



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI
TELEFON BAĞIMLILIĞININ ZAMAN YÖNETİMİ VE
AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Nur Orhan

Danışman
Doç. Dr. Samet Hasan ABACI

SAMSUN
2022

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI
TELEFON BAĞIMLILIĞININ ZAMAN YÖNETİMİ VE
AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Nur ORHAN

Danışman

Doç. Dr. Samet Hasan ABACI

SAMSUN
2022

TEZ KABUL VE ONAYI

Nur Orhan tarafından, Doç. Dr. Samet Hasan ABACI danışmanlığında hazırlanan “SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ ZAMAN YÖNETİMİ VE AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 22.7.2022 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Soner ÇANKAYA Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye (Danışman)	Doç. Dr. Samet Hasan ABACI Ondokuz Mayıs Üniversitesi Zootekni Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Seda SABAH Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ali BOLAT
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım yüksek lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığımı taahhüt ve beyan ederim.

İmza
17/06/2022
Nur ORHAN

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı: SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ ZAMAN YÖNETİMİ VE AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 17/06/2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 18
Tek kaynak oranı : % 4 çıkmıştır.

İmza
17/06/2022
Doç. Dr. Samet Hasan ABACI

ÖZET

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ ZAMAN YÖNETİMİ VE AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ

Nur ORHAN

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans, Haziran/2022

Danışman: Doç. Dr. Samet Hasan ABACI

Bu araştırma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına olan etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Samsun ilindeki Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasından tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 240 öğrenci (100 kız - 140 erkek) oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu, Kwon vd (2013) tarafından geliştirilen Noyan vd., (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu” ve Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş, Alay ve Koçak (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmış “Zaman Yönetimi Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirmesinde, basıklık ve çarpıklık değerleri, ki-kare, t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanıldı. Araştırmada kızlarda zaman planlamasının daha yüksek olduğu, 21-23 yaş arasındaki gençlerde zaman planlamasının daha düşük olduğu ve takım sporu yapanların akıllı telefon bağımlılığının bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Günde 1-2 akıllı telefonlarla ilgilenenlerin zaman planlaması puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca akıllı telefonu hiç eğlence amaçlı kullanmayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıklarının düşük olduğu, zaman planlama, zaman harcatıcı ve zaman yönetimi puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefonun günlük kullanımı ile genel akademik başarı durumu (GANO) arasındaki bağımlılık incelendiğinde; günde 6 saatten fazla akıllı telefon başında vakit geçirenlerin genel akademik notları yeterliyken (CC), günde 2 saatten az ve 3-5 saat vakit geçirenlerin GANO'larının çok iyi (BA) ve mükemmel (AA) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre öğrencilerin akademik başarılarının artırılabilmesi için özellikle okul döneminde akıllı telefonlarla ilgilenme sürelerinin azaltılması yönünde önlemler alınmalıdır. Ayrıca öğrencilerin öncelikle telefonlarını eğlenceden çok bir ihtiyaç olarak görmelerini sağlayarak, öğrencilerin zaman yönetimi konusundaki farkındalıklarını artırmak ve bağımlılıklarını azaltmak büyük önem taşımaktadır.

Anahtar Sözcükler: Akıllı telefon bağımlılığı, Zaman yönetimi, Akademik başarı

ABSTRACT

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

Nur ORHAN

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Sports Management

Master Thesis, June/2022

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Samet Hasan ABACI

This research was carried out to examine the effect of smartphone addiction on time management and academic achievement of students in the faculty of sports sciences. The sample of the study consisted of 240 (100 girls - 140 boys) students selected by random sampling method among the students of Yaşar Doğu Faculty of Sports Sciences in Samsun. As a data collection tool; personal information form, the smartphone addiction scale short form developed by Kwon et al. (2013) and adapted into Turkish by Noyan et al (2015), and Time Management Scale developed by Britton and Tesser (1991) and adapted to Turkish by Alay and Koçak (2003) were used. In the statistical evaluation of the data, kurtosis and skewness values, chi-square, t-test, and one-way analysis of variance were used. The study determined that the time planning was higher in girls, time planning was lower in young people between the ages of 21-23, and the smartphone addiction of those who did team sports was higher than those who did individual sports. It was determined that those who are interested in smartphones for 1-2 hours a day have high time planning scores. In addition, it was determined that while the smartphone addiction of the students who never used the smartphone for entertainment was low, the time planning, time waster and time management scores were high. When the dependence between the daily use of the smartphone and the general academic achievement (GAAs) is examined; while the general academic grades of those who spend more than 6 hours a day in front of a smartphone are sufficient (CC), it was determined that the GPAs of those who spend less than 2 hours and 3-5 hours a day are very good (BA) and excellent (AA). According to these results, in order to increase the academic success of the students, measures should be taken to reduce the time of dealing with smartphones, especially during the school period. In addition, it is of great importance to increase students' awareness of time management and reduce their addiction, primarily by ensuring that students see their phones as a necessity rather than entertainment.

Keywords: Smartphone addiction, Time management, Academic success

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans sürecimde ve ‘Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi’ başlıklı araştırmamızın her aşamasında değerli görüş ve önerileriyle beni yönlendiren, desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Soner ÇANKAYA’ya en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmamda bilgi ve tecrübeleriyle desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Musa ÇON hocama en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Tez çalışmamın her aşamasıyla yakından ilgilenen, bilgi ve tecrübelerini benden esirgemeyen, akademik gelişimime katkı sağlayan tez danışmanım Doç. Dr. Samet Hasan ABACI hocama en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Tamamlamış olduğumuz çalışmamın çeşitli aşamalarında görüş ve düşüncelerinden faydalandığım Araş. Gör. Muhammet KUSAN ve OMÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün akademik ve idari personellerine teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek lisans yapmakta beni teşvik eden ve motivasyonumu sağlayan Öğr. Gör. Emine Büşra AYDIN hocama teşekkürlerimi sunarım. Son olarak yoğun geçen bu çalışma sürecimde beni destekleyen ve daima yanımda olan kıymetli ailem; Hülya ORHAN ve Nuri ORHAN’a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Nur ORHAN

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.1.1. Problem Cümlesi	2
1.1.1.1. Alt Problemler	2
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.3. Araştırmanın Yöntemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Bağımlılık	5
2.1.1. Bağımlılık ve Tanımı	5
2.1.2. Madde Bağımlılığı	6
2.1.3. Davranışsal Bağımlılık	7
2.1.3.1. Akıllı Telefon Kavramı	8
2.1.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı	9
2.1.3.3. Zaman ve Zaman Yönetimi Kavramı.....	11
2.1.3.4. Zaman Türleri.....	13
2.1.3.5. Zaman Yönetimi.....	14
2.1.3.6. Zaman Yönetimi Yaklaşımları	15
2.1.4. Akıllı Telefon Bağımlılığının Akademik Başarıya Etkisi	18
3. YÖNTEM	19
3.1. Araştırmanın Modeli	19
3.2. Evren ve Örneklem	19
3.3. Veri Toplama Aracı	19
3.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Formu (ATBÖ-KF)	19
3.3.2. Zaman Yönetimi Ölçeği	19
3.4. Verilerin Toplanması	20
3.5. Verilerin Analizi	20
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	22
4.1. Bulgular.....	22
4.2. Tartışma	41
5. SONUÇ	53
KAYNAKÇA.....	55
EKLER	62
ÖZGEÇMİŞ.....	66

SİMGELER VE KISALTMALAR

APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
ATBÖ-KF	: Akıllı Telefon Bağımlılığı Kısa Ölçeği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
GANO	: Genel Akademik Not Ortalaması
ICD	: Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması
TDK	: Türk Dil Kurumu
TV	: Televizyon
ZYÖ	: Zaman Yönetimi Ölçeği

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları	20
Tablo 4.1. Öğrencilerin demografik özelliklerine ait bilgiler	22
Tablo 4.2. Öğrencilerin akıllı telefon kullanma özelliklerine ait bilgiler.....	23
Tablo 4.3. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	24
Tablo 4.4. Öğrencilerin yaş gruplarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	25
Tablo 4.5. Öğrencilerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	26
Tablo 4.6. Öğrencilerin bölümlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	26
Tablo 4.7. Öğrencilerin başarı durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	27
Tablo 4.8. Öğrencilerin yaptıkları spor türlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	28
Tablo 4.9. Öğrencilerin kaldığı yerlere göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	29
Tablo 4.10. Öğrencilerin akıllı telefonları günlük kullandıkları süreler e göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	30
Tablo 4.11. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	30
Tablo 4.12. Öğrencilerin şarj cihazı taşıma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları.....	31
Tablo 4.13. Öğrencilerin uyanınca akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	32
Tablo 4.14. Öğrencilerin uyumadan önce akıllı telefonunu kontrol etme durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	32
Tablo 4.15. Öğrencilerin sosyal hesap durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	33
Tablo 4.16. Öğrencilerin akıllı telefonlarını internet erişimi için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	34
Tablo 4.17. Öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	34
Tablo 4.18. Öğrencilerin akıllı telefonlarını mesajlaşma, e-posta için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	35
Tablo 4.19. Öğrencilerin akıllı telefonlarını görüntülü görüşme için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları	36
Tablo 4.20. Öğrencilerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları.....	37
Tablo 4.21. Öğrencilerin akıllı telefonlarını fotoğraf ve video çekmek için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları.....	38

Tablo 4.22. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ölçek puanları arasındaki ilişkiler	39
Tablo 4.23. Günlük akıllı telefon kullanım sıklığı ve genel akademik not ortalaması durumları arasındaki ilişkiler.....	39
Tablo 4.24. Günlük kaldıkları yerler ve genel akademik not ortalaması durumları arasındaki ilişkiler.....	40
Tablo 4.25. Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım durumlarına göre karşılaştıkları kazaların dağılım	40

1. GİRİŞ

1876'da, Alexander Graham Bell'in telefonu icadıyla, telekomünikasyonda yepyeni bir dönem başlamıştır. Başlangıçta yalnızca haberleşmek için kullanılan telefonların, bugün gelişen ve çeşitlenen kullanım alanlarını, Alexander Graham Bell'in bile tahmin edememiş olması muhtemeldir (Akkuş, 2020).

Bir iletişim aracı olarak günlük hayatta kullanılan telefonlar internet erişimi ve çeşitli uygulama özelliklerinin eklenmesiyle standart klasik telefonlardan farklı olarak “akıllı telefon” olarak tanımlanmıştır (Maraş, 2021).

Telefonun gelişim aşamasının son noktası olan ve günlük rutinde etkin bir şekilde kullanılan akıllı telefonlar, kişilerin sosyal, eğitim ve mesleki hayatlarında büyük bir hız yakalamalarını sağlayarak, zamandan tasarruf ettirmektedir. Fakat akıllı telefon kullanımının kontrolünü kaybetmesi halinde ise, tam aksine, insanlara vakit harcatan ve kişisel zaman yönetimlerini sekteye uğratan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Akkuş, 2020).

Üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon yaygın olarak kullanılmaktadır. Akıllı telefonlar aşırıya kaçılmadan, makul sınırlar içerisinde kullanıldığında üniversite öğrencilerine birçok kolaylık sunabilir ancak akıllı telefonun kontrollü kullanılmaması halinde birtakım riskleri de akabinde getirmektedir. Bağımlı olacak şekilde akıllı telefonlarla aşırı vakit geçirilmesi, yapılması gereken iş ve sorumlulukların geciktirilmesine veya ertelenmesi gibi durumlara neden olabilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin etkin bir şekilde kullandığı akıllı telefonların öğrencilerin eğitim öğretim hayatındaki görev ve sorumlulukları üzerindeki rolü ve etkisinin araştırılması oldukça önemlidir (Güngör ve Koçak, 2020).

“TDK'ya göre zaman; “bir işin bir oluşun içinde geçtiği ya da geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakittir” olarak geçmektedir.” (TDK, 2022).

İnsanların değerli vakitlerini daha etkili ve verimli kullanma gereksinimi zaman yönetimi kavramını ortaya çıkarmıştır. Kişilerin türlü iş ve alanda yaptığı faaliyetlerin etkili ve verimli olması en başta zamanı iyi değerlendirmelerine bağlıdır. Bir başka tanımlamaya göre zaman yönetimi; süresi, tarihi önceden belirlenmiş bir süreç içinde, yapılması amaçlanan işleri, şeyleri hayata geçirmek amacıyla tüm kaynakların etkin ve verimli olacak şekilde kullanılmasıdır (Kibar vd., 2015).

Öğrenciler müfredattaki derslerini takip etme, sınavlara planlı ve düzenli çalışma, okul dışı çeşitli kurs, eğitim ve etkinliklere katılma ve daha birçok faaliyet için zamanı iyi ve etkili kullanmak durumundadırlar. Yapılan araştırmalarda, iyi yönetilmiş bir zamanın öğrencilerin akademik başarısını etkilediği ortaya koyulmuştur (Erdem vd., 2005).

Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini ve zamanlarını yönetme durumlarının akademik başarıları ile olan ilişkisini belirlemeye yöneliktir. Literatüre bakıldığında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, zaman yönetimi ilişkisinin akademik başarıya etkisinin ele alındığı çalışmaların eksikliği nedeniyle yapılan bu çalışma ileride yapılacak çalışmalar için bir altyapı oluşturması açısından önemlidir.

1.1. Problem Durumu

Yapılan bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisinin incelenmesi problem durumu olarak belirlenmiştir.

1.1.1. Problem Cümlesi

Araştırmada problem cümlesi olarak “spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi var mıdır?” sorusuna cevap aranacaktır.

1.1.1.1. Alt Problemler

- Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin yaş durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin spor branşlarına göre akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin bölümlerine göre akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

- Öğrencilerin ikamet ettiği yerlere göre akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın temel amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmada ayrıca, akıllı telefon bağımlılığının bireysel ve takım sporu yapanlarda ne derece etkili olduğu, şarj cihazı taşıma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığında anlamlı bir ilişki olup olmadığı, akıllı telefonda geçirilen sürenin zaman yönetimi ve akademik başarıyı ne ölçüde etkilediği, yaşa ve cinsiyete bağlı olarak zaman yönetiminde anlamlı bir fark olup olmadığı, günlük akıllı telefon kullanım süresi ile zaman yönetimi ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve ne ölçüde etkili olduğunun saptanması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin akıllı telefonu kullanımda ne düzeyde bilinçli olduğunu inceleyebilmek, akademik başarıyı etkileyen faktörleri belirlemek, akıllı telefon kullanım süresi ile zaman yönetimi ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirleyebilmek, dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığının; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde zaman yönetimi ve akademik başarı düzeylerine bir etkisinin olup olmadığı, etkisi var ise ne düzeyde etkili olduğu saptanmaya çalışılacaktır.

1.3. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmanın örneklem grubunu, 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde Samsun ilindeki Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşan basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 240 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan anket üç bölümden oluşmaktadır. Anketin ilk bölümünde “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünde Kwon vd. (2013) tarafından geliştirilen Noyan vd. (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” üçüncü bölümünde ise Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş, Alay ve Koçak (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmış “Zaman Yönetimi Ölçeği” bulunmaktadır. Ankette yer alan sorular, “Google Form” aracılığıyla hazırlanmış olup, anketin katılımcılara daha kolay ulaşması hedeflenmiştir. Anket 8

hafta boyunca erişime açık kalmış, veri girişinin sonlanmasıyla anket durdurulmuş ve veri seti istatistiksel analiz için hazır hale getirilmiştir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- ✓ Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği anket sorularına içtenlikle ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
- ✓ Araştırmanın veri toplama sürecinde kullanılan anket formlarının araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2020-2021 eğitim öğretim yılında Samsun ilindeki Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Akıllı Telefon Bağımlılığı: İnsanlar telefonlarından bilinçleri açık olduğu her anlarında yararlanmaktadırlar. Akıllı telefonlar sahiplerinin zor bir duruma düşmelerine mani olan cihazlardır. Yani insanlar ne zaman başları sıkışsa akıllı telefonlarına sarılmakta ve akıllı telefonları onların yardımına koşmaktadır. Bu durum insanlara çok büyük yararlar sağladığı gibi onları kendilerine mahkum da edebilmektedir. Akıllı mobil aygıtların durmaksızın sürekli kullanılmak istendiği, tüketicilerinin kendilerini akıllı telefonlarından alamadığı, mobil cihazlarından ayrıldıklarında mutsuz ve stresli hale geldikleri durumlar olabilmektedir. Bu durumlar akıllı telefon bağımlılığı olarak nitelendirilmektedir (Orucoğlu, 2020).

Zaman Yönetimi: Zaman yönetimi; günlük, haftalık, aylık, yıllık vb. gibi sürelerde hayat akışının planlanması, olayların kontrol altına alınması ve kişilerin bizi kendilerini yönetip, kontrol ederek zamanı etkili ve verimli kullanması şeklinde tanımlanmaktadır (Tekin, 2020).

Akademik Başarı: Müfredatta yer alan derslerin, öğretmenler tarafından takdir edilen notlarla, birtakım test puanlarıyla ya da her iki şekilde belirlenen beceriler veya kazanılan bilgilerin ifadesidir (Şevik, 2014).

Bu araştırmada “akademik başarı” kavramıyla üniversite öğrencilerinin eğitim-öğretim müfredatlarındaki derslerde göstermiş oldukları başarı ifade edilmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık

2.1.1. Bağımlılık ve Tanımı

Genel tabiriyle bağımlılık, herhangi bir şahsa, varlığı veya bir nesneye duyulan, karşı konulamaz bir istek ya da bunların yönetimi altına girme hali olarak tanımlanmaktadır. Madde bağımlılığı ise madde bağımlısı kişinin maddeyi bırakmaya yönelik tüm çabalarına rağmen bundan vazgeçememesi, miktarını her geçen gün arttırarak buna devam etmesi, kullanmayı bıraktığında ise yoksunluk emareleri göstermesi, verdiği tüm zararlara karşın kullanmaya devam etmesi, vaktini maddeyi bulmaya çalışarak geçirmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bağımlılık kavramı ilk defa Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 1964 yılında iki alt başlık halinde psikolojik ve bedensel bağımlılık olarak tanımlanmıştır. Psikolojik bağımlılık mutsuzluk, stres, gibi çeşitli sebeplerden kurtulmak amacıyla haz ve rahatlama sağlayan madde veya davranışı aramak iken, fiziksel bağımlılık bağımlı olunan madde ya da davranışa karşı bırakma ya da azaltma eylemine gidildiğinde vücutta birtakım olumsuz emarelerin ortaya çıkmasıdır (Çelik, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise Hastalıkların Uluslararası Sınıflamasında (ICD 10'da) bağımlılığı; bir veya birden çok maddenin kullanımının, daha önceleri kişi için mühim olan şeyler karşısında daha da fazla bir önceliğe, öneme sahip olduğu fizyolojik, davranışsal ve bilişsel olguların topyekün bir araya gelmesi olarak nitelendirilmektedir. Bağımlılık, kontrolü sağlanamayan bir dürtü, beynin mütemadiyen bir maddenin kullanımıyla meşgul olması ve madde kullanımının neden olduğu zararlara karşın davranışın halen sürdürülmesiyle ilişkilendirilir (Kendir, 2021)

Bağımlılık bir şeye maruz kaldıktan sonra bu deneyimi tekrar ve tekrar yaşama arzusu şeklinde tanımlanmıştır. Bağımlılık hali gün geçtikçe iyice yerleşir duruma gelmektedir. Tüm bu alışkanlıklar zaman içinde kişiye çeşitli açılardan zarar veriyor olsa da, kişide bu davranışından kendini alıkoyamama hali görülür. En nihayetinde, maddeyi kullanan kişide o maddeye ya da şeye karşı istek her geçen gün artarak devam eden bir durum alır (Uzal, 2019).

Bağımlılık için yapılmış bir açıklamaya göre; bir kimsenin bağlandığı maddeyi kullanması engellendiğinde, yaptığı işin kontrolünü kaybetmesi ve bu durumdan kaçma eğiliminde bulunma çabasıyla gösterdiği rahatsızlık belirtisidir. Aynı zamanda

bağımlı olma hali, kullanılan şeye engel konulmasına karşı tepki vermesine, fiziken davranışlarında kontrolsüzlük göstermesine, doğru ve yerinde düşünememesine sebep olmaktadır. Aslında yapması gereken her türlü işin aksaması kişinin bir bakıma bağımlı olduğunu göstermektedir (Koç, 2021).

Bağımlılık türleri davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığı olmak üzere ikiye ayrılır. Madde bağımlılığı alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal maddelere duyulan bağımlılıklardır. Davranışsal bağımlılıklar ise insan, kumar, yeme, cinsel, alışveriş, bilgisayar ve oyun, elektronik alet, internet ve sosyal medya bağımlılıklarıdır (Türkel, 2021).

2.1.2. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, kişinin kullandığı maddeyi defalarca denemesine karşın bir türlü ondan vazgeçememesi, madde dozunu her kullanımda biraz daha arttırması, madde almayı kestiğinde ise yoksunluk etkilerinin ortaya çıkması, kendisine zarar verdiğinin farkında olmasına karşın madde kullanımına devam etmesi, günlük yaşamının mühim bir parçasını maddeyi aramaya çalışmakla geçirmesiyle oluşan bir hastalıktır.

Bir başka tanımda madde bağımlılığı; esrar, kokain, eroin ve uçucu maddeler gibi türlü maddelerin belirli aralıklarla veyahut daimi olarak kullanılması neticesinde meydana gelen alışkanlıklar olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımda madde bağımlılığı, bireyin konu olan madde ile arasındaki ilişkide otokontrolünü, özerkliğini, bağımsızlığını ve özgünlüğünü yitirmesi, bağımsız hareket edememesiyle vuku bulan çok boyutlu bir problem” olarak ifade edilmiştir (Uzal, 2019).

“DSÖ ise madde bağımlılığını “kişinin alkol ve yasadışı uyuşturucu gibi bir psikoaktif maddeye daha önceden değer verdiği diğer uğraşlardan ve nesnelere daha fazla öncelik tanınması ve bu maddelerin zararlı veya tehlikeli kullanımı olarak tanımlamaktadır” (Koçak vd., 2015).

Madde kullanılmaya başlandığı ilk zamanlarda kişiler; mutsuzluk, kaygı, stres ve diğer olumsuz duyguların azaldığı yanılığına düşebilir. Bunun sebebi kullanılan maddenin beyindeki ödül sistemini devreye sokmasıdır. Başta psikolojik bağımlılık olan bu süreç zamanla maddeye karşı, karşı konulamaz yoğun bir isteğe evrilir. Sonraki aşamada, birey madde kullanımına devam eder fakat ilk kullanımda aldığı

hazzı alamaz ve ilk kullanımdaki hazzı, doyuma ulaşmak amacıyla sürekli dozu artırır. Tüm bu süreçler fiziksel bağımlılığı meydana getirmiş olur (Uzal, 2019).

2.1.3. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılıklar ‘kişinin bizzatı kendine ya da etrafındaki kişilere zarar veren bir davranışı gerçekleştirme dürtüsü ve meydana gelen bu güdüye karşı herhangi bir direnç gösterememe hali’ olarak tanımlanabilir (Kızılok, 2021).

Davranışsal bağımlılık makine, teknoloji ve insan ilişkisini kapsayan bir bağımlılık halidir. Kimyasal içermeyen bu bağımlılıklar; aktif (çift taraflı etkinin olduğu) ve pasif (tek taraflı etkinin olduğu bağımlılıklar) olarak ikiye ayrılabilir. Aktif bağımlılığa bilgisayar oyunu bağımlılığı, pasif bağımlılığa ise televizyon (TV) bağımlılığı örnek olarak verilebilir. Bu insan ve teknoloji etkileşiminde, teknolojik aletin ses sistemleri, renk efektleri, tekrarı ve olay sıklığı gibi birtakım özellikler bağımlılık eğilimini ve şiddetini arttırabilmektedir (Çelik, 2018).

Davranışsal bağımlılık olarak da isimlendirilen psikolojik bağımlılık, herhangi bir maddeye karşı bağımlı olma niyetiyle geliştirilmemiş, kişinin bağımlı olmaksızın kendi kendine bir arayışa girerek bazı yan etkilerle karşılaşması durumudur. Bu etkilerin davranışlarda tezahür ediyor olması kişinin psikolojik bağımlı olduğunu ifade etmektedir.

Psikolojik bağımlılığı olan kişiler, aynı madde bağımlısı olan kişiler gibi davranışlarında belirli birtakım özelliklere sahiptirler. Her ikisinde de maddeye karşı koyamama ve onsuz yapamama hali vardır. Kişinin bağımlı olma hali ve bunun bilincinde olması en mühim noktalardan biridir. Her ne kadar maddenin vücuda alınmasıyla kişi fiziki olarak çok büyük zarara uğrasa da kişi davranışsal olarak da bu durumdan oldukça etkilenecektir. Davranışsal bağımlılığın kişileri sosyal ve psikolojik yönden daha çok etkiliyor olması, yaşam kalitelerinin bozulmasına ve ileri de birtakım sıkıntılar yaşamalarına zemin hazırlamaktadır (Koç, 2021).

Davranışsal bağımlılık, belirli bir davranışın olağandışı ve sıklıkla meydana gelmesi ile kişinin sosyal ilişkilerinde, psikolojisinde ve bedensel yapısında dengesini kaybetmesi, bu hal neticesinde ortama adapte olamaması ve yaşam kalitesinin olumsuz etkilenmesiyle kendini belli eden bir bağımlılık türüdür. Madde bağımlılığında dışardan eroin, kokain gibi maddeler alınır iken, davranışsal bağımlılıkta dışarıdan alınan kimyasal herhangi bir madde yoktur. Ancak kişi sıklıkla bu davranışı

gerçekleştirdiğinde beyindeki ödül sistemi aktif olur ve beyindeki biyokimyasal süreç başlar. Bu durum madde bağımlılığındaki şekliyle benzeşim gösterir (Derici, 2018).

2.1.3.1. Akıllı Telefon Kavramı

Cep telefonunun icadı, 1946 yılında hücresel ağ sisteminin patenti ile Bell laboratuvarlarında gerçekleşmiştir. İlk cep telefonu Martin Cooper tarafından 1973 yılında yapılmıştır. Başta, ağır ve iri boyutlarda olan cep telefonları her geçen gün kendini geliştirmeye ve farklı markalar tarafından değişik şekillerde üretilmeye, piyasaya sunulmaya devam etmiştir (Göktaş, 2019).

Kullanılan ilk cep telefonları yalnızca konuşma ve kısa mesajlaşma ile sınırlandırılmış iken zaman içerisinde mobil telefonların geliştirilmesi neticesinde, 2000’li yılların başında ortaya çıkan ve bu çalışmanın da konusunu oluşturan akıllı telefonlar ortaya çıkmış ve iletişimde küreselleşmenin önündeki kısıtlılıkları kaldırarak etki alanını daha da geniş bir çerçeveye yaymıştır (Kalender, 2021).

Akıllı telefon: İlk üretilen mobil telefonlara kıyasla bilgi işlem özelliğine sahip olan, birtakım bilgisayar özellikleriyle dizayn edilen, donanımlı ve gelişmiş bir haberleşme cihazıdır (Mazılı, 2019).

Akıllı telefonlar, neredeyse bir bilgisayarda yapılabilecek hemen hemen her şeyi (sohbet etme, bilgi alışverişinde bulunma, video/film seyretme, alışveriş yapma, oyun oynama, çeşitli online etkinliklere katılma, ders çalışma, bankacılık işlemleri ve e-posta gönderme-alma vb.) yapabilecekleri oldukça geniş kapsamlı olanaklar sunmaktadır. Akıllı telefonlar, halihazırda bulunan veya sonradan ilave edilebilen hafıza desteğiyle ses kaydı ve görüntü alabilme özelliğiyle, uygulamaları aynı anda kullanabilme gibi birtakım nitelikleri ile mobil telefon kullanıcılarının gereksinimini karşılayabilen niteliktedir. Akıllı telefonlar her geçen gün gelişmekte olan özellikleri sayesinde insanların günlük yaşamlarında elzem bir hale gelmiştir (Yiğit, 2019).

“Özellikle gençler e-posta gönderip-almak, sosyalleşmek, ödev-sunum hazırlamak, fotoğraf çekmek-paylaşmak, ders notu almak, müzik dinlemek, internette gezinmek, araştırma yapmak, hızlı ve kolay bir şekilde bilgiye ulaşmak için sıklıkla akıllı telefonlarını kullanmaktadır” (Göktaş, 2019).

Tüm bunlara ek olarak istenen herhangi bir yer ve zamanda haberleşme imkânı sunması sebebiyle iş hayatı, sosyal hayat ve özel hayatta vazgeçilmez bir hale gelmektedir. Kolaylıkla taşınabiliyor olması sayesinde insanlar haberleşme ve

sosyalleşme süreçlerini bulunduğu yere bağlı olmaksızın 24 saat boyunca devam ettirebilmektedir (Yağmur, 2020).

2.1.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Türkiye’de mobil telefonlar hayatımıza 1990’lı yıllardan itibaren girmeye başlamıştır. Başlangıçta yalnızca konuşma gereksinimini giderirken her geçen gün gelişme kaydederek mesajlaşılın, fotoğraf çekilen, müzik ve radyo dinlenen, film izlenen, oyun oynanan, navigasyon olarak kullanılan ve bunun gibi daha birçok özelliğe sahip araçlara dönüşmüştür (Hayırcı, 2019).

Kişinin akıllı telefonu kontrolsüz bir şekilde kullanması, bu sebeple gündelik işlerini sekteye uğratması, telefonunu sürekli kontrol etmesi, telefonu kullanmaya karşı şiddetli istek duyması, bu konuda otokontrolünü kaybetmesi ve tüm bunlarla birlikte sosyal hayatının ve ruhsal durumunun olumsuz yönde etkilenmesine rağmen haz elde etmek için yapılan davranışsal bir bağımlılıktır (Mazılı, 2019).

Akıllı telefonlar diğer telefonlar gibi sadece arama amaçlı değil sosyallik, eğlence, bilgi arama, zaman yönetimi gibi daha birçok farklı gayeyle kullanılmaktadır (Uzun, 2020).

Akıllı telefonların kitlelere yayılarak tüm dünyada kullanılması ve bu telefonların bilgisayar gibi özelliklere sahip olmasının yanı sıra her geçen gün yenilenerek geliştirilmesi kullanım açısından cazibe yaratarak akıllı telefon bağımlılığı konusunu gündeme getirmiştir (Keskin vd., 2018).

Son yıllarda teknolojinin gelişimiyle akıllı telefonlar günlük rutinin vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş ve bazı kişilerde akıllı telefondan ayrı kalma kaygısı (nomofobi) meydana geldiğine dair çeşitli çalışmalar yapılmaya başlanmıştır.

Akıllı telefonların aşırı kullanımı, akıllı telefonun popülaritesinin hızla yükselmesiyle birlikte önemli bir sosyal problem olarak ortaya çıkmıştır. “Akıllı telefon bağımlılığı”, bir teknolojik bağımlılık türü olarak düşünülebilir. Griffiths, 1995’te teknolojik bağımlılıkları; insan ve teknoloji bağıny kapsayan davranışsal bir bağımlılık olarak tanımlar. Gelişmiş özelliklere sahip bu telefonların bu popülarlığı ve kullanıcıların bu cihazla derin bağlantılar kuruyor olması bağımlılık ile ilgili endişeler oluşturmaya başlamıştır. Amerikan Psikoloji Birliğı (APA) ilk kez kumar gibi bir davranışı maddeyle ilgili olmayan bir bağımlılık bozukluğu olarak kategorize etmiş ve internet oyun bozukluğu üzerine araştırma yapılmasını önermiştir (Uzun, 2020).

Bağımlılık hali, içerisinde kimyasallar bulunan maddelerden ibaret değildir. Yapılmadığında kişiye huzursuzluk veren ve bu nedenle günlük hayatındaki iş ve aktivitelerden aldığı keyfi, verimi en aza indiren durumlar da bağımlılık olarak nitelendirilir.

İşte akıllı telefon bağımlılığı da bunun gibi bir bağımlılıktır. İnsanların interneti kullanım alanları ve platformlar her geçen gün çoğalmaktadır. İnsanlar interneti artık çok değişik amaçlar için kullanmaktadırlar. Sosyal medya, alışveriş yapmak, TV veya film izlemek, oyun oynamak, ders çalışmak, eğitim almak, toplantıya katılmak, ödev yapmak gibi daha birçok gaye için internet kullanılmaktadır. Tüm bunların rahatlıkla yapılabilmesi de internete kolayca, erişebilmekle mümkündür.

Günümüzde internet özellikle de genç bireyler tarafından oldukça fazla kullanılmaktadır. Akıllı telefonlarda internet özelliği olması, istenilen her yer ve zamanda internete erişebilmeleri gençlere çok büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Bu nedenle özellikle de genç bireyler tarafından yoğun bir şekilde akıllı telefon kullanımına yönelim artmaktadır (Gümüş, 2018).

Akıllı telefonlar, bütün dünya da olduğu gibi Türkiye’de de haberleşme aracı olarak kullanılmakta olup gündelik hayatın vazgeçilmez bir unsuru olmaktadır. Bir nevi bilgisayar özelliklerine sahip olan bu gelişmiş telefonların aşırı kullanımı neticesinde, teknolojiye bağımlı hale gelmiş bir gençlik profili belirmektedir. Gençler, otokontrolsüz şekilde kullandıkları akıllı telefonların olumsuz etkilerine maruz kalmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı beraberinde getirdiği birçok olumsuz etkiyle birlikte, sosyal ilişkiler de bu durumdan nasibini almaktadır. Genç ve dinamik bir nüfusa sahip olan Türkiye’nin, akıllı telefon bağımlılığının oluşturabileceği risklere karşı açık bir konumda olduğu söylenebilir (Bayrak, 2020).

Akıllı telefonların, insanların günlük rutinlerinin mühim bir parçası olduğu anlaşılmaktadır. Akıllı telefon kullanan bu insanlar, günlük hayatlarında telefonu yoğun bir şekilde kullanmalarından dolayı bu sebeple iş ve sorumluluklarına yoğunlaşmakta zorluk yaşayabilirler. Tüm bunlarla birlikte; el bileklerinde, boyunlarının arkasında, gözlerinde ve başında ağrı oluşturacak derecede akıllı telefonlarıyla vakit geçirmektedirler. Bağımlılıkla ilgili olarak, ergenlerin internet bağlantısı olmaksızın bile çok sayıda uygulamayı rahatlıkla indirip kullanabilmeleri sebebiyle akıllı telefon kullanımları çok büyük bir boyuta erişmiştir (Gümüş, 2018).

Akıllı telefonlar elbette yalnızca gençler arasında kullanılmamaktadır; çocuklar, yaşlılar, ev hanımlarıyla birlikte oldukça çeşitli bir kitleyi içermektedir. Akıllı telefonların oldukça büyük bir kesim tarafından kullanılıyor olması ve türlü imkanlar sağlaması insanlar için akıllı telefonları elzem hale getirmektedir (Mazılı, 2019).

Daha fazla kullanım kitlesine ulaşmak için her geçen gün daha da geliştirilen akıllı telefonlar, günlük rutinde insanlar için vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Artık hemen hemen her konuda bir akıllı telefonda yardım alınmakta, hatta derslerde bile deftere yazmak yerine sunum veya materyallerin fotoğrafları çekilmektedir. Ama şu da bir gerçektir ki; bir cihaza karşı bu denli bir bağımlılığa sahip olmak da birçok risk oluşturabilmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı son zamanlarda çok sayıda toplum tarafından mühim bir konu haline gelmiş ve internet tabanlı; sohbet, oyun gibi etkinliklerin madde kullanımında olduğu gibi bağımlılıkla benzer düzeylerde özellikler gösterdiği bildirilmiştir. İleri bilgi teknolojileri sektöründeki bu yepyeni bağımlılık türüne, akıllı telefonlar ve internet dahil olmak üzere hızla gelişmekte ve kendini yenilemekte olan teknolojik araçlar sebep olmuştur (Aktaş ve Yılmaz 2017).

Sağlıktan spora, eğitimden siyasete, günlük rutinlerden gece yatılan yatağa kadar hayatın neredeyse her alanına giren akıllı telefonlar, insanların yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Davranışsal bağımlılık türlerinden birisi olan akıllı telefon bağımlılığı, literatür incelemesi yapıldığında net bir tanımı bulunmamakla birlikte genel olarak; bireylerin aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle kontrolünü kaybetmesi ve bu yüzden fiziksel, sosyal ve psikolojik sorunların ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır (Kuyumcu, 2021).

2.1.3.3. Zaman ve Zaman Yönetimi Kavramı

Zaman, insanın duyu organları ile algılayamadığı; fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan bir olgu ve gerçektir (Bayramlı, 2017).

Zaman; tüm günümüzü sabah, öğlen, akşam ve gece gibi sınıflandırmamızı sağlayan faydalı bir kavramdır ve ödünç alınıp verilememekte, bir başkasına satılamamakta ve başkasından satın alınmadığı gibi tasarruf dahi edilememektedir (Küçükaltan vd., 2013).

Zaman kavramı, kişilerin denetimi dışında gerçekleşen, sonsuz geçmişten sonsuz geleceğe giden kesintisiz ve süresiz bir olgudur. İnsanoğlu için ise zaman,

doğduğu günden öleceği güne kadar olan süreçtir. Zaman tekrarı oluşturulamayan bir mucizedir. Zaman denilen olgunun süresinden ziyade kalitesi, verimi yani niteliği önem teşkil eder. Zaman hem psikolojik hem de fizikseldir, psikolojik zaman bilinç ile fiziksel zaman ise saat ile ilgilidir. Fiziksel ve psikolojik zamanı kaliteli yönetebilmek, değerlendirebilmek insanlar için bir nevi sanat işidir (Çağlayan Tunç, 2019).

İnsanoğlu yaşarken geçen sürenin farkına varamamaktadır. “Oysa zamanın farkında olmak, onu etkili ve verimli yönetebilmek için ilk şarttır.” Her şey bir şekilde yerine gelir fakat giden zaman döndürülemez (Farsak, 2020).

“Zaman gözle görülemez, elle tutulamaz, birinden ödünç alınamaz, ham madde gibi depolanamaz. Belli sınırlar içinde bir kaynağın yerine bir başkası konulabilir. Örneğin kömürün yerine doğal gaz, altının yerine gümüş, bilgisayarın yerine daktilo kullanılabilir ancak zamanın yerini alabilecek hiçbir kaynak yoktur” (Bayramlı, 2017).

Zaman yönetimi, “Zaman yönetimi konusunda öncelikler neler olmalı? Zamanı etkin kullanımla ilgili neler yapılmalı, neler yapılmamalı? Zaman nasıl etkin ve verimli kullanılır? Zaman kaybettiren şeylere nasıl engel olunur?” sorularına yanıt bulmayı hedeflemektedir.

Vaktin etkili ve verimli kullanılması ihtiyacı, yönetim literatüründe “zaman yönetimi” kavramını ortaya çıkarmıştır. Zaman, hayatın en mühim fakat en kötü kullanılan kaynağıdır. Yöneticilerin başarılı mı yoksa başarısız mı olduğunu analiz eden başlıca unsurlar; verimli, etkili ve akıllıca olan zaman kullanma becerileridir. İşte bu sebepten, iş hayatında önemli olan fazla çalışmak değil; akıllı ve etkili bir zaman yönetimi becerisini kazanmış olmaktır. Bu sebeple bildiklerimizi, yeteneklerimizi hayata geçirebilmek için etkili ve verimli bir zaman yönetimi stratejisi inşa etmek gerekir (Farsak, 2020).

Zaman kavramı esasen yaşadığımız hayatın ta kendisidir. Bu noktada mühim olan, geçen bu zamanın ne kadarını etkili ve verimli bir şekilde kullanabildiğimizdir. Belirlenmiş bir zaman aralığını en verimli olacak şekilde değerlendirmek ve denetleyebilmek maksadı ile ortaya çıkan zaman yönetimi, insanlarda önceliklerin, amaç ve gayelerin belirlenip harekete geçilmesidir (Arslan, 2019).

Zaman, etkili bir şekilde kullanılıp kontrol altına alınmazsa kişi, zaman yönetiminin avantajlarını yakalayamaz. Zira, vaktini etkili kullanabilen insan her şeye

sahip demektir. Birtakım planlı ve pratik yollar ile insan zamanı kontrol altına alabilir ve etkili bir şekilde yönetilebilir. “Kişi kendi zamanını yönetmek, kendi yaşamının kontrolünü elinde tutmak için aşama kaydetmek niyetindeyse aşağıdaki adımları atmalıdır:

1. Hazırlamış olduğu planlar çerçevesinde ve bu planlara sadık kalarak işlerini bu doğrultuda bitirmeli ve tüm bunları alışkanlık haline getirme potansiyeli göstermelidir. Zamanı yönetme konusunda istekli ve istikrarlı olmalıdır.

2. Zamanı etkili bir şekilde yönetebilmek için çeşitli yazılı gereçler hazırlayarak bunları hayata geçirmelidir.

3. Kişinin vaktini etkili yönetmesi adına başlangıta yapılması gereken; kendisini ve yaptığı işi tanımalı, diğer bir deyişle kendisinin yapabilecekleri ve yapamayacakları potansiyelleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır.

4. Kişi, vaktini etkili ve verimli yönetmek konusunda güncel gelişmeleri takip etmeli, bu doğrultuda sahip olduğu bilgilerini güncellemelidir.

5. Konuyla ilgili sorunlar varsa bunları çözmeli, oluşabilecek yeni problemleri de aşmaya çalışmalıdır.

6. Kişi, iş hayatında en aktif ve verimli olduğunu bildiği zaman aralıklarını keşfetmeli ve bu zaman aralıklarında aktivitelerine ve işlerine devam etmelidir.

7. Kişi serbest zamanlarında bireysel gelişimi üzerine çalışmalı ve yoğunlaşmalıdır.

8. İhtiyaç duyulduğunda kişi ekip arkadaşları ile işbirliği içinde olmalı ve neticeye ulaşmalıdır.” (Farsak, 2020).

2.1.3.4. Zaman Türleri

a-) Gerçek Zaman: Zaman, saat vasıtasıyla ölçülen, gözlenebilen ve takip edilen, bütün insanlık için geçerli olan ve kaynağını dünyanın güneş etrafında dönmesinden alan bir kavramdır. Bizim için ise kullandığımız ve yönettiğimiz zaman gerçek zamandır (Çağlayan Tunç, 2019). Objektif zaman herkes için aynıdır. Kişiden kişiye değişmez (Ökdem, 2019).

b-) Psikolojik Zaman: Psikolojik (subjektif) zaman, kişinin psikolojik duruma bağlı olarak algıladığı zamandır (Çağlayan Tunç, 2019). İnsanların o anki

psikolojisiyle ilişkilidir. İnsanlar mutluyken zaman hızlıca geçerken, mutsuz ve stresliyen yavaş geçer (Ökdem, 2019). Gerçek zaman, saatle algılanıp ölçülebilirken, psikolojik zamanın ölçülmesi ve algılanması imkansızdır. Psikolojik zaman, insanların halet-i ruhiyesine göre farklılık gösterir. Birey ruhsal açıdan iyi ve mutlu ise psikolojik zaman gerçek zamana göre daha hızlı akar. Eğer kişi üzgün ve mutsuz ise psikolojik zaman yavaşlar, durur, gerçek zaman geçmek bilmez (Çağlayan Tunç, 2019).

c-) Biyolojik (İçgüdüsel) Zaman: Biyolojik zamana iç güdüsel zaman da denir (Çağlayan Tunç, 2019). Zamanın tüm canlılar üzerinde etkisi vardır. Tüm canlıların yaşamsal fonksiyonlarını yerine getirmelerini sağlayan vücut saatleri vardır. İnsanoğlu uyku, yemek yeme fonksiyonlarını bu şekilde yerine getirirler (Ökdem, 2019). Her bireyin biyolojik zaman ve saatleri birbirinden oldukça farklıdır. Bireylerin biyolojik saati, günlük hayatlarındaki rutinlere göre şekillenir. İnsanlar, enerjilerinin yüksek olduğu saatlerde önemli gördükleri işleri önceye alıp, daha az önem arz eden işleri sonraya bırakarak zamanı etkili ve verimli bir şekilde kullanabilirler (Çağlayan Tunç, 2019).

2.1.3.5. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi henüz yeni bir kavram olup 1970'lerde ortaya çıkmış ve yöneticiler tarafından 1980'lerin başında, yönetilmesi gereken etkili bir kaynak olarak algılanmaya başlanmıştır. Zaman yönetimi, iş hayatında oldukça yoğun zamanlar geçiren yöneticilerin bu vakitlerini daha aktif ve etkili bir şekilde organize etmelerini sağlamak için Danimarka'da doğmuş ve bir eğitim aracı olarak tüm dünyaya yayılmıştır. Bugün dünyada, özellikle de profesyonel iş yaşantısında başarı için en mühim unsurlardan biri haline gelmiştir (Gürbüz ve Aydın 2012).

Zaman yönetimi, bireyin tüm yaşamı boyunca hedeflerine ulaşabilmesi için kontrol, plan ve organizasyon işlerini, sistemli ve etkili bir şekilde kendi etkinliklerine uygulama biçimidir (Çağlayan Tunç, 2019).

Zaman yönetimi, zamanı amaç ve sorumluluklar doğrultusunda zevkleri ve sosyal yaşantının içinde var olan tüm etkinlikleri bir arada yürütebilecek şekilde planlanmasıdır (Erdul, 2005).

Zaman yönetimi, zamanı hızlandırmak ya da yavaşlatmak değil, zamanın ne şekilde ve nasıl etkin harcanabildiğinin değerlendirilmesi, ayırdaya varılabilmesidir (Andıç, 2009).

Zamanı Yönetme Becerisi, yapılacak işleri öncelik sonralık sırasına koyabilmek, mevcut zamana işleri yerleştirebilmek, yapılacak işlerin süresini kısaltmakla ilgili bireylerin becerisidir (Çağlayan Tunç, 2019).

İyi ve etkili bir zaman yönetiminin gayesi, kısa süre içinde çok iş yaparak bu verimliliğin artırılmasıdır. Ne amaçla yapıldığı konusunun belirlenmemiş olması, önceliklerin belirlenmemiş olması, iyi bir programın yapılmamış olması, gerekli olmayan lüzumsuz araç gereçlerin kullanılması veya gerekli olan miktardan fazla materyal kullanılması gibi durumlar da amacı etkileyebilir (Cesur, 2018).

Önem sırasına göre, önce yapılacak işlerin yapılmasına engel olan her şey bir zaman düşmanıdır (Çağlayan Tunç, 2019).

Zamanı iyi, etkin ve verimli kullanamayan insanlar zaman baskısı nedeniyle stres altındadırlar. Bu sebeple, verimlilikleri ve motivasyonları düşmüş kişiler çevrelerine ve iş arkadaşlarına karşı kırıncı olabilmektedirler. Çevresine karşı kırıncı, incitici olan bireylerin sosyal ilişkileri de zayıflaması münasebetiyle, kişide yalnızlaşmaya bağlı olarak psikolojik problemler baş gösterir. Verimliliğin düşmesi de motivasyonu ve iş doyumunu azaltacak ve kişinin yaptığı işten zevk almamasına neden olacaktır. Gelişen teknolojinin çalışma şartlarını kolaylaştırmasına rağmen, stres ve beraberinde getirdiği sorunlar daha da artmıştır. Bunun nedeni; kişilerin kendi şahsi özelliklerine ve çalışma koşullarına göre zamanlarını planlayamamalarıdır (Cömert, 2018).

Dünyadaki en zor şeylerden birisi zamanı yönetmektir. Değişen ve gelişen dünyada en önemli kaynak olan zamanın etkili şekilde kullanılması gün geçtikçe daha zor bir hal almaktadır. Hızlı akan yaşam serüveni ve aktif yaşantının varlığı insanlar üzerinde ciddi bir baskı yaratmaktadır.

Eğitim ve öğretim de ise zaman yönetimi kavramı yaklaşık 2000’li yıllarda literatüre girmeye başlamıştır. İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında zamanı fırsata dönüştürmek ve rekabet ortamında bireylerin özellikle de üniversite öğrencilerinin hedeflerine ulaşmak için zamanı etkin kullanmayı öğrenmeleri gerekir. (Çağlayan Tunç, 2019).

2.1.3.6. Zaman Yönetimi Yaklaşımları

Zaman yönetimiyle ilgili araştırmalar incelendiğinde, zaman yönetimi yaklaşımları; “hedef belirleme yaklaşımı, sihirli araç yaklaşımı, düzenli yaşam

yaklaşımı, beceri yaklaşımı, ABC yaklaşımı, kendini akıntıya bırak yaklaşımı, savaşçı yaklaşım ve iyileştirme (rehabilitasyon) yaklaşımı” şeklinde sıralandırılmıştır” (Farsak, 2020).

Düzenli Yaşam Yaklaşımı

Zamanı yönetmede karşılaşılan sorunların çoğu düzensiz bir yaşamdan kaynaklanır. Düzensizlik kısa vadede ve uzun vadede işleri zorlaştırır. Bu yaklaşım bilgisayarda dosyalamadan kitaplığa, ev içi düzeninden mutfığa kadar tüm yaşam alanının düzenlenmesi gerektiğini savunur. Böylece nesnelere ve bireyler arasında etkili bir düzen, uyum ve senkron kurulmuş olur. Bu yaklaşım üç şekilde düzenlemeden bahseder.

Nesnelerin düzenlenmesi: Bilgisayar ekranından, dosyalara, kitaplıktan çalışılan alanın, masanın tümüne bir düzen, nizam getirmek.

Görevlerin düzenlenmesi: Kolay işlerden zora, basitten karmaşığa doğru plan yaparak işleri sıraya koymak.

İnsanları düzenlemek: Herkesin iyi yapabildiği, yeterli ve istidatlı olduğu işleri belirlemek, bazı işleri devretmek ve bunları denetlemek insanlara zaman kazandırır. Düzenleme araç değil amaç olmalıdır. İşe harcanacak zamanın planlanması zaman alabilir lakin planlarken ayrıntılarda boğulmadan zamanı tasarruflu kullanmak gerekir.

Savaşçı Yaklaşım

Savaşçı yaklaşım; daha etkili işlere vakit ayırabilmek adına gereksiz iletişime kapalı olmak, rahatsız edilmemek için birtakım yetkileri devretmek ve yalnız kalmak gibi teknikleri içerir (İşcan, 2008).

Kullanılacak zamanı muhafaza etmeye ve zaman yaratmaya odaklanan bir yaklaşımdır. İşlerin yürümesi, seyrinde ilerlemesi ve bitirilmesi için zaman tuzaklarıyla mücadele etmemiz gerekir. Zaman şahsımızın sorumluluğundadır.

Kendini yalıtma: Çevreden izole olmak, lüzumsuz meşguliyetlerden uzaklaşmak, sekreter kullanmak, telefonu kapatmak gibi.

Yalnız kalmak: Rahat çalışabilmek için tek kalınabilecek yerlere çekilmek.

Yetkileri devretmek: Esas işlere yoğunlaşıp, üzerimizdeki işlerin bir kısmını başkalarına devretme.

Savaşçı yaklaşımın en iyi tarafı, zamanın sorumluluğunun şahsın kendisinde olmasıdır. Bu yaklaşımın zayıf yönleri, insanların bireyi yanlış anlama ihtimalidir. Zaman kazanmak adına kısa tutulan telefon görüşmeleri, hayır demek, yalnız ve izole kalmak sosyal açıdan olumsuz izlenim bırakabilir (Çağlayan Tunç, 2019).

ABC (önceliklerin sıralanması ve değerlerin belirlenmesi) yaklaşımı

“A bir an evvel hayata geçirilmesi gereken işlerdir. B fazla mühim olmayan, bir aciliyeti olmayan işlerdir. C ise zorunluluğu olmayan, kıymetsiz işlerdir” (Farsak, 2020). Bu yaklaşıma göre kişi için hangi iş daha önemli ve öncelikliyse, o işe diğerlerinden fazla odaklanmalıdır (Deniz, 2021).

Sihirli araç yaklaşımı

Bu yaklaşım, sistem ve teknolojik ürünlerin etkin ve verimli kullanılması ve zamanın boşa harcanmamasıyla ilgilidir. Bir işe başlarken kişinin hangi araç ve gereçlere gereksinim duyduğunu bilmesi, alternatifler arasından doğru olanın tercih edilmesi oldukça mühimdir. Kişi, yaptığı bu doğru tercihler neticesinde yaşam kalitesini arttırdığı gibi materyalleri de etkili kullanmasıyla birlikte yaptığı işler kolaylaşır ve kısa sürede biter (Farsak, 2020).

Beceri yaklaşımı

Bu yaklaşıma göre insan daha işlevsel olabilmek adına ajanda kullanmalı, plan yapıp, kendine bir hedef koyup listelemeli, yetki vermeli ve önceliklerini belirlemelidir. Bu tutumları gerçekleştirebilmesi, insanların motivasyonlarının ve iş veriminin artmasına ve hedeflerine ulaşmasına imkân sağlar. Bu doğrultuda kişinin başarısı da artarak devam eder (Uğurlu, 2019).

Hedef Belirleme Yaklaşımı

Hedef belirleme yaklaşımı amacı belli olan insanların hedefine yönelik çaba sarf etmesidir. Bu yaklaşım çoğunlukla elit sporcuların yaklaşımı olarak bilinir. Bu kişiler orta, uzun ve kısa vadeli planlar yaparlar. Yapılacak işe yoğunlaşp dikkati başka şeylere dağıtmadan ortaya konulan hedefe yoğunlaşmak gerekir. Bu yaklaşımın uygulanmasında amaçların belirlenmesi, zihinde canlandırma, içten güdülenme, pozitif düşünme teknikleri bulunmaktadır (Çağlayan Tunç, 2019).

İyileştirme (rehabilitasyon) yaklaşımı

Zaman yönetimi sürecinde meydana gelen problemlerin temeli psikolojik, sosyal, kültürel ve çevresel nedenlerdir. Öncelikle sorunların kaynağı doğru ve tam olarak saptanmalı, problemin kaynağına odaklanılmalıdır. Bireyin, amaçlarına uygun olmayan zaman yönetimi davranışları sergilemesi bu yaklaşımın eksik kısmıdır. Bu yaklaşıma göre yaşanan zaman yönetimi problem ve aksaklıklarının çözümü için kültürel ve psikolojik faktörler iyileştirilmelidir (Genç, 2019).

Kendini akıntıya bırakma yaklaşımı

Zaman yönetimi konusuyla çelişen bir yaklaşımdır. Zaman yönetimi ve zaman yönetimi yaklaşımları olmasa da olur gibi bir argüman üzerinde durur. Kişinin kendisini zamanın doğal akışına bırakması gerektiğini savunur. Bu yaklaşım kişiyi bulunduğu durumdan bir üst noktaya taşımada kişisel ve insani mesuliyete ters düşer. Kişisel mesuliyet, kişinin kendini sürecin akışına bırakmak değil, hayatının seyrini değiştirmeyi, hayatı yönetmeyi gerektirir. Zaman yönetimi yaklaşımlarına uygun düşen bir yaklaşım değildir (Andıç, 2009).

2.1.4. Akıllı Telefon Bağımlılığının Akademik Başarıya Etkisi

Daha önce de tartışıldığı gibi teknolojik bağımlılıklardaki en büyük sorunlardan birisi zamanı verimli kullanmayı engelliyor olmalarıdır. Özellikle ders çalışırken ya da ödev ve projeleri üzerinde yoğunlaşmaları gereken zamanda kompulsif şekilde akıllı telefonunu kontrol eden öğrencilerin ciddi motivasyon problemi çekmemeleri mümkün değildir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde 1839 öğrenci ile yapılan bir çalışmada ders çalışırken ya da ödev yaparken Facebook kullanma ya da mesajlaşmanın akademik başarıyı düşürdüğü gösterilmiştir.

Yine Amerika Birleşik Devletleri'nde 250 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı için yüksek risk grubundaki öğrencilerin belirgin daha düşük akademik ortalamalara sahip oldukları gösterilmiştir (Aggöl, 2019).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkiyi araştırmak açısından, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” ve “Zaman Yönetimi Ölçeği” kullanılarak yapılmış olan bu araştırma, betimsel araştırma deseninin bir çeşidi olan tarama araştırma modelidir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 1999).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 240 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Aracı

Bu araştırmanın verileri; 16 sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini ölçmek için “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” ve zaman yönetimi düzeylerini ölçmek için “Zaman Yönetimi Ölçeği” ile toplanmıştır. Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 240 üniversite öğrencisi katılmıştır.

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

Araştırma kapsamında katılımcıların akıllı telefon bağımlılığını saptamak amacıyla Kwon vd. (2013) tarafından geliştirilen Noyan vd. (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formu (ATBÖ-KF) kullanılmıştır. ATBÖ-KF toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Değerlendirilmesi ise 6’lı likert derecelendirme ölçeği ile olmaktadır. Maddelerin puanlandırılması (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kısmen katılmıyorum, (4) Kısmen katılıyorum, (5) Katılıyorum, (6) Kesinlikle katılıyorum şeklindedir.

3.3.2. Zaman Yönetimi Ölçeği

Diğer bir ölçek olarak Britton and Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş, Alay ve Koçak (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlilik-güvenirliliği yapılmış

Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ) kullanılmıştır. Bu ölçeğin zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Zaman yönetimi ölçeğinde; zaman planlaması alt boyutu, bir tanesi tersine olmak üzere 16 maddeden oluşmaktadır. Zaman tutumları alt boyutu, 4 tane düz, 3 tane de (2, 6 ve 7. maddeler) tersine ifade olmak üzere, toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Zaman harcattırıcılar alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. Bu boyutta yer alan maddelerin tamamı olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Yanıtlar, 5'li Likert tipine uygun olarak puanlanmakta, cevaplar 'her zaman', 'sık sık', 'bazen', 'nadiren' ve 'hiç' ifadelerinden oluşmaktadır. Bu ifadelere 1 ile 5 arasında puan verilmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada ölçeklerin uygulanabilmesi ve verilerin toplanabilmesi için Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan 05/02/2020 tarih ve 2020/16 sayılı kararı ile onay alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya gönüllü olarak katılan Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ölçek maddelerine verdiği cevapların iç tutarlılıklarını belirlemek amacı ile güvenirlik katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevapların iç tutarlılığı orta ve yüksek düzeyde yeterli bulunmuş olması nedeni ile herhangi bir maddenin çıkarılmasına gerek kalmadığı belirlenmiştir (Tablo 3.1).

Tablo 3.1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	0.871	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Zaman Yönetimi Ölçeği	0.882	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Zaman Planlaması	0.602	Orta Düzeyde Güvenilir
Zaman Tutumları	0.521	Orta Düzeyde Güvenilir
Zaman Harcattırıcılar	0.855	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk ve Skewness ve Kurtosis testleri ile incelenmiştir ($p>0.05$). Araştırmada, ATBÖ-KF ve ZYÖ'den elde edilen verilerin analizinde bağımsız iki grubun (cinsiyet ve spor yaşı) karşılaştırılması için t-testi, üç ve daha fazla grupların olduğu durumların (bölüm, sınıf, yaş, gano, kaldığı yer vb.) değerlendirilmesi için ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde gruplar arasındaki farklılıklar Duncan çoklu karşılaştırma testi

belirlenmiştir. Ölçek toplam puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklıkları ve kaldıkları yerler ile genel akademik not ortalama durumları arasındaki bağımlılığı belirlemek için ki kare bağımsızlık testi kullanılmıştır. Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım durumlarına göre karşılaştıkları kazaların dağılımları çoklu yanıt (multiple response) yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırma bulguları, ortalama, standart sapma, frekans (n), yüzde (%), değerleri olarak verilmiş olup, bulgular $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Araştırmaya gönüllü olarak katılan Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyo demografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Öğrencilerin demografik özelliklerine ait bilgiler

Cinsiyet	n	%	Spor Branşı	n	%
Kız	100	41.7	Bireysel	132	55.0
Erkek	140	58.3	Takım	108	45.0
Toplam	240	100.0	Toplam	240	100.0

Bölüm	n	%	GANO	n	%
Antrenörlük	23	9.6	Yeterli	20	8.3
Beden Eğitimi ve Spor Öğ.	50	20.8	Orta	65	27.1
Rekreasyon	21	8.8	Çok İyi	111	46.3
Spor Yöneticiliği	146	60.8	Mükemmel	44	18.3
Toplam	240	100.0	Toplam	240	100.0

Sınıf	n	%	Kaldığı Yer	n	%
1	73	30.4	Tek	23	9.6
2	40	16.7	Ailenin Yanında	130	54.2
3	50	20.8	Arkadaşlarla Evde	47	19.6
4	77	32.1	Yurtta	30	12.5
Toplam	240	100.0	Diğer	10	4.2
			Toplam	240	100.0

Yaş	n	%
18-20	94	39.2
21-23	95	39.6
≥24	51	21.3
Toplam	240	100.0

Ankete katılan öğrencilerin %41.7’si kız, %58.3’ü erkektir. Öğrenim görülen bölümler incelendiğinde %9.6’sının Antrenörlük, %20.8’inin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %8.8’inin Rekreasyon ve %60.8’inin Spor yöneticiliği bölümü öğrencileri oldukları belirlenmiştir. Ankete katılan öğrencilerin %30.4’ü 1. sınıf, %16.7’si 2. sınıf, %20.8’i 3. sınıf ve %32.1’i ise 4. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin %55’i bireysel sporlarla ilgilenirken, %45’i takım sporlarıyla uğraşmaktadır. Genel Akademik Not Ortalamaları (GANO) incelendiğinde öğrencilerin %8.3’ünün yeterli, %27.1’inin orta, %46.3’ünün çok iyi ve %18.3’ünün mükemmel akademik ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin kaldıkları yerler bakımından durumları incelendiğinde %9.6’sının tek başına, %54.2’sinin ailesinin yanında, %19.6’sının arkadaşlarıyla evde ve %12.5’inin yurttan kaldığı belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşları bakımından dağılımları incelendiğinde %39.2’sinin 18-20 yaş, %39.6’sının 21-23 yaş ve %21.3’ünün ise 24 yaş ve üzeri yaşta oldukları bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanma ile ilgili bazı demografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 4.2’de yer almaktadır.

Tablo 4.2. Öğrencilerin akıllı telefon kullanma özelliklerine ait bilgiler

Akıllı Telefon Bağımlılık Durumu	n	%	Akıllı Telefonla Geçirilen Süre	n	%
Yok	100	41.7	Günde 1-2 Saat	39	16.3
Fikrim Yok	32	13.3	Günde 3-5 Saat	118	49.2
Kararsızım	47	19.6	Günde 6 Saatten Fazla	83	34.6
Var	61	25.4	Toplam	240	100.0
Toplam	240	100.0			
Şarj Cihazı Taşıma Durumu	n	%	Sosyal Hesap Durumu	n	%
Hayır	145	60.4	Yok	4	1.7
Evet	95	39.6	Var	236	98.3
Toplam	240	100.0	Toplam	240	100.0
Uyanınca Akıllı Telefonu Kontrol Etme Durumu	n	%	Uyumadan Önce Akıllı Telefonu Kontrol Etme Durumu	n	%
Hayır	44	18.3	Hayır	31	12.9
Evet	196	81.7	Evet	209	87.1
Toplam	240	100.0	Toplam	240	100.0
Akıllı Telefonu Eğlence için Kullanma Durumu	n	%	Akıllı Telefonu Mesajlaşma, e-Posta için Kullanma Durumu	n	%
Hiç	7	2.9	Hiç	3	1.3
Az sıklıkta	49	20.4	Az sıklıkta	34	14.2
Orta sıklıkta	92	38.3	Orta sıklıkta	99	41.3
Sık Sık	92	38.3	Sık Sık	104	43.3
Toplam	240	100.0	Toplam	240	100.0
Akıllı Telefonu Arama - Görüntülü Konuşma için Kullanma Durumu	n	%	Akıllı Telefonu Sosyal Ağlarda Paylaşım için Kullanma Durumu	n	%
Hiç	8	3.3	Hiç	5	2.1
Az sıklıkta	81	33.8	Az sıklıkta	90	37.5
Orta sıklıkta	77	32.1	Orta sıklıkta	84	35.0
Sık Sık	74	30.8	Sık Sık	61	25.4
Toplam	240	100.0	Toplam	240	100.0
Akıllı Telefonu Fotoğraf - Video Çekme için Kullanma Durumu	n	%	Akıllı Telefonu İnternette Bilgi Almak için Kullanma Durumu	n	%
Hiç	22	9.2	Az sıklıkta	19	7.9
Az sıklıkta	99	41.3	Orta sıklıkta	109	45.4
Orta sıklıkta	72	30.0	Sık Sık	112	46.7
Sık Sık	47	19.6	Toplam	240	100.0
Toplam	240	100.0			

Ankete katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanmaya bağımlı olup olmadıkları soruldu. Öğrencilerin bağımlı olup olmadıklarını düşünme durumlarına göre dağılımları incelendiğinde %41.7’si akıllı telefona bağımlı olmadığını, %13.3’ü fikrinin olmadığını, %19.6’sı kararsız olduğunu ve %25.4’ü ise akıllı telefon kullanmaya bağımlı olduğunu düşündüğünü bildirmiştir. Öğrencilerin %16.3’ü günde 1-2 saat akıllı telefonla vakit geçirirken, %49.2’si günde 3-5 saat, %34.6’sı 6 saatten fazla süre akıllı telefon ile vakit geçirmektedir. Katılımcıların %39.6’sı yanlarında

telefon şarj aleti taşımakta, %87.1'i uyumadan önce akıllı telefonlarını kontrol ederken %81.7'si sabah kalkar kalkmaz ilk iş olarak akıllı telefonlarını kontrol etmektedirler. Katılımcıların sadece %1.7'sinin sosyal bir hesabı yokken %98.3'ünün herhangi bir sosyal medyada hesabı bulunduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %38.3'ü akıllı telefonlarını sık sık eğlence için, %43.3'ü sık sık mesajlaşma ve e-posta göndermek için, %30.8'i sık sık görüntülü konuşma için, %25.4'ü sık sık sosyal ağlarda paylaşım için, %19.6'sı sık sık fotoğraf ve video çekmek için, %46.7'si sık sık internetten bilgi almak için kullandıklarını bildirmişlerdir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.3'de verilmiştir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	Std Sapma	t	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Kız	100	27.29	9.83	0.517	0.605
	Erkek	140	26.64	9.53		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Kız	100	87.12	12.60	2.434	0.016
	Erkek	140	84.80	14.41		
Zaman Planlaması	Kız	100	53.44	10.34	-0.722	0.471
	Erkek	140	50.08	10.69		
Zaman Tutumları	Kız	100	23.36	3.93	-1.674	0.095
	Erkek	140	23.74	4.13		
Zaman Harcatıcılar	Kız	100	10.32	2.79	1.295	0.197
	Erkek	140	10.98	3.15		

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcatıcılar için cinsiyetler arasında önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği toplam puanına göre cinsiyetler arasında önemli farklılık tespit edilmiş olup kızların zaman yönetimi puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.4'de verilmiştir.

Tablo 4.4. Öğrencilerin yaş gruplarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Yaş	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	18-20	94	26.18	9.02	1.515	0.222
	21-23	95	28.23	10.00		
	>24	51	25.78	9.98		
Zaman Yönetimi Ölçeği	18-20	94	86.37 ^{ab}	12.69	4.437	0.013
	21-23	95	82.98 ^b	14.33		
	>24	51	89.84 ^a	13.40		
Zaman Planlaması	18-20	94	52.53 ^a	10.80	7.847	0.001
	21-23	95	48.44 ^b	10.25		
	>24	51	55.20 ^a	9.71		
Zaman Tutumları	18-20	94	23.76	3.62	0.908	0.405
	21-23	95	23.17	4.02		
	>24	51	24.04	4.78		
Zaman Harcaticılar	18-20	94	10.09 ^b	3.01	4.434	0.013
	21-23	95	11.37 ^a	2.98		
	>24	51	10.61 ^{ab}	2.90		

Öğrencilerin yaşlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ayrıca zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman tutumları için yaş grupları arasında önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman harcaticılar için yaş grupları arasında önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve zaman planlaması alt boyutu incelendiğinde 24 yaşından büyük olan öğrencilerin puanları 21-23 yaş arasındakilere göre daha yüksek bulunmuştur. Zaman harcaticılar alt boyutunda ise 21-23 yaş aralığındaki öğrencilerin puanlarının diğer yaş gruplarındaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin eğitim aldıkları sınıflara göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.5’de verilmiştir.

Öğrencilerin eğitim aldıkları sınıflara göre akıllı telefon bağımlılığı, zaman yönetimi ölçeği toplam puanı, zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından, zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcaticılar için eğitim görülen sınıflar arasında önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Öğrencilerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Sınıf	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	1	73	24.84	8.53	1.685	0.171
	2	40	27.43	9.02		
	3	50	27.64	11.28		
	4	77	28.13	9.68		
Zaman Yönetimi Ölçeği	1	73	86.68	15.11	0.198	0.897
	2	40	85.93	13.39		
	3	50	85.50	14.25		
	4	77	84.99	12.25		
Zaman Planlaması	1	73	52.04	11.71	0.182	0.909
	2	40	51.83	10.35		
	3	50	50.68	10.65		
	4	77	51.29	9.90		
Zaman Tutumları	1	73	24.27	4.35	1.326	0.267
	2	40	23.23	3.93		
	3	50	23.72	4.10		
	4	77	23.03	3.73		
Zaman Harcaticılar	1	73	10.37	3.41	0.628	0.597
	2	40	10.88	3.26		
	3	50	11.10	2.81		
	4	77	10.68	2.61		

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin eğitim aldıkları bölümlere göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6. Öğrencilerin bölümlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Bölüm	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Antrenörlük	23	29.30	10.94	1.541	0.205
	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	21	26.00	10.12		
	Rekreasyon	146	30.10	9.08		
	Spor Yöneticiliği	50	26.38	9.28		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Antrenörlük	23	81.61	12.12	1.363	0.255
	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	21	86.74	13.89		
	Rekreasyon	146	82.48	13.78		
	Spor Yöneticiliği	50	86.56	13.81		
Zaman Planlaması	Antrenörlük	23	48.22	10.72	1.131	0.337
	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	21	51.66	11.22		
	Rekreasyon	146	49.71	9.46		
	Spor Yöneticiliği	50	52.18	10.59		
Zaman Tutumları	Antrenörlük	23	22.48 ^{ab}	2.87	2.998	0.031
	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	21	24.12 ^a	4.00		
	Rekreasyon	146	21.52 ^b	5.36		
	Spor Yöneticiliği	50	23.87 ^a	3.92		
Zaman Harcaticılar	Antrenörlük	23	10.91	3.57	0.581	0.628
	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	21	10.96	3.14		
	Rekreasyon	146	11.24	2.90		
	Spor Yöneticiliği	50	10.51	2.91		

Öğrencilerin bölümlerine göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ayrıca zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman harcatıcılar için öğrencilerin bölümleri arasında önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman tutumları için öğrenci bölümleri arasında önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman tutumları alt boyutu incelendiğinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puanları, Antrenörlük ve Rekreasyon bölümlerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin başarı durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Öğrencilerin başarı durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	GANO	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Yeterli	20	26.70	10.50	1.686	0.171
	Orta	65	29.09	10.90		
	Çok İyi	111	25.73	9.03		
	Mükemmel	44	26.75	8.46		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Yeterli	20	89.20	13.12	0.669	0.572
	Orta	65	84.35	11.93		
	Çok İyi	111	86.07	13.46		
	Mükemmel	44	85.52	16.84		
Zaman Planlaması	Yeterli	20	52.50	8.68	0.735	0.532
	Orta	65	49.82	9.79		
	Çok İyi	111	52.09	10.61		
	Mükemmel	44	51.93	12.69		
Zaman Tutumları	Yeterli	20	25.20	5.71	1.181	0.318
	Orta	65	23.45	3.42		
	Çok İyi	111	23.48	3.77		
	Mükemmel	44	23.32	4.62		
Zaman Harcatıcılar	Yeterli	20	11.50	3.52	1.290	0.278
	Orta	65	11.09	2.66		
	Çok İyi	111	10.50	3.00		
	Mükemmel	44	10.27	3.28		

Öğrencilerin başarı durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ayrıca öğrencilerin başarı durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaptıkları spor türlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Öğrencilerin yaptıkları spor türlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Spor Türü	n	Ortalama	Std Sapma	t	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Bireysel	132	25.62	9.42	-2.307	0.022
	Takım	108	28.48	9.72		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Bireysel	100	86.76	15.10	1.240	0.216
	Takım	140	84.56	11.74		
Zaman Planlaması	Bireysel	100	51.89	11.18	0.654	0.514
	Takım	140	50.98	10.00		
Zaman Tutumları	Bireysel	100	24.06	4.45	2.034	0.043
	Takım	140	23.00	3.41		
Zaman Harcaticılar	Bireysel	100	10.81	3.41	0.623	0.534
	Takım	140	10.57	2.46		

Öğrencilerin yaptıkları spor türüne göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Takım sporu yapan öğrencilerin, bireysel spor yapan öğrencilere göre akıllı telefon bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur.

Zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman harcaticılar için öğrencilerin yaptıkları spor türleri arasında önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarından zaman tutumları için öğrencilerin yaptığı spor türleri arasında önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman tutumları alt boyutu incelendiğinde bireysel spor yapan öğrencilerin puanları takım sporu yapan öğrencilerin puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kaldıkları yerlere göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Öğrencilerin kaldığı yerlere göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde istatistiksel olarak önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ayrıca öğrencilerin kaldığı yere göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyut puanları incelendiğinde istatistiksel olarak önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.9. Öğrencilerin kaldığı yerlere göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Kaldığı Yer	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Tek	23	28.57	12.03	1.376	0.243
	Ailenin Yanında	130	27.60	9.56		
	Arkadaşlarla Evde	47	24.26	8.56		
	Yurtta	30	26.17	9.57		
	Diğer	10	28.80	8.90		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Tek	23	84.74	11.89	0.583	0.675
	Ailenin Yanında	130	84.91	13.72		
	Arkadaşlarla Evde	47	87.79	13.90		
	Yurtta	30	87.63	14.40		
	Diğer	10	84.20	15.50		
Zaman Planlaması	Tek	23	49.57	9.74	0.434	0.784
	Ailenin Yanında	130	51.16	11.00		
	Arkadaşlarla Evde	47	52.77	10.10		
	Yurtta	30	52.37	11.20		
	Diğer	10	51.30	10.04		
Zaman Tutumları	Tek	23	23.48	4.37	1.000	0.408
	Ailenin Yanında	130	23.58	3.79		
	Arkadaşlarla Evde	47	24.23	3.89		
	Yurtta	30	23.33	4.23		
	Diğer	10	21.50	6.35		
Zaman Harcaticılar	Tek	23	11.70	2.18	3.072	0.051
	Ailenin Yanında	130	10.16	3.00		
	Arkadaşlarla Evde	47	10.79	3.06		
	Yurtta	30	11.93	2.95		
	Diğer	10	11.40	3.60		

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefonları günlük kullandıkları süreler göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Öğrencilerin akıllı telefonları günlük kullandıkları süreler göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Günlük akıllı telefon kullanım süresi günde 6 saatten fazla olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları, günde 3-5 saat ve 1-2 saat olanlara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından zaman planlaması için akıllı telefonları günlük kullandıkları süreler arasında önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve zaman planlaması alt boyutu incelendiğinde günlük kullanım süresi 1-2 saat olan öğrencilerin puanları 3-5 saat ve 6 saat üzeri olanlar arasındakilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman tutumları ve zaman harcaticılar için akıllı

telefonları günlük kullanım sürelerine göre önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.10. Öğrencilerin akıllı telefonları günlük kullandıkları sürelerle göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Süre	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	1-2 Saat	39	22.38 ^c	7.93	9.767	<0.001
	3-5 Saat	118	26.18 ^b	8.71		
	>6 Saat	83	30.07 ^a	10.62		
Zaman Yönetimi Ölçeği	1-2 Saat	39	90.82 ^a	16.40	3.239	0.041
	3-5 Saat	118	84.65 ^b	11.72		
	>6 Saat	83	84.98 ^b	14.56		
Zaman Planlaması	1-2 Saat	39	55.82 ^a	12.04	4.155	0.017
	3-5 Saat	118	51.02 ^b	9.40		
	>6 Saat	83	50.10 ^b	11.24		
Zaman Tutumları	1-2 Saat	39	24.87	4.69	2.743	0.066
	3-5 Saat	118	23.14	3.64		
	>6 Saat	83	23.61	4.18		
Zaman Harcaticılar	1-2 Saat	39	10.13	3.28	2.446	0.089
	3-5 Saat	118	10.50	2.88		
	>6 Saat	83	11.27	3.03		

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Bağımlılık Durumu	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Yok	100	21.19 ^c	6.38	36.372	<0.001
	Fikrim Yok	32	31.03 ^a	11.00		
	Kararsızım	47	26.85 ^b	6.60		
	Var	61	34.16 ^a	9.50		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Yok	100	87.43	12.68	2.428	0.066
	Fikrim Yok	32	80.00	17.82		
	Kararsızım	47	85.94	14.10		
	Var	61	85.93	11.99		
Zaman Planlaması	Yok	100	53.22 ^a	10.60	3.286	0.021
	Fikrim Yok	32	46.56 ^b	11.38		
	Kararsızım	47	51.00 ^a	10.07		
	Var	61	51.57 ^a	10.19		
Zaman Tutumları	Yok	100	23.86	3.77	2.358	0.072
	Fikrim Yok	32	21.84	5.90		
	Kararsızım	47	24.00	3.62		
	Var	61	23.72	3.44		
Zaman Harcaticılar	Yok	100	10.35	3.08	1.499	0.215
	Fikrim Yok	32	11.59	3.38		
	Kararsızım	47	10.94	3.34		
	Var	61	10.64	2.33		

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre; “Var” ve “Fikrim Yok” diyen öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları; “Kararsızım” ve “Yok” diyen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarından zaman tutumları ve zaman harcatıcılar için öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman planlaması için öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirme puanları incelendiğinde istatistiksel olarak önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman planlaması alt boyutu incelendiğinde, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre “Fikrim Yok” diyen öğrencilerin puanları diğer durumlara göre daha düşük bulunmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yanlarında şarj cihazı taşıma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12. Öğrencilerin şarj cihazı taşıma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Şarj Cihazı	n	Ortalama	Std Sapma	t	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Hayır	145	25.59	9.23	-2.657	0.008
	Evet	95	28.93	9.95		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Hayır	145	86.27	13.96	0.701	0.484
	Evet	95	85.00	13.34		
Zaman Planlaması	Hayır	145	51.94	11.03	0.824	0.411
	Evet	95	50.78	10.08		
Zaman Tutumları	Hayır	145	23.86	3.91	1.321	0.188
	Evet	95	23.16	4.23		
Zaman Harcatıcılar	Hayır	145	10.47	2.95	-1.496	0.136
	Evet	95	11.06	3.09		

Öğrencilerin şarj cihazı taşıma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin şarj cihazı taşıma durumlarına göre şarj cihazı taşıyan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları, şarj cihazı taşımayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Ayrıca öğrencilerin şarj cihazı taşıma durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin uyanınca akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.13’de verilmiştir.

Tablo 4.13. Öğrencilerin uyanınca akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Kontrol	n	Ortalama	Std Sapma	t	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Hayır	44	22.43	8.37	-3.486	0.001
	Evet	196	27.91	9.64		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Hayır	44	85.55	13.90	-0.118	0.906
	Evet	196	85.82	13.70		
Zaman Planlaması	Hayır	44	52.64	11.25	0.797	0.426
	Evet	196	51.22	10.53		
Zaman Tutumları	Hayır	44	22.95	4.60	-1.142	0.255
	Evet	196	23.72	3.91		
Zaman Harcaticılar	Hayır	44	9.95	2.76	-1.833	0.068
	Evet	196	10.87	3.05		

Öğrencilerin uyanınca akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Öğrencilerin uyanınca akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre uyanınca akıllı telefonlarını kontrol eden öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları, uyanınca akıllı telefonlarını kontrol etmeyen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin uyanınca akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarına ait puanlar incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin uyumadan önce akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.14’de verilmiştir.

Tablo 4.14. Öğrencilerin uyumadan önce akıllı telefonunu kontrol etme durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Kontrol	n	Ortalama	Std Sapma	t	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Hayır	31	23.16	9.73	-2.340	0.020
	Evet	209	27.46	9.53		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Hayır	31	86.35	15.30	0.256	0.799
	Evet	209	85.68	13.49		
Zaman Planlaması	Hayır	31	52.39	11.23	0.508	0.612
	Evet	209	51.34	10.59		
Zaman Tutumları	Hayır	31	23.35	5.52	-0.256	0.800
	Evet	209	23.62	3.79		
Zaman Harcaticılar	Hayır	31	10.61	2.92	-0.180	0.857
	Evet	209	10.72	3.04		

Öğrencilerin uyumadan önce akıllı telefonunu kontrol etme durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin uyumadan önce akıllı telefonunu kontrol etme durumlarına göre uyumadan önce akıllı telefonunu kontrol eden öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları, uyumadan önce akıllı telefonlarını kontrol etmeyen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin uyumadan önce akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlara ait puanlar incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal hesap durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.15’de verilmiştir.

Tablo 4.15. Öğrencilerin sosyal hesap durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Hesap	n	Ortalama	Std Sapma	t	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Yok	4	23.50	20.17	-0.343	0.754
	Var	236	26.97	9.44		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Yok	4	83.25	15.65	-0.370	0.712
	Var	236	85.81	13.70		
Zaman Planlaması	Yok	4	46.25	11.59	-0.990	0.323
	Var	236	51.57	10.64		
Zaman Tutumları	Yok	4	25.00	5.35	0.706	0.481
	Var	236	23.56	4.03		
Zaman Harcaticılar	Yok	4	12.00	2.71	0.866	0.387
	Var	236	10.68	3.02		

Öğrencilerin sosyal hesap durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde ve öğrencilerin sosyal hesap durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarına ait puanlar incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefonlarını internet erişimi için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.16’da verilmiştir.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını internet erişimi için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Ayrıca öğrencilerin akıllı telefonlarını internet erişimi için kullanım durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlara ait puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.16. Öğrencilerin akıllı telefonlarını internet erişimi için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	İnternet için Kullanım	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Az sıklıkta	19	25.26	11.27	0.678	0.509
	Orta sıklıkta	109	26.48	9.33		
	Sık Sık	112	27.61	9.69		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Az sıklıkta	19	85.26	10.38	0.641	0.527
	Orta sıklıkta	109	84.76	13.83		
	Sık Sık	112	86.83	14.09		
Zaman Planlaması	Az sıklıkta	19	51.21	7.11	0.474	0.623
	Orta sıklıkta	109	50.80	10.99		
	Sık Sık	112	52.19	10.85		
Zaman Tutumları	Az sıklıkta	19	23.37	4.14	0.335	0.715
	Orta sıklıkta	109	23.39	4.18		
	Sık Sık	112	23.81	3.92		
Zaman Harcaticılar	Az sıklıkta	19	10.68	2.54	0.193	0.825
	Orta sıklıkta	109	10.58	2.99		
	Sık Sık	112	10.83	3.14		

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17. Öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Eğlence için Kullanım	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Hiç	7	12.86 ^b	4.98	11.703	<0.001
	Az sıklıkta	49	24.82 ^a	7.23		
	Orta sıklıkta	92	25.60 ^a	9.40		
	Sık Sık	92	30.40 ^a	9.74		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Hiç	7	95.14 ^a	14.87	3.093	0.028
	Az sıklıkta	49	87.35 ^{ab}	12.04		
	Orta sıklıkta	92	86.45 ^b	12.63		
	Sık Sık	92	83.53 ^b	15.13		
Zaman Planlaması	Hiç	7	57.43 ^a	12.75	2.870	0.037
	Az sıklıkta	49	53.65 ^{ab}	9.66		
	Orta sıklıkta	92	52.07 ^{ab}	10.55		
	Sık Sık	92	49.28 ^b	10.79		
Zaman Tutumları	Hiç	7	27.14 ^a	3.08	2.813	0.040
	Az sıklıkta	49	24.00 ^b	3.42		
	Orta sıklıkta	92	23.72 ^b	3.51		
	Sık Sık	92	22.96 ^b	4.73		
Zaman Harcaticılar	Hiç	7	10.57	1.40	2.234	0.085
	Az sıklıkta	49	9.69	2.84		
	Orta sıklıkta	92	10.66	2.97		
	Sık Sık	92	11.29	3.13		

Öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Akıllı telefonlarını eğlence için az sıklıkta, orta sıklıkta ve sık sık kullanan öğrencilerin

akıllı telefon bağımlılığı puanları hiç kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman harcatıcılar için öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumlarına göre önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği toplam puanı, alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman tutumları için öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumları bakımından önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman yönetimi ölçeği toplam puanı, zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutu incelendiğinde akıllı telefonlarını eğlence için hiç kullanmayan öğrencilerin puanları az sıklıkta, orta sıklıkta ve sık sık kullanan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefonlarını mesajlaşma ve e-posta için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18. Öğrencilerin akıllı telefonlarını mesajlaşma, e-posta için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Mesajlaşma için Kullanım	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Hiç	3	22.00 ^b	10.39	5.696	0.001
	Az sıklıkta	34	22.18 ^b	7.57		
	Orta sıklıkta	99	26.14 ^{ab}	8.64		
	Sık Sık	104	29.33 ^a	10.47		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Hiç	3	103.00 ^a	3.46	2.643	0.049
	Az sıklıkta	34	83.41 ^b	11.55		
	Orta sıklıkta	99	85.16 ^b	13.73		
	Sık Sık	104	86.62 ^b	14.21		
Zaman Planlaması	Hiç	3	67.00 ^a	3.46	2.669	0.048
	Az sıklıkta	34	49.32 ^b	10.13		
	Orta sıklıkta	99	51.79 ^b	10.94		
	Sık Sık	104	51.44 ^b	10.38		
Zaman Tutumları	Hiç	3	28.67 ^a	2.31	3.105	0.027
	Az sıklıkta	34	24.21 ^b	3.78		
	Orta sıklıkta	99	22.89 ^b	4.28		
	Sık Sık	104	23.89 ^b	3.79		
Zaman Harcatıcılar	Hiç	3	7.33 ^b	2.31	3.641	0.013
	Az sıklıkta	34	9.88 ^{ab}	2.57		
	Orta sıklıkta	99	10.48 ^a	2.89		
	Sık Sık	104	11.28 ^a	3.17		

Öğrencilerin akıllı telefonlarını mesajlaşma ve e-posta için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Akıllı telefonlarını mesajlaşma, e-posta için sık sık kullanan

öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları az sıklıkta kullanan ve hiç kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcatıcıları için öğrencilerin akıllı telefonlarını mesajlaşma ve e-posta için kullanım durumları arasında önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman yönetimi ölçeği toplam puanı, zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutu incelendiğinde akıllı telefonlarını mesajlaşma ve e-posta için hiç kullanmayan öğrencilerin puanları; sık sık, orta sıklıkta ve az sıklıkta kullanan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Zaman yönetimi alt boyutlarından zaman harcatıcılar için öğrencilerin akıllı telefonlarını mesajlaşma ve e-posta için kullanım durumları incelendiğinde orta sıklıkta ve sık sık kullanan öğrencilerin puanları hiç kullanmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefonlarını görüntülü görüşme için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19. Öğrencilerin akıllı telefonlarını görüntülü görüşme için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Görüntülü Görüşme için Kullanım	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Hiç	8	24.63	7.89	1.941	0.124
	Az sıklıkta	81	25.25	8.81		
	Orta sıklıkta	77	27.06	8.86		
	Sık Sık	74	28.81	11.15		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Hiç	8	89.75	11.59	2.479	0.062
	Az sıklıkta	81	84.65	11.41		
	Orta sıklıkta	77	83.48	13.65		
	Sık Sık	74	88.93	15.70		
Zaman Planlaması	Hiç	8	57.88	9.52	1.712	0.165
	Az sıklıkta	81	50.95	9.99		
	Orta sıklıkta	77	50.22	10.28		
	Sık Sık	74	52.68	11.65		
Zaman Tutumları	Hiç	8	21.25 ^b	6.82	4.765	0.003
	Az sıklıkta	81	23.38 ^{ab}	3.43		
	Orta sıklıkta	77	22.78 ^{ab}	4.03		
	Sık Sık	74	24.89 ^a	4.03		
Zaman Harcatıcılar	Hiç	8	10.63	3.20	1.780	0.152
	Az sıklıkta	81	10.32	3.03		
	Orta sıklıkta	77	10.48	2.58		
	Sık Sık	74	11.36	3.34		

Öğrencilerin akıllı telefonlarını görüntülü görüşme için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman harcatıcılar için öğrencilerin akıllı telefonlarını görüntülü görüşme için kullanım durumlarına göre nemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman tutumları için öğrencilerin akıllı telefonlarını görüntülü görüşme için kullanım durumlarına göre önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman tutumları alt boyutu incelendiğinde öğrencilerin akıllı telefonlarını görüntülü görüşme için kullanım durumlarına göre sık sık kullanan öğrencilerin puanları hiç kullanmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım durumları için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.20’de verilmiştir.

Tablo 4.20. Öğrencilerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Sosyal Ağlarda Paylaşım için Kullanım	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Hiç	5	22.20 ^b	9.86	6.955	<0.001
	Az sıklıkta	90	24.00 ^b	8.32		
	Orta sıklıkta	84	27.51 ^{ab}	9.23		
	Sık Sık	61	30.75 ^a	10.64		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Hiç	5	50.40	9.71	0.224	0.880
	Az sıklıkta	90	50.69	10.96		
	Orta sıklıkta	84	52.45	10.09		
	Sık Sık	61	51.39	11.16		
Zaman Planlaması	Hiç	5	20.20	9.09	0.414	0.743
	Az sıklıkta	90	23.79	3.33		
	Orta sıklıkta	84	23.56	3.80		
	Sık Sık	61	23.59	4.71		
Zaman Tutumları	Hiç	5	11.80	1.10	1.248	0.293
	Az sıklıkta	90	10.70	3.01		
	Orta sıklıkta	84	10.40	3.00		
	Sık Sık	61	11.03	3.16		
Zaman Harcatıcılar	Hiç	5	82.40	8.76	0.735	0.532
	Az sıklıkta	90	85.18	12.76		
	Orta sıklıkta	84	86.42	13.11		
	Sık Sık	61	86.02	16.17		

Öğrencilerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım yapmak için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım yapmak için sık

sık kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları az sıklıkta kullanan ve hiç kullanmayan öğrencilere nazaran daha yüksek bulunmuştur.

Ayrıca öğrencilerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım yapmak için kullanım durumuna göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlara ait puanlar incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefonlarını fotoğraf ve video çekmek için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4.21’de verilmiştir.

Tablo 4.21. Öğrencilerin akıllı telefonlarını fotoğraf ve video çekmek için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere ait alt boyutlar	Fotoğraf, Video Çekmek için Kullanım	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Hiç	22	23.27 ^b	8.97	10.793	<0.001
	Az sıklıkta	99	23.97 ^b	8.30		
	Orta sıklıkta	72	28.58 ^a	8.36		
	Sık Sık	47	32.23 ^a	11.54		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Hiç	22	87.05	9.32	0.306	0.821
	Az sıklıkta	99	84.78	14.12		
	Orta sıklıkta	72	86.38	14.20		
	Sık Sık	47	86.32	14.02		
Zaman Planlaması	Hiç	22	51.05	9.89	0.242	0.867
	Az sıklıkta	99	50.90	11.62		
	Orta sıklıkta	72	52.25	9.65		
	Sık Sık	47	51.72	10.57		
Zaman Tutumları	Hiç	22	24.77	2.56	0.758	0.519
	Az sıklıkta	99	23.43	3.66		
	Orta sıklıkta	72	23.36	4.49		
	Sık Sık	47	23.68	4.65		
Zaman Harcaticılar	Hiç	22	11.23	3.58	0.548	0.650
	Az sıklıkta	99	10.44	2.97		
	Orta sıklıkta	72	10.76	3.09		
	Sık Sık	47	10.91	2.75		

Öğrencilerin akıllı telefonlarını fotoğraf ve video çekmek için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Akıllı telefonlarını fotoğraf ve video çekmek için orta sıklıkta ve sık sık kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları az sıklıkta kullanan ve hiç kullanmayan öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Ayrıca öğrencilerin akıllı telefonlarını fotoğraf, video çekmek için kullanım durumuna göre zaman yönetimi ölçeği puanları ve alt boyutları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yapılan anketlerinden elde edilen akıllı telefon bağımlılığı, zaman yönetimi ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği alt boyut puanları arasındaki ilişkiler Tablo 4.22’de verilmiştir.

Tablo 4.22. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ölçek puanları arasındaki ilişkiler

	Akıllı Telefon Bağımlılığı	Zaman Yönetimi Ölçeği	Zaman Planlaması	Zaman Tutumları
Zaman Yönetimi Ölçeği	-0.115			
Zaman Planlaması	-0.139*	0.924**		
Zaman Tutumları	-0.122	0.701**	0.451**	
Zaman Harcaticılar	0.130*	0.340**	0.060	0.248**

*p<0.05 **p<0.01

Anketlerden elde edilen ölçek puanlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları ile zaman planlaması ölçeği arasında negatif yönlü, zaman harcaticılar arasında pozitif yönlü ve çok zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Zaman yönetimi ölçeği ile alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde zaman planlaması ile çok yüksek, zaman tutumları ile yüksek ve zaman harcaticılar ile düşük seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zaman planlaması ile zaman tutumları arasında orta derecede, zaman tutumları ilze zaman harcaticılar alt boyutları arasında düşük seviyeli anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklıkları ve genel akademik not ortalaması durumları arasındaki ilişkilere ait bulgular Tablo 4.23’de verilmiştir.

Tablo 4.23. Günlük akıllı telefon kullanım sıklığı ve genel akademik not ortalaması durumları arasındaki ilişkiler

GANO	Günlük Akıllı Telefon Kullanım Durumu			Toplam	χ^2	p
	1-2 Saat n (%)	3-5 Saat n (%)	> 6 Saat n (%)	n (%)		
Yeterli	0 (0)	8 (40)	12 (60)	20 (100)	20.223	0.003
Orta	3 (4.6)	37 (56.9)	25 (38.5)	65 (100)		
Çok İyi	26 (23.4)	54 (48.6)	31 (27.9)	111 (100)		
Mükemmel	10 (22.7)	19 (43.2)	15 (34.1)	44 (100)		
Toplam	39 (16.3)	118 (49.2)	83 (34.6)	240 (100)		

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklıkları ile genel akademik not ortalaması durumları arasında yapılan ki kare bağımsızlık testi sonucunda bağımlılığın anlamlı ve %27.9 olduğu belirlenmiştir (p=0.003). Bu duruma göre akademik notları yeterli olan öğrencilerin %40’ının günlük 3-5 saat, %60’ının 6 saatten fazla telefon kullanım sıklıkları varken not durumları çok iyi olanların %23.4’ünün günlük 1-2 saat telefonla ilgilendikleri, %48.6’sının 3-5 saat arası telefonla ilgilendikleri, mükemmel

olanların %22.7'sinin günlük 1-2 saat akıllı telefonla ilgilendikleri, %43.2'sinin ise 3-5 saat telefonla ilgilendikleri belirlenmiştir.

Öğrencilerin kaldıkları yerler ve genel akademik not ortalaması durumları arasındaki ilişkilere ait bulgular Tablo 4.24'de verilmiştir.

Tablo 4.24. Günlük kaldıkları yerler ve genel akademik not ortalaması durumları arasındaki ilişkiler

Kaldığı Yer	GANO				Toplam n (%)	χ^2	p
	Yeterli n (%)	Orta n (%)	Çok İyi n (%)	Mükemmel n (%)			
Tek	4 (20)	7 (10.8)	5 (4.5)	7 (15.9)	23 (9.6)		
Ailenin Yanında	7 (35)	31 (47.7)	66 (59.5)	26 (59.1)	130 (54.2)		
Arkadaşlarla Evde	5 (25)	16 (24.6)	18 (16.2)	8 (18.2)	47 (19.6)	25.747	0.012
Yurtta	1 (5)	7 (10.8)	20 (18)	2 (4.5)	30 (12.5)		
Diğer	3 (15)	4 (6.2)	2 (1.8)	1 (2.3)	10 (4.2)		
Toplam	20 (100)	65 (100)	111 (100)	44 (100)	240 (100)		

Öğrencilerin kaldıkları yerler ile genel akademik not ortalama durumları arasında yapılan ki kare bağımsızlık testi sonucunda bağımlılığın anlamlı ve %31.1 olduğu belirlenmiştir (p=0.012). Bu duruma göre akademik notları yeterli olan öğrencilerin %20'sinin tek, %25'inin arkadaşlarla evde kaldıkları belirlenmişken, çok iyi ve mükemmel olanların sırasıyla %59.5'inin ve %59.12'sinin ailesinin yanında yaşadıkları belirlenmiştir.

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım durumlarına göre karşılaştıkları kazaların dağılımlarına ait bulgular Tablo 4.25'de verilmiştir.

Tablo 4.25. Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım durumlarına göre karşılaştıkları kazaların dağılımı

Akıllı Telefon ile Yaşanan Vakalar	Günlük Akıllı Telefon Kullanım Durumu			Yanıtların Yüzdesi n (%)	Vakaların Yüzdesi %
	1-2 Saat n (%)	3-5 Saat n (%)	> 6 Saat n (%)		
Kayma	6 (13.6)	19 (43.2)	19 (43.2)	44 (15.4)	32.6
Düşme	6 (13.6)	19 (43.2)	19 (43.2)	44 (15.4)	32.6
Çarpma	14 (17.1)	37 (45.1)	31 (37.8)	82 (28.8)	60.7
Çarpışma	14 (17.1)	37 (45.1)	31 (37.8)	82 (28.8)	60.7
Yanma	0 (0)	1 (2.5)	3 (7.5)	4 (1.4)	3.0
Elektrik Arızası	0 (0)	1 (2.5)	3 (7.5)	4 (1.4)	3.0
Toplu Taşıma Kapısında Sıkışma	0 (0)	7 (53.8)	6 (46.2)	13 (4.6)	9.6
Yaralanma	1 (14.3)	3 (42.9)	3 (42.9)	7 (2.5)	5.2
Trafik Kazası	2 (40)	3 (60)	0 (0)	5 (1.8)	3.7
Toplam				285 (100.0)	211.1

Tablo 4.25 incelendiğinde kaza geçirenlerin %28.8'inin çarpma, %28.8'inin çarpışma, %15.4'ünün kayma, %15,4'ünün düşme gibi kazalar geçirdiği görülmüştür. Kazaların telefon kullanım sıklığına göre durumları incelendiğinde telefonlarında kayma durumu başına gelen öğrencilerin %86.4'ünün 3 saatten fazla telefonla ilgilendikleri belirlenmiştir. Çarpma durumu başına gelen öğrencilerin %45.1'inin günlük 3-5 saat arasında telefonla ilgilendikleri, %37.8'inin 6 saatten fazla telefonla ilgilendikleri belirlenmiştir. Yine yanma, elektrik arızası ve toplu taşıma kapısında sıkışma durumlarının genellikle 3-5 saat üzerinde telefonla ilgilenen kişilerin daha çok sıklıkta karşılaştıkları belirlenmiştir.

4.2. Tartışma

Bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisinin bazı değişkenler üzerinde ne kadar etkili olduğunu incelemiştir. Ayrıca öğrencilerin cinsiyetleri, yaş grupları, sınıfları, bölümleri, başarı durumları, yaptıkları spor türleri, kaldıkları yer, akıllı telefonu günlük kullanım süreleri, akıllı telefon bağımlılık durumları, şarj cihazı taşıma durumları, uyanınca ve uyumadan önce telefonu kontrol etme durumları, sosyal hesap kullanım durumları, akıllı telefonların internet erişimi, eğlence, mesajlaşma ve e-posta, görüntülü görüşme, sosyal ağlarda paylaşım, fotoğraf ve video çekmek için kullanım durumlarıyla ilgili değişkenler de incelenmiş ve saptanan bulgular ile tartışılmıştır.

Araştırma'ya 240 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların %41.7'si kız, %58.3'ü erkek öğrencidir. Kuyumcu (2021) yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre aralarında farklılık olmadığını bildirmiştir. Bu çalışmanın sonucundan farklı olarak Göymen (2019)'nin yaptığı araştırmanın sonucuna göre; kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının ortalaması erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının ortalamasından yüksek olduğu bulunmuştur. Sut vd. (2016) çalışmasında akıllı telefon bağımlılık ölçeğinde kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını söylemişlerdir. Yapılan diğer bir çalışmada; akıllı telefon bağımlılığı riski kadınlarda erkeklere oranla çok daha yüksek bulunmuştur (Van Deursen et al., 2015). Yine bir başka çalışmada kız öğrencilerin aldıkları puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarına oranla daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Demirci vd., 2014). Yapılan çalışmalara baktığımızda akıllı telefon bağımlılığının erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcatıcılar için cinsiyetler arasında önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği toplam puanına göre cinsiyetler arasında önemli farklılık tespit edilmiş olup kızların zaman yönetimi puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0.016$). Alizadeh (2019) yaptığı çalışmada zaman yönetimi ölçek puanlarında cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Andıç (2009)'ın yaptığı çalışmada zaman yönetimi becerileri puan ortalamaları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personeli ile yapılan bir çalışmada; personellerin cinsiyetlerine göre zaman yönetimi algıları değerlendirildiğinde, cinsiyet değişkenine göre zaman yönetimi algılarının anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Uğurlu, 2019). Göksel vd. (2017) yaptıkları çalışmada kadınların Genel Zaman Yönetimi konusunda daha başarılı olduklarını tespit etmişlerdir. Erdul (2005)'un buna benzer yapmış olduğu bir çalışmadan elde ettiği verilere göre kadınların daha planlı olduğu sonucuna varılmıştır. Yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada kız öğrencilerin zaman yönetimi skorları erkek öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (Tecer, 2019). Benzer şekilde, Demirtaş ve Özer (2007)'de kız öğrencilerin genel olarak erkek öğrencilere göre zamanı daha iyi yönetebildiklerini ve akademik olarak da daha başarılı olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenleri ile yapılan farklı bir çalışmada ise kadınların zaman yönetimi konusunda erkeklerden daha başarılı oldukları görülmüştür (Beighzadeh et al., 2016). Yine benzer olarak Eldeleklioğlu (2008), Erdul (2005), Misra and McKean (2000), Yenihan ve Öner (2013)'in araştırmasında, genel olarak kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre zaman yönetimi becerilerinin daha iyi olduğu ifade edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre sonuçlar farklılık göstermekle birlikte, çoğunlukla kadınların erkeklere göre zaman yönetimi konusunda daha iyi olduklarını söyleyebiliriz.

Öğrencilerin yaşlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Bu çalışmadan farklı olarak Kuyumcu (2021) katılımcıların yaşları arttıkça akıllı telefona bağımlılık düzeyinin düştüğünü tespit etmiştir. Ayrıca çalışmamızda zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman tutumları için yaş grupları arasında önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından zaman planlaması ve

zaman harcatıcılar için yaş grupları arasında önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve zaman planlaması alt boyutu incelendiğinde 24 yaşından büyük olan öğrencilerin puanları 21-23 yaş arasındakilere göre daha yüksek bulunmuştur. Zaman harcatıcılar alt boyutunda ise 21-23 yaş aralığındaki öğrencilerin puanlarının diğer yaş gruplarındaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sezen (2013) yaptığı benzer çalışmada elde ettiği bulgulara göre; öğrencilerin yaş düzeyleri yükseldikçe zaman yönetimi becerilerinin de buna paralel olarak geliştiğini göstermiştir. Başak vd. (2008)'nin yaptıkları çalışmada zaman yönetimi davranışları açısından yaşlar arasında anlamlı farklılık olduğu bildirilmiştir. Işık ve Cengiz (2018) tarafından yapılan çalışmada 26-45 yaş aralığında olan katılımcıların zaman yönetimleri ortalamalarının diğer yaş aralığındaki katılımcılara göre anlamlı derecede düşük ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonucu diğer çalışmalardan farklı olarak; yaş değişkeninin zaman yönetimine yönelik incelemesi yapıldığında; farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, 16-18 yaş aralığındaki sporcuların üst yaş aralığındaki sporculara nazaran Genel Zaman Yönetimi içinde daha yüksek ortalama puanlara sahip oldukları görülmüştür. Elde edilen sonuçlara bakıldığında 36 ve üzeri yaşa sahip sporcuların Genel Zaman Yönetimi içinde genç yaştaki sporculara göre düşük puanlar alarak; zaman yönetimi konusunda daha başarısız oldukları tespit edilmiştir (Akpınar, 2020). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri farklı yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Farklı yaş grupları farklı zaman yönetimi becerilerine sahiptir (Tecer, 2019). Burcak vd. (2015) tarafından bulunan sonuçlarda ise zaman yönetimi açısından yaşlar arasında anlamlı bir farklılık saptanamamış ve bu çalışma çalışmamız ile farklılık göstermektedir. Yine çalışanların yaş gruplarına göre zaman yönetimi algıları incelendiğinde yaş grubu değişkenine göre zaman yönetimi algılarının anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Uğurlu, 2019).

Yapılan çalışmalarda genel olarak yaş küçüldükçe bağımlılık oranı da artmakta olduğu görülmekle beraber tam aksi sonuçlar da mevcuttur. Yaşa bağlı olarak yapılan araştırmalarda öğrenci, çalışan, sporcu olmak gibi parametrelere bağlı olarak sonuçların değiştiği düşünülmektedir.

Öğrencilerin eğitim aldıkları sınıflara göre akıllı telefon bağımlılığı, zaman yönetimi ölçeği toplam puanı, zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından, zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcatıcılar için eğitim görülen sınıflar arasında

önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Benzer bir çalışmada; akıllı telefon bağımlılığı puanları ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Göymen, 2019). Erdem vd. (2005)'nin çalışmasında, öğrencilerin zaman yönetimi puanları sınıf değişkenlerine göre farklılık göstermemektedir. İşcan (2008)'da öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin sınıf düzeyine göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Ancak diğer çalışmalardan farklı olarak Misra and McKean (2000)'in yaptıkları araştırmada, öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça zaman yönetimi becerilerinin de artma eğiliminde olduğunu tespit etmişlerdir. Yine Alizadeh (2019) yaptığı çalışmada; sınıf ilerledikçe zaman planlama ve zaman tutumları ortalamasında iyileşme olduğunu bildirmiştir. Aynı zamanda sınıf ilerlerken zaman harcattırıcılar ortalamasının düştüğünü göstermektedir. Yavaş vd (2012), 5. sınıftaki tıp fakültesi öğrencilerinin zaman planlaması ve toplam zaman yönetimi puan ortalamasının diğer sınıflara göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Yani sınıflar arasında sadece beşinci sınıfta zaman yönetimi toplam ve alt ölçek puanları açısından diğer sınıflara göre anlamlı farklılık bulunmuş ve daha iyi durumda oldukları görülmüştür. Trueman and Hartley (1996), beş yıl boyunca, Keele Üniversitesi'ndeki öğrencilerin gelişimini takip ederek öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini ölçen bir ölçek geliştirmişlerdir. Elde edilen bulgulara göre; son sınıf öğrencilerinin yeni başlayan öğrencilere göre önemli ölçüde daha iyi zaman yönetimi becerileri sunduğunu belirlemişlerdir.

Literatürdeki tüm bu çalışmalar doğrultusunda sınıf değişkeniyle ilgili farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Sınıf ilerledikçe zaman yönetiminin de iyileştiği görülmekle birlikte, bu çalışmanın sonucunda da olduğu gibi herhangi bir farklılık görülmeyebilmektedir.

Öğrencilerin bölümlerine göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ayrıca zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar için öğrencilerin bölümleri arasında önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman tutumları için öğrenci bölümleri arasında önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman tutumları alt boyutu incelendiğinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puanları, Antrenörlük ve Rekreasyon bölümlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Alizadeh (2019) Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı benzer

çalışmada; “Öğretmenlik” bölümünde yer alan katılımcıların “Antrenörlük” ve “Yöneticilik” bölümlerinde yer alan katılımcılara göre zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından zaman planlaması puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ve “Öğretmenlik bölümü” öğrencilerinin zamanlarını daha iyi planladığı bildirmiştir.

Literatürde Spor Bilimleri Fakültesi bölümleri üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Yapılan bu çalışmanın sonucuna göre “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü” öğrencilerinin diğer bölümlere göre zaman yönetimi konusunda daha etkili olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin başarı durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ayrıca öğrencilerin başarı durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Elmas vd. (2015) yaptıkları çalışmada, akıllı telefon kullanımının GANO ile ilişkisinin olmadığını tespit etmişlerdir. Literatüre bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif ilişki olduğunu destekler nitelikte çalışmaların da olduğu gözlemlenmiştir (Dirik, 2016; Gümüş, 2018; Meral, 2017; Süler, 2016; Uğur ve Koç, 2015; Yıldırım, 2018).

Yıldırım (2018) çalışmasında; akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile akademik başarısı arasında negatif bir ilişki olduğunu ve akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin akademik başarısını olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

Literatürde zaman yönetiminin akademik başarıya etkisine baktığımızda Tecer (2019) yaptığı bir çalışmada zaman yönetimi ve not ortalaması arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu bildirmiştir. Çalışmasında, zaman yönetimi puanları yüksek olan öğrencilerin not ortalamalarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının ve zaman yönetiminin akademik başarı üzerinde bir etkisi bulunmadığı tespit edilmişken, yapılan diğer çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığının ders notlarını olumsuz etkilediği, zaman yönetimleri başarılı olan öğrencilerinse ders notlarının olumlu yönde etkilendiği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin yaptıkları spor türüne göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Takım sporu yapan öğrencilerin, bireysel spor yapan öğrencilere göre akıllı telefon bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur. Zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman planlaması

ve zaman harcatıcılar için öğrencilerin yaptıkları spor türleri arasında önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarından zaman tutumları için öğrencilerin yaptığı spor türleri arasında önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman tutumları alt boyutu incelendiğinde bireysel spor yapan öğrencilerin puanları takım sporu yapan öğrencilerin puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Çıkan sonuçlar neticesinde takım sporuyla uğraşan öğrencilerin bireysel sporlarla uğraşan öğrencilere göre daha fazla akıllı telefon bağımlısı olmaları; branş bazında daha sosyal olmaları ve takım arkadaşlarıyla maç öncesi ve sonrası sosyal medya üzerinden istişare, değerlendirme yapmalarıyla açıklanabilir. Yine aynı şekilde bireysel sporcuların zaman tutumunda daha iyi olması daha az sosyal çevreyle açıklanabilir. Literatüre bakıldığında bu değişkenlerin incelendiği bir çalışmaya ulaşılamamıştır

Öğrencilerin kaldığı yerlere göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ayrıca öğrencilerin kaldığı yere göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyut puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Sanal ve Özer (2017)'in çalışmasında üniversite öğrencilerinin kaldıkları yerlere göre Akıllı Telefon Bağımlılığı açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Yine Küçüktop (2018) yaptığı çalışmada öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini saptamıştır. Kumcağız vd. (2020) akıllı telefon bağımlılığı açısından öğrencilerin kaldıkları yerler arasında anlamlı fark olduğunu, tek başına yaşayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Üstündağ (2019) çalışmasında; ailesiyle yaşayan öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılığı riskinin en düşük olan grup olduğunu tespit etmiştir. İşcan (2008) öğrencilerin zaman yönetimlerinin yaşadıkları yer değişkenlerine göre farklılık göstermediğini bulmuştur.

Bizim çalışmamızda anlamlı bir farklılık bulunmazken literatüre bakıldığında az aile evinde yaşayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı daha az, zaman yönetimlerinin de daha iyi olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin akıllı telefonları günlük kullandıkları süreler göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Günlük akıllı telefon kullanım süresi günde 6 saatten fazla olan öğrencilerin akıllı telefon

bağımlılığı puanları, günde 1-2 saat ve 3-5 saat olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından zaman planlaması için akıllı telefonları günlük kullandıkları süreler arasında önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve zaman planlaması alt boyutu incelendiğinde günlük kullanım süresi 1-2 saat olan öğrencilerin puanları 3-5 saat ve 6 saat üzeri olanlar arasındakilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman tutumları ve zaman harcatıcılar için akıllı telefonları günlük kullanım sürelerine göre önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Göymen (2019) yaptığı çalışmada; internet kullanım süresi 1 saat olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini, internet kullanım süresi 2 saat, 3 saat, 4 saat, 5 saat ve 6 saat olan öğrencilere göre düşük düzeyde bulmuştur. Erdem vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin nomofobiklik düzeyi ile günlük akıllı telefon kullanma süreleri pozitif yönlü olduğu saptanmıştır. Yine Erdem vd. (2017)'nin yapmış oldukları bir çalışmada gün içerisinde akıllı telefon kullanma süresiyle nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Yılmaz (2015) tarafından mobil telefon bağımlılığının ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlayan çalışmasında; öğrencilerin günlük mobil telefon kullanım süreleri arttıkça problemlili mobil telefon kullanım değerlerinin de arttığı görülmüştür. Gezgin (2017) 645 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada; günlük mobil internet kullanım süresinin nomofobinin sebepleri arasında olduğunu tespit etmiştir. Gezgin vd. (2018) tarafından 929 gönüllü lise öğrencisi ile yapılan çalışmada problemlili akıllı telefon kullanım süresi arttığında nomofobik davranış sergileme sıklığı arttığı bildirilmiştir. Günlük akıllı telefon kullanım süresi 8 saat ve üzeri olan katılımcıların diğer katılımcıların telefon kullanım sürelerine göre akıllı telefonlara daha fazla bağımlı oldukları görülmüştür (Kuyumcu, 2021). Literatürde gün içinde akıllı telefonda geçirilen süre arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riskinin de arttığını bildiren, çalışmamızı destekler nitelikte birçok araştırma mevcuttur (Haug et al., 2015; Kuss and Griffiths, 2011; Noyan vd., 2015).

Genel olarak literatür taraması ve çalışma sonuçlarına bakıldığında; günde ortalama akıllı telefonlarda geçirilen süre arttıkça aynı oranda bağımlılık düzeyi artmakta, telefonda geçirilen zaman süresi azaldıkça bağımlılık düzeyi de düşmektedir diyebiliriz. Zaman yönetimi konusunda ise bu değişkenler üzerine yapılan çalışmalar

kısıtlı olmakla birlikte, çıkan sonuçlar doğrultusunda; akıllı telefon kullanım süresi azaldıkça, zamanı yönetme becerilerinin daha iyi olduğunu söylenebilir.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre; “Var” ve “Fikrim Yok” diyen öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları; “Kararsızım” ve “Yok” diyen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarından zaman tutumları ve zaman harcatıcılar için öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından zaman planlaması için öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirme puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zaman planlaması alt boyutu incelendiğinde, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarını değerlendirmelerine göre “Fikrim Yok” diyen öğrencilerin puanları diğer durumlara göre daha düşük bulunmuştur. Üstündağ (2019) yaptığı çalışmada; hayır bağımlı değilim yanıtını veren öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı riski oranını %12.9, evet bağımlıyım yanıtını veren öğrencilerde %68.5 olarak tespit etmiş olup gruplar arasındaki bu farklılığın anlamlı olduğunu bildirmiştir. Yine yapılan bir başka çalışmada çalışmamıza benzer olarak; kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendiren öğrencilerin, kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirmeyen öğrencilere göre akıllı telefon bağımlılığı oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ölmeztoprak, 2019).

Literatürde bu değişkenler üzerine yapılan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte; elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda akıllı telefona bağımlı olduğunu düşünen öğrencilerin düşünmeyenlere göre daha bağımlı olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada bağımlı olanlar bağımlılıklarının farkındalar diyebiliriz.

Öğrencilerin şarj cihazı taşıma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin şarj cihazı taşıma durumlarına göre şarj cihazı taşıyan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları, şarj cihazı taşımayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin şarj cihazı taşıma durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Gökteş (2019)’ın yaptığı çalışmaya göre şarj cihazı taşıyanların akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması

ile şarj cihazı taşımayanların akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Buna göre şarj cihazı taşıyanların daha bağımlı olduğu söylenebilir. Bu sonuçlardan farklı olarak Özata (2019)'nın yaptığı çalışmaya göre akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarında taşınabilir şarj kullanma durumuna göre anlamlı farklılık yoktur.

Literatür incelendiğinde bu değişken ile çalışılan fazla araştırmanın olmadığı görülmüştür. Akıllı telefon bağımlısı bireylerin, gün içinde şarjlarının bitip telefonlarından mahrum kalmak istemeyecekleri için şarj cihazlarını yanlarında taşınması olağan durum olarak yorumlanırken bu çalışmanın bulgularından elde edilen sonuçlar da bu yorumu desteklemektedir.

Öğrencilerin uyanınca akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin uyanınca akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre uyanınca akıllı telefonlarını kontrol eden öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları, uyanınca akıllı telefonlarını kontrol etmeyen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin uyanınca akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarına ait puanlar incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Göktaş (2019) yaptığı çalışmada uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol edenlerin daha akıllı telefona daha bağımlı olduğunu bildirmiştir.

Bu doğrultuda yaptığımız çalışmaya göre uyanınca akıllı telefonu kontrol etmenin akıllı telefon bağımlılığını arttırdığını söyleyebiliriz.

Öğrencilerin uyumadan önce akıllı telefonunu kontrol etme durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin uyumadan önce akıllı telefonunu kontrol etme durumlarına göre uyumadan önce akıllı telefonunu kontrol eden öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları, uyumadan önce akıllı telefonlarını kontrol etmeyen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin uyumadan önce akıllı telefonu kontrol etme durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlara ait puanlar incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Göktaş (2019) uyumadan önce akıllı telefon kullananların daha bağımlı olduğunu tespit etmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda uyumadan önce akıllı telefonu kontrol etme durumunun akıllı telefon bağımlılığını arttırdığı söylenebilir.

Öğrencilerin sosyal hesap durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ayrıca öğrencilerin sosyal hesap durumlarına göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlara ait puanlar incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Literatürde, bu çalışmayı destekler nitelikte olmayan aksi bulguların saptandığı bir araştırmada “Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin kullanılan sosyal medya sayısına göre anlamlılık gösterip göstermediği” incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyinin kullanılan sosyal medya sayısına göre aralarında anlamlı bir farklılık bulunmuş, 4 ve üzeri sayıda sosyal medya kullanan katılımcıların daha az sayıda sosyal medya kullananlara göre akıllı telefonlarına daha fazla bağımlı olduğu belirlenmiştir (Kuyumcu, 2021).

Öğrencilerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım yapmak için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım yapmak için sık sık kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları az sıklıkta kullanan ve hiç kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım yapmak için kullanım durumuna göre zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlara ait puanlar incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Literatüre bakıldığında akıllı telefon bağımlılığını arttırdığını bildiren sosyal medya kullanımıyla ilgili çalışmalar mevcuttur. Işık ve Kaptangil (2018) Bitlis’te 343 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada elde edilen analiz sonuçlarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığını etkilediğini tespit etmiştir. Göktaş (2019) yaptığı bir çalışmada; internete sosyal medya kullanmak amacıyla giren öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Yine Kuss and Griffiths (2017) sosyal platformların, diğer insanlarla iletişim kurmak ve bağlantıda kalmak amacıyla kullanıldığını ve bu durumun bağımlılığın daha da fazla büyümesine sebep olduğunu bildirmiştir. Üstündağ (2019) yaptığı çalışmada; akıllı telefonlarını Twitter, Facebook, Instagram gibi sosyal platformlar için kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının, bu amaçla kullanmayan öğrencilere oranla daha fazla olduğunu saptamıştır.

Literatürdeki bulgulara ve çalışma sonuçlarına dayanarak sosyal medya kullanımı ile öğrencilerin sosyal platformlarda sürekli online olma ve sosyal

platformlardaki arkadaş listesinde olanların paylaşımlarını güncel olarak takip etme isteği, telefonlarını uzun süre kullanmalarına sebep olmakta ve buna bağlı olarak da akıllı telefon bağımlılığı riski artmaktadır diyebiliriz.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını fotoğraf ve video çekmek için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Akıllı telefonlarını fotoğraf ve video çekmek için orta sıklıkta ve sık sık kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları az sıklıkta kullanan ve hiç kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefonlarını fotoğraf, video çekmek için kullanım durumuna göre zaman yönetimi ölçeği puanları ve alt boyutları incelendiğinde önemli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Çalışma bulgularına benzer olarak Üstündağ (2019) yaptığı çalışmada; akıllı telefonunu fotoğraf çekmek için kullanan öğrencilerin, bu sebeple kullanmayanlara göre akıllı telefon bağımlılıklarının daha yüksek çıktığını bildirmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda akıllı telefonlarını fotoğraf ve video çekmek için kullanan öğrencilerin bunları sosyal medyada paylaşmak için kullanabileceği düşünülürse bu durumun akıllı telefon bağımlılığına sebep olabileceği söylenebilir.

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklıkları ile genel akademik not ortalama durumları arasında yapılan ki kare bağımsızlık testi sonucunda bağımlılığın anlamlı ve %27.9 olduğu belirlenmiştir ($p=0.003$). Bu duruma göre akademik notları yeterli olan öğrencilerin %40'ının günlük 3-5 saat, %60'ının 6 saatten fazla telefon kullanım sıklıkları varken not durumları çok iyi olanların %23.4'ünün günlük 1-2 saat telefonla ilgilendikleri, %48.6'sının 3-5 saat arası telefonla ilgilendikleri, mükemmel olanların %22.7'sinin günlük 1-2 saat akıllı telefonla ilgilendikleri, %43,'sinin ise 3-5 saat telefonla ilgilendikleri belirlenmiştir.

Akademik başarısı mükemmel olan öğrencilerin günde 3-5 saatten fazla akıllı telefon kullanmadıkları, notları yeterli olan bazı öğrencilerde ise 6 saat ve üzeri akıllı telefon kullanımını tespit edilmiştir. Günlük akıllı telefon kullanım süresi arttıkça akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Öğrencilerin kaldıkları yerler ile genel akademik not ortalama durumları arasında yapılan ki kare bağımsızlık testi sonucunda bağımlılığın anlamlı ve %31.1 olduğu belirlenmiştir ($p=0.012$). Bu duruma göre akademik notları yeterli olan

öğrencilerin %20'sinin tek, %25'inin arkadaşlarla evde kaldıkları belirlenmişken, çok iyi ve mükemmel olanların sırasıyla %59.5'inin ve %59.12'sinin ailesinin yanında yaşadıkları belirlenmiştir. Literatürde benzer bir çalışmaya rastlanmazken çıkan sonuçlar doğrultusunda aile evinde kalan öğrencilerin not ortalamaları daha yüksektir diyebiliriz. Aile evindeki konfor, dayanışma, daha sağlıklı beslenme, uyku düzeni ve okul sonrası daha az sosyal aktivite gibi sebepler; öğrencilerin daha başarılı olmasını sağladığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım durumlarına göre karşılaştıkları kazaların dağılımlarına ait bulgular incelendiğinde kaza geçirenlerin %28.8'inin çarpma, %28.8'inin çarpışma, %15.4'ünün kayma, %15,4'ünün düşme gibi kazalar geçirdiği görülmüştür. Kazaların telefon kullanım sıklığına göre durumları incelendiğinde telefonlarında kayma durumu başına gelen öğrencilerin %86.4'ünün 3 saatten fazla telefonla ilgilendikleri belirlenmiştir. Çarpma durumu başına gelen öğrencilerin %45.1'inin günlük 3-5 saat arasında telefonla ilgilendikleri, %37.8'inin 6 saatten fazla telefonla ilgilendikleri belirlenmiştir. Yine yanma, elektrik arızası ve toplu taşıma kapısında sıkışma durumlarının genellikle 3-5 saat üzerinde telefonla ilgilenen kişilerin daha çok sıklıkta karşılaştıkları belirlenmiştir. Üstündağ (2019) yaptığı bir çalışmada; öğrencilerin % 21.9'unun akıllı telefon kullanım esnasında bir yere çarptığı, %63.2'sinin düştüğü, %9.7'sinin ise yine akıllı telefona bağlı olarak herhangi bir kaza veya istenmeyen bir durum yaşadığını tespit etmiştir. Ölmeztoprak (2019) yaptığı çalışmada; öğrencilerin %40.2'sinin kaza/istenmeyen bir durum yaşadığını ve kaza geçirenlerde, kaza geçirmeyenlere nazaran daha fazla akıllı telefon bağımlılığı olduğunu tespit edilmiştir. Yine Kore'de 608 öğrenci ile yapılan bir çalışmada; akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilerin olmayanlara göre daha fazla kaza/istenmeyen durum yaşadığı tespit edilmiştir (Kim et al., 2017).

Bu sonuçlar doğrultusunda günde 3 saatten fazla akıllı telefon kullananların akıllı telefonu daha az kullananlara göre akıllı telefona bağlı herhangi bir kaza riskinin, daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kazaların, aşırı kullanım süresi sebebiyle; dikkat dağınıklığı, uykusuzluk, gelen bildirimleri anında kontrol etme isteği gibi nedenlerle olduğu düşünülmektedir.

5. SONUÇ

Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, zaman yönetimleri ve alt boyutları bazı sosyo demografik özelliklere göre incelenmiştir. Yapılan istatistik analizler sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri, yaş grupları, bölümleri, yaptıkları spor türleri, akıllı telefonu günlük kullanım süreleri, akıllı telefona bağımlılık durumları, şarj cihazı taşıma durumu, uyanınca ve uyumadan önce akıllı telefonu kontrol etme, akıllı telefonu eğlence, mesajlaşma/e-posta, görüntülü görüşme, sosyal ağlarda paylaşım, fotoğraf/video çekmek için kullanım durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ($p<0.05$); sınıflarına, başarı durumlarına (GANO), kaldıkları yere, sosyal hesap ve internet erişimi için kullanım durumlarına göre ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklıkları ile genel akademik not ortalama durumları arasında ve öğrencilerin kaldıkları yerler ile genel akademik not ortalama durumları arasında anlamlı bağımlılık tespit edilmiştir ($p<0.05$)

Geleceğimiz için büyük öneme sahip gençlerimizin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyebilecek etkiler açısından akıllı telefonla ilgili bilgilendirici ve gerekirse koruyucu önlemlerin alınması gerekmektedir. Akıllı telefonların daha verimli kullanımı için çalışmalar ve bilgilendirici toplantıların yapılması faydalı olacaktır. Ayrıca teorik dersler esnasında gerekli durumlarda gençlerin akıllı telefon kullanımlarının kısıtlanması doğrultusunda önlemlerin alınması akademik başarıyı arttırmada katkı sağlayacaktır. Sosyal medya platformları ve oyun gibi eğlence maksatlı uygulama ve programların kontrollü kullanımı ve özellikle akademik dersler esnasında telefonlara erişimin kısıtlanması önerilebilir. Akıllı telefonlarla ilgili olarak oluşabilecek olası bağımlılığın önüne geçmek veya var olan bağımlılığı kontrol altına almak açısından üniversite öğrencilerine telefonların kullanım sürelerinin azaltılması üzerine öneriler yapılmalı, bağımlılığın ve gün içinde uzun süre kullanımın oluşturabileceği problemlere yönelik bilgiler verilmelidir. Öğrenciler kişisel denetim olarak; “Ekran Süresi” uygulaması ile günlük ekran süreleri konusunda farkındalık kazanabilir, özdenetimlerini sağlayabilir. Üniversite öğrencilerinin başarılı bir akademik hayatlarının olması hem de geleceğe yönelik iş hayatlarında etkin ve verimli bireyler olması adına zaman yönetimi konusunda seminerler verilmeli, zamanı etkili ve verimli kullanmaları yönünde teşvik edilmelidir. Zaman yönetiminin hayatları boyunca kullanacakları bir kazanım olduğunu anlamaları için bu bilinci her öğrenciye

aşlamak adına, üniversitelerde zorunlu ya da seçmeli ders olarak okutulması önerilebilir. Ayrıca birçok değişkenin ele alındığı bu çalışmanın daha farklı gruplarda uygulanabileceği düşünülmektedir. Örneklem, farklı bölüm ve üniversitelerden ve açıktan okuyan öğrenciler de dahil edilerek araştırma yapılabilir. Sonuçların karşılaştırılması yönünden böyle bir çalışmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aggöl, M. (2019). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığı, öngörücüleri, karakter-mizaç özellikleri ile olan ilişkisi ve akademik başarıya etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, 109, İstanbul.
- 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.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-10.
- Akpınar, G.B.(2020). *Oryantiring sporu ile uğraşan lisanslı sporcuların zaman yönetimi algıları ve karar verme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 80, İzmir.
- Alay, A. G. S., & Koçak, S. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 35(35), 326-335.
- Alizadeh, B. (2019). *Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi ve planlama davranışlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, 84, Edirne.
- Andıç, H. (2009). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 91, Afyonkarahisar.
- Arslan, Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinde zaman yönetimi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Van Yüzyüncü Yıl Üniversitesi BESYO örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, 72, Edirne.
- Bayrak, N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve olası erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 94, İstanbul.
- Başak, T., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Bayramlı, Ü.Ü. (2017). *Zaman yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- 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*. Vol., 6 (8), 485-489.
- 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.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of educational psychology*, 83(3), 405.
- Cesur, S. (2018). *Öğretmen adaylarının bağımsız çalışabilme ve sorumluluk alabilme yetkinliği ile mizah tarzları ve zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek

Lisans Tezi. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, 83, Kırşehir.

- Cömert, E. (2018). *Profesyonel futbol kulüplerinde görev yapan yöneticilerin zaman yönetiminin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 67, Sakarya.
- Çelik, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, 84, İstanbul.
- 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), 226-234.
- 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.
- Deniz, S. (2021). *Zaman yönetimi becerileri ile erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Elazığ sağlık kuruluşları örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / İşletme Ana Bilim Dalı / İşletme Bilim Dalı, 139, Elazığ.
- Derici, H. (2018). *Evli çiftlerde facebook ve akıllı telefon bağımlılığı ile çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, 125, İstanbul.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilim Dalı, 71, İstanbul.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 1-8.
- 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.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(21), 923-936.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1): 1-12. DOI: 10.17671/btd.30223
- Erdem, R., Pirinççi, 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*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 79, Bursa.
- Farsak, K. (2020). *Özel okullarda çalışan okul öncesi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerileri ile iş doyumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Eğitim Yönetimi Bilim Dalı, 133, Ankara.

- Genç, L. (2019). *Hemşirelerde zaman yönetiminin hasta bakım tutumlarına etkisinde öz yeterliliklerinin rolü*. İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı, 107, İstanbul.
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29-53. doi:10.5281/zenodo.572344
- 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. DOI:10.21890/ijres.383153
- Göksel, A.G., Togo, O.T., Zorba, E., & İkizler, H.C. (2017). Deniz harp okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (52), 1425-1429. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1992>.
- Göktaş, H. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı, 110, Isparta.
- Göymen, R. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, 117, Sakarya.
- Gümüş, A. (2018). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon durumlarının değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, 90, Van.
- Güngör, A. B., & Koçak, O. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 397-419. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/etad/issue/58757/716586>
- Gürbüz, Y., & Aydın, P. A. H. (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (2), 1-20. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ksusbd/issue/10275/126064>
- 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.
- Hayırcı, B. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, 84, Ordu.
- Işık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2018; 7(2): 695- 717.
- Işık, U., & Cengiz, R. (2018). Doğa kulüplerine üye bireylerin zaman yönetimi ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 25-35.
- İşcan, S. (2008). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, 98, Denizli.

- Kalender, B. (2021). *15-18 yaş ergenlerde anne babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin ve duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 152, İstanbul.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kendir, S. (2021). *Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinde öz denetim, dürtüsellik, akıllı telefon bağımlılığı ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı Eğitim Psikolojisi Bilim Dalı, 77, Ankara.
- Keskin, T., Ergan, M., Başkurt, F., & Başkurt, Z. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve baş ağrısı ilişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 864-873.
- Kızılok, G. (2021). *Covid-19 Salgın Sürecinde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Davranışsal Bağımlılık Eğilimlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 128, Van.
- Kibar, B., Fidan, Y., & Yıldırım, C. (2015). The relation between academic succeses and time management of university students: Karabük University. *Business & Management Studies: An International Journal*, 2(2): 136–153.
- 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>
- Koç, A. (2021). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları ile kişilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, 87, Konya.
- Koçak, D. Y., Hotun-Şahin, N., & Büyükkayacı-Duman, N. (2015). Alkol ve sigara bağımlılığı, kadın sağlığına etkileri ve hemşirelik girişimleri. *Literatür Sempozyum Psikiyatri/Nöroloji/Davranış Bilimleri Dergisi*, 1(5), 43-47.
- 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. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- 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: 1-17.
- Kuyumcu, M. (2021). *Akıllı telefon bağımlılığı: Erzurum ili üzerine bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo Televizyon ve Sinema Ana Bilim Dalı, Radyo-Televizyon ve Sinema Bilim Dalı, 182, Erzurum.
- Küçükaltan, D., Karalar, S., & Keskin, G. (2013). Etkili zaman yönetimi uygulamalarında yöneticileri engelleyen zaman tuzakları: Edirne il merkezindeki tekstil fabrikalarında görev yapan yöneticiler üzerinde bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2013(1), 65-73.
- Küçüktop, C. (2018). *Spor yapan üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 81, Konya.

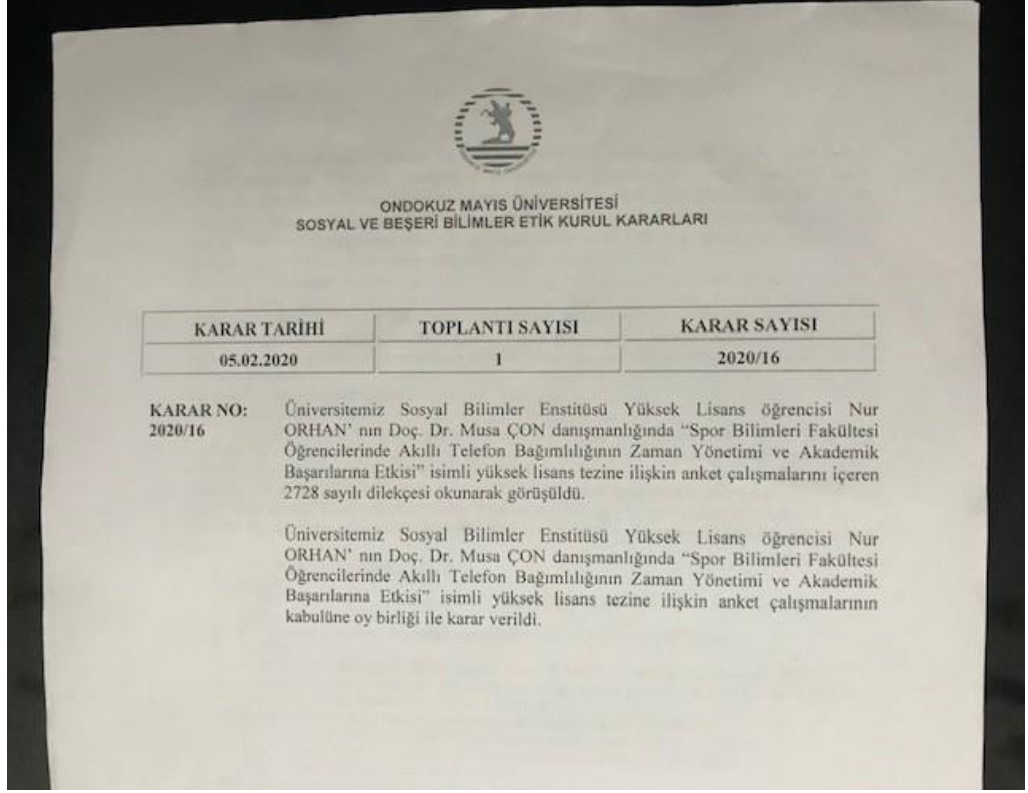
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Maraş, N. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 108, İstanbul.
- Mazılı, S.(2019). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının özdenetim açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 114, Afyonkarahisar.
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 118, Erzincan.
- 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.
- Noyan, C.O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015; 16(1): 73-81.
- Orucoğlu, O. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 84, İstanbul.
- Ökdem, M. (2019). Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetiminde düştükleri zaman tuzaqları ve bunlarla başetme yollari. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 79-94.
- Ölmeztoprak, V.K. (2019). *Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve dürtüsellik akıllı telefon bağımlılığın üzerine etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, 121, Malatya.
- Özata, M. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 91, İstanbul.
- Sanal, Y., & Özer, Ö. (2017). Smartphone Addiction and the Use of Social Media among University Students Üniversitesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanımı: Bir Durum Değerlendirmesi. *Mediterranean Journal of Humanities mjh. akdeniz. edu. tr VII/2 (2017)*, 367, 377.
- Sezen, A. (2013). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 38, 1-18.
- 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.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, 115, Sakarya.
- Şevik, Y. (2014). *İlkokul müdür ve müdür yardımcılarının öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörlere ilişkin görüşleri ile akademik başarısına katkıları*. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Ana Bilim Dalı Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, 113, Burdur.
- TDK, (2022). <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi:29.05.2022).

- Tecer, H. (2019). *Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin depresyon-anksiyete-stres seviyeleri ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, 96, İstanbul.
- Tekin, H. K. (2020). *Sosyal problem çözme becerisi ve zaman yönetiminin fiziksel aktivite seviyesine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, 89, Uşak.
- Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher education*, 32(2), 199-215.
- Tunç Çağlayan, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 112, Ankara.
- Türkel, N. (2021). *Ebeveynlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile dijital ebeveynlik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, 106, İstanbul.
- Uğurlu, İ. (2019). *Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün taşra teşkilatında çalışan personelin zaman yönetimi düzeylerinin araştırılması (Muş, Bingöl ve Bitlis il örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı, 72, Erzurum.
- Uğur, N. G., & Koç, T. (2015). Mobile phones as distracting tools in the classroom: College students perspective. *Alphanumeric Journal*, 3(2), 57-64.
- Uzal, D. (2019). *Madde bağımlılığı ile ilişkili psikolojik faktörlerin incelenmesi: Sincan Cezaevi örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Polis Akademisi Adli Bilimler Enstitüsü, Kriminalistik Ana Bilim Dalı, 107, Ankara.
- Uzun, B. (2020). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, 100, Hatay.
- Üstündağ, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı riski, uyku kalitesine etkisi ve ruhsal belirtiler ile ilişkisi*. Doktora Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, 132, Kayseri.
- 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.
- Yağmur, M. (2020). *Hemşirelerde akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ilişkisi: Tekirdağ devlet hastanesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı, 71, İstanbul.
- Yavaş, Ü., Öztürk, G., Açıkel, C. H., & Özer, M. (2012). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(1).
- 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.
- Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, 127, Sakarya.

- Yılmaz, G. (2015). *Ergenlerde mobil telefon bağımlılığının sosyal anksiyeteye etkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, 74, İstanbul.
- Yiğit, Y.E. (2019). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı, 83, İstanbul.

EKLER

EK 1. Etik Kurul Kararı



EK 2. Ölçekler

Sevgili öğrenciler,

Bu araştırma 'Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde 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.

Nur ORHAN
Yüksek Lisans Öğrencisi

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi - SAMSUN

- Yaş: 18-22(), 23-26 (), 27-30 ()
- Cinsiyet: Erkek () Kadın ()
- Bölüm: Antrenörlük (), Beden Eğitimi Öğretmenliği (), Spor Yöneticiliği (), Rekreasyon ()
- Sınıf: 1() 2 () 3 () 4()
- GANO(Genel Akademik Not Ortalaması): 1.00-2,00(), 2,01-3,00 (), 3,01-4,00 ()
- Spor Branşı:
- Akıllı telefonda geçirdiğiniz süre? Günde 1-2 saat () Günde 3-5 saat () Günde 6+ saat ()
- Nerede kalıyorsunuz: Yurtta (), Arkadaşlarla evde () Ailenin yanında () Tek () Diğer ()
- Şarj Cihazı Taşıma Durumunuz: ()Evet ()Hayır
- Uyanır uyanmaz akıllı telefonunuzu kontrol eder misiniz? ()Evet ()Hayır
- Uyumadan önce yatağınızda akıllı telefonla zaman geçirir misiniz? ()Evet ()Hayır
- Sosyal Ağlarda hesabınız var mıdır (facebook, twitter, instagram vs.): evet / hayır
- 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,	2orta 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				

- Akıllı telefon kullanımınız varsa; kendinizi değerlendirecek olursanız akıllı telefon bağımlılığınız olduğunu düşünüyor musunuz? Var()Yok (), Fikrim yok ()Kararsızım ()
- 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 ().
- 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 ().

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-KISA 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 **gerekmemektedir**. 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 aksatırım.						
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 hissederim.						
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.						

ZAMAN YÖNETİMİ ANKETİ

Aşağıda bireylerin zaman yönetimlerini ölçmeye yarayan ölçek sunulmuştur. Araştırmada elde edilen veriler bilimsel bir çalışmada dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Anket formuna adınızı yazmanız **gerekmemektedir**. 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 uygunsa “her zaman” seçeneğinin altındaki parantezin içine işaret koyunuz. Sizin nasıl olmak istediğinizle değil, nasıl düşündüğünüzle ilgilendiğinizi unutmayınız. 27 sorunun tamamını cevapladığınızdan emin olunuz. Zaman planlaması anketi zamanınızı nasıl kullandığınızı ve yönettiğinizi değerlendiren bir envanterdir. Bu bir test değildir. “Doğru” veya “yanlış” yanıt yoktur, içtenlikle cevaplamanız 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 amaçlarınızın hepsini size verilen hafta içerisinde çoğunlukla 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?					

ÖZGEÇMİŞ

Nur ORHAN Samsun Cumhuriyet Lisesi'ni bitirdikten sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük eğitimi bölümünden 2018 yılında mezun oldu. 2018 yılında OMÜ Spor Yöneticiliği Yüksek Lisans programını kazandı.

İletişim Bilgileri

ORCID ID : 0000-0003-4040-8548

Yayımlar:

1. Orhan, N., Abacı S.H., 2022. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Zaman Yönetimi ve Akademik Başarılarına Etkisi, 5. Uluslararası Başöğretmen Eğitim ve Yenilikçi Bilimler Kongresi, 24-25 Mayıs 2022, Cilt 2, Sayfa: 48-57. Hibrit kongre– Bakü, Azerbaycan (Tam Metin-Sözlü Sunum).

