve gerektiği gibi önceden takip etmeden yapar mısınız?					
Zaman Tutumları	1. Zamanınızı yapıcı olarak kullanır mısınız?					
	2. Zamanınızı planlama isinde kendinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyor musunuz?					
	3. Genel olarak kendi zamanınızı kendiniz planladığınızı hisseder misiniz?					
	4. Genellikle amaçlarımızın hepsini size verilen hafta içerisinde yoğunlukla başarabileceğinizi düşünür müsünüz?					
	5. Küçük kararları çabucak verebiliyor musunuz?					
	6. İnsanlara hayır diyememekten ötürü kendinizi sık sık okul işlerinizi engelleyen işlerle meşgul durumda bulur musunuz?					
	7. Yapacak bir şeyiniz yoksa kendinizi uzun süre bekliyor durumda bulur musunuz?					
Zaman Harcattırıcılar	1. Normal bir okul gününde, okul işlerinden kendi özel işlerinizle daha çok zaman harcar mısınız?					
	2. Fayda sağlamayan alışkanlıklara veya aktivitelere devam eder misiniz?					
	3. Günde ortalama bir paket sigara içiyor musunuz?					
	4. Önemli okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışır mısınız?					

EK-4: Etik Kurul

Yazı Tarih ve Sayısı: 06.04.2023-E.245069



1 / 3

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-46720092-903.07.01-245069
Konu : Etik Kurul Onayı-Nazım ÜREN

06.04.2023

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : a) 02.03.2023 tarihli ve 71367820/903.07.01/233958 sayılı yazı.
b) 05.04.2023 tarihli ve 19928322/300/244609 sayılı yazı.

Anabilim Dalınız Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Nazım ÜREN'in Öğretim Üyesi Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ'ın danışmanlığında yürüttüğü "Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığının Zaman Yönetimi ve Akademik Başarılarına Etkisi " başlıklı çalışmalarının alan araştırmasını gerçekleştirebilmek için etik kurul onay belgesi isteği ile ilgili Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonunun, 30.03.2023 tarihli ve 2023/02 sayılı toplantısında alınan karar gereği düzenlenen onay belgesi hakkındaki yazısı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ziya İLHAN
Müdür

Ek:Yazı ve Eki

T.C. BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KOMİSYONU ONAY BELGESİ

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Nazım ÜREN'in Öğretim Üyesi Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ'ın danışmanlığında yürüttüğü "Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığının Zaman Yönetimi ve Akademik Başarılarına Etkisi " başlıklı çalışmalarının alan araştırmasını gerçekleştirebilmek için bilimsel etik kurul onay belgesi talebi komisyonumuzca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur.
30.03.2023



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...

