



## **Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Zaman Yönetimi ve Akademik Başarılarına Etkisi**

The Effect of Smartphone Addiction on Time  
Management and Academic Success of Students  
Faculty of Sports Sciences

**Nur ORHAN<sup>1</sup>, Samet Hasan ABACI<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor Yöneticiliđi Anabilim Dalı, Samsun  
· nur\_orhan55@hotmail.com · ORCID > 0000-0003-4040-8548

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Ziraat Fakóltesi, Biyometri ve Genetik Anabilim Dalı, Samsun  
· samet.abaci@omu.edu.tr · ORCID > 0000-0002-1341-4056

### **Makale Bilgisi/Article Information**

**Makale Türü/Article Types:** Araştırma Makalesi/Research Article

**Geliř Tarihi/Received:** 21 Ekim/October 2022

**Kabul Tarihi/Accepted:** 19 Temmuz/July 2023

**Yıl/Year:** 2023 | **Cilt – Volume:** 14 | **Sayı – Issue:** 2 | **Sayfa/Pages:** 145-164

**Atıf/Cite as:** Orhan, N., Abacı, S.H. "Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Zaman Yönetimi ve Akademik Başarılarına Etkisi" Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14(2), Ađustos 2023: 145-164.

**Sorumlu Yazar/Corresponding Author:** Samet Hasan ABACI

**Yazar Notu/Author Note:** "Bu çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinden özetlenmiş olup, 24-25 Mayıs 2022 tarihleri arasında Azerbaycan'da düzenlenen "5th International Education and Innovative Sciences Conference" başlıklı kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuştur."

**Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval:** "Araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiđi Kurulu'ndan 05.02.2020 tarihli ve 2020/16 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır."

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

### ÖZ

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, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Formu ve Zaman Yönetimi Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirmesinde, basıklık ve çarpıklık değerleri, t-testi, tek yönlü varyans analizi ve ki-kare testi 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 belirlendi. Günde 1-2 saat 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 belirlenmiştir. 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 belirlendi. 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 önem taşımaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Akademik Başarı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Zaman Yönetimi.



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

### ABSTRACT

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. Personal information form, Smartphone Addiction Scale- Short Form and Time Management Scale were used as data collection tools. In the statistical evaluation of the data, kurtosis and skewness values, t-test, one-way analysis of variance and chi-square 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 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:** Academic Success, Smartphone Addiction, Time Management.



### GİRİŞ

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

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

Akıllı telefonlar, telefonun gelişim aşamasının son noktasını temsil eder ve günlük hayatta etkin bir şekilde kullanılır. Bu cihazlar, kişilere sosyal, eğitim ve mesleki hayatlarında büyük bir hız kazandırarak zamandan tasarruf etmelerini sağlamaktadır. Ancak, kontrolün kaybedildiği durumlarda, akıllı telefonların aşırı kullanımı kişilerin zamanını boşa harcamasına ve bireysel zaman yönetimini olumsuz etkilemesine neden olabilir (Akkuş, 2020). Bu durum, akıllı telefonlara bağımlılık ve problemleri beraberinde getirebilir (Demirci ve ark., 2014).

Üniversite öğrencileri tarafından akıllı telefonlar oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Akıllı telefonlar makul sınırlar içerisinde, aşırıya kaçılmadan kullanıldığında üniversite öğrencilerine birçok kolaylık sunabilir. Ancak kontrollü olarak akıllı telefonun 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. Tüm bunlara istinaden üniversite öğrencileri tarafından etkin olarak kullanılan akıllı telefonların öğrencilerin eğitim hayatlarındaki görev ve yükümlülükleri üzerindeki etkileyici rolünün araştırılması oldukça önemlidir. (Güngör ve Koçak, 2020).

Türk Dil Kurumu (TDK)'na 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 faydalı olacak şekilde 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 ve ark., 2015).

Herhangi bir işin öncelik sırasına göre gerçekleştirilmesini engelleyen faktörler, zaman düşmanı olarak adlandırılır. (Çağlayan Tunç, 2019). Zaman, etkili bir şekilde kullanılıp kontrol altına alınmazsa kişi, zaman yönetiminin avantajlarını yakalayamaz. Ayrıca zamanı iyi, etkin ve verimli kullanamayan insanlar zaman baskısı nedeniyle stres altındadırlar. Kişilerin kendi şahsi özelliklerine ve çalışma koşullarına göre zamanlarını planlayamamaları, gelişen teknolojinin çalışma şartlarını kolaylaştırmasına rağmen, stres ve beraberinde getirdiği sorunları daha da arttırmıştır (Cömert, E. (2018). Ancak birtakım planlı ve pratik yollar ile zaman kontrol altına alınabilir ve etkili bir şekilde yönetilebilir (Farsak, K. (2020).

Zaman yönetimi kavramı, eğitim ve öğretim alanında yaklaşık 2000'li yıllardan itibaren literatüre girmeye başlamıştır. Günümüzdeki teknoloji çağında, bireylerin özellikle üniversite öğrencilerinin hedeflerine ulaşmak için zamanı etkin bir şekilde kullanmayı öğrenmeleri gerekmektedir. Bu sayede, zamanı fırsata dönüştürmek ve rekabet ortamında başarıya ulaşmak mümkün olacaktır (Çağlayan Tunç, 2019).

Yapılan araştırmalarda, iyi yönetilmiş bir zamanın öğrencilerin akademik başarısını etkilediği ortaya koyulmuştur (Erdem ve ark, 2005). 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 olduğunu tespit etmiştir. Buna karşıt olarak Uğur ve Koç (2015), Dirik (2016), Süler (2016), Meral (2017), Gümüş (2018) ve Yıldırım (2018) tarafından yapılan çalışmalar, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişkinin varlığını desteklemektedir. Bu nedenle 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.

Bu çalışma, geleceğimizin sporcularını yetiştirmede büyük öneme sahip olan spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefonlara olan bağımlılık düzeylerini ve zamanlarını yönetme durumlarının akademik başarıları ile olan ilişkisini belirlemeye yöneliktir. Literatüre bakıldığında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimleriyle akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin akademik başarıya etkisini konu alan araştırmaların eksikliği nedeniyle yapılan bu çalışmanın daha sonraları yapılabilecek araştırmalara altyapı oluşturabilmesi yönüyle önemli olduğu düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Araştırmanın yürütülmesiyle ilgili olarak Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ), Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 2020/16 sayılı karar numarası ile onay alınmıştır. Araştırmanın örneklemini OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 240 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin elde edilmesi için, anket yöntemi kullanılmış ve anket toplamda üç bölümden oluşmaktadır: Kişisel Bilgi Formu, Zaman Yönetimi Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu. Bu çalışmada, öğrencilerin akıllı

telefon bağımlılığını belirlemek amacıyla, Kwon ve ark., (2013) tarafından geliştirilen ve Noyan ve ark., (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin kısa formu (ATBÖ-KF) kullanılmıştır. ATBÖ-KF, toplamda 10 sorudan oluşmaktadır ve sorular, 1'den 6'ya kadar olan Likert tipi ölçekte (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 6-Kesinlikle Katılıyorum) puanlandırılmaktadır.

Diğer bir ölçek olarak Alay ve Koçak (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlilik-güvenirliliği yapılmış olan, Britton ve Tesser (1991)'in geliştirmiş olduğu Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek; zaman harcatıcılar, zaman planlaması ve zaman tutumları olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Zaman harcatıcılar alt boyutu olumsuz 4 ifadeden oluşmaktadır. Zaman planlaması alt boyutu 16 maddeden (1 madde ters ifadeli) oluşmaktadır. Zaman tutumları alt boyutu 7 maddeden (2, 6 ve 7. maddeler ters ifadeli) oluşmaktadır. Yanıtlar, 'hiç', 'nadiren', 'bazen', 'sık sık' ve 'her zaman' ifadelerinden oluşmakta olup 5'li Likert tipine uygun olarak 1-5 arasında puan verilerek hesaplamalar yapılmaktadır.

### Verilerin Analizi

Araştırmaya gönüllü olarak katılan OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ölçek maddelerine verdikleri cevapların iç tutarlılıklarını belirlemek maksadı ile Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Anket sorularına verilen yanıtların iç tutarlılıklarının orta ve yüksek düzeyde yeterli bulunmasından dolayı ölçek sorularına ait herhangi bir maddenin çıkarılmasına ihtiyaç kalmadığı belirlenmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Ölçek maddelerine verilen yanıtların iç tutarlılıkları

Ölçekler	Cronbach Alpha	Güvenilirlik Durumu
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	0,871	***
Zaman Yönetimi Ölçeği	0,882	***
Zaman Planlaması Alt Boyutu	0,602	**
Zaman Tutumları Alt Boyutu	0,521	**
Zaman Harcatıcılar Alt Boyutu	0,855	***

\*\*\* Yüksek Düzeyde Güvenilir, \*\* Orta Düzeyde Güvenilir

Araştırmada incelenen değişkenlerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde normallik varsayımı Skewness ve Kurtosis testleri ile incelenmiş ve değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu için toplam ölçek puanlarının ve alt boyutlarının normal dağıldığı belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmada, ATBÖ-KF ve ZYÖ'den elde edilen değişkenlerin analizinde bağımsız iki grubun (spor yaşı, cinsiyet, vb.) karşılaştırılması için t-testi, 3 ve daha fazla grubun olduğu durumların (bölüm, sınıf, yaş, gano, kaldığı yer vb.) karşılaştırılması için Tek Yönlü Varyans

Analizi ve grupların karşılaştırılması için Duncan çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Ölçek toplam puanları ve alt boyutlar arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklıkları ile genel akademik not ortalama durumları arasındaki bağımlılığı belirlemek için ki kare bağımsızlık testi kullanılmıştır. Bulgular bölümünde tanımlayıcı istatistik değerleri olarak ortalama, standart sapma, frekans (n), yüzde (%) değerleri verilmiş olup, sonuçlar  $p<0,05$  düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır.

## BULGULAR

Araştırmaya gönüllü olarak katılan OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin demografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 2’de görülmektedir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin bazı 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
Yaş	n	%	GANO	n	%
18-20	94	39,2	Yeterli	20	8,3
21-23	95	39,6	Orta	65	27,1
≥24	51	21,3	Çok İyi	111	46,3
			Mükemmel	44	18,3
Toplam	240	100,0	Toplam	240	100,0

Ankete katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde %58,3’ünün erkek, %41,7’sinin kız olduğu belirlenmiştir. 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 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 kullanımlarına ait bilgiler Tablo 3’de görülmektedir.

**Tablo 3.** Öğrencilerin akıllı telefon kullanımlarına ait bilgiler

Akıllı Telefonu Eğlence İçin Kullanma Durumu	n	%	Akıllı Telefonu Mesajlaşma, e-Posta İçin 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
Akıllı Telefonu Sosyal Ağlarda Paylaşım için Kullanma Durumu	n	%	Akıllı Telefonla Geçirilen Süre	n	%
Hiç	5	2,1	Günde 1-2 Saat	39	16,3
Az sıklıkta	90	37,5	Günde 3-5 Saat	118	49,2
Orta sıklıkta	84	35,0	Günde 6 Saatten Fazla	83	34,6
Sık Sık	61	25,4			
Toplam	240	100,0	Toplam	240	100,0

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 %38,3'ü akıllı telefonlarını sık sık eğlence için, %43,3'ü sık sık mesajlaşma ve e-posta göndermek için ve %25,4'ü sık sık sosyal ağlarda paylaşım yapmak için kullandıklarını bildirmişlerdir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 4'de görülmektedir.

**Tablo 4.** 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 Harcaticılar	Kız	100	10,32	2,79	1,295	0,197
	Erkek	140	10,98	3,15		



Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde cinsiyetler arasında farklılık belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). ZYÖ alt boyutlarından zaman tutumları, zaman planlaması ve zaman harcaticılar için cinsiyetler arasında farklılığın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Ancak ZYÖ toplam puanına göre cinsiyetler arasında anlamlı farklılık belirlenmiş olup kızların zaman yönetimi puanları erkeklerden daha yüksektir.

Yaş gruplarına göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 5'de görülmektedir.

**Tablo 5.** 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 <sup>ab</sup>	12,69	4,437	0,013
	21-23	95	82,98 <sup>b</sup>	14,33		
	>24	51	89,84 <sup>a</sup>	13,40		
Zaman Planlaması Alt Boyutu	18-20	94	52,53 <sup>a</sup>	10,80	7,847	0,001
	21-23	95	48,44 <sup>b</sup>	10,25		
	>24	51	55,20 <sup>a</sup>	9,71		
Zaman Tutumları Alt Boyutu	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 Alt Boyutu	18-20	94	10,09 <sup>b</sup>	3,01	4,434	0,013
	21-23	95	11,37 <sup>a</sup>	2,98		
	>24	51	10,61 <sup>ab</sup>	2,90		

Öğrencilerin yaşlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde yaş grupları arasında farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Ayrıca ZYÖ alt boyutlarından zaman tutumları için yaş grupları arasındaki farklılık anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Ancak ZYÖ toplam puanı ve alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman harcaticılar için yaş grupları arasındaki farklılık anlamlıdır ( $p<0,05$ ). ZYÖ 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.

Öğrencilerin yaptıkları spor türlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 6'da görülmektedir.

**Tablo 6.** 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	<b>-2,307</b>	<b>0,022</b>
	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 Alt Boyutu	Bireysel	100	51,89	11,18	0,654	0,514
	Takım	140	50,98	10,00		
Zaman Tutumları Alt Boyutu	Bireysel	100	24,06	4,45	<b>2,034</b>	<b>0,043</b>
	Takım	140	23,00	3,41		
Zaman Harcaticılar Alt Boyutu	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 spor türleri arasındaki farklılığın anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Bireysel spor yapan öğrencilere göre takım sporu yapan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur.

ZYÖ alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman harcaticılar için öğrencilerin yaptıkları spor türleri arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Ancak ZYÖ ve alt boyutlarından zaman tutumları için öğrencilerin yaptığı spor türleri arasında farklılığın anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Zaman tutumları alt boyutu incelendiğinde bireysel spor yapan öğrencilerin puanları takım sporu yapan öğrencilerin puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin akıllı telefonları günlük kullandıkları süreler gere göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 7'de görülmektedir.

**Tablo 7.** Öğrencilerin akıllı telefonları günlük kullandıkları süreler göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere Ait Alt Boyutlar	Süre (Saat)	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	1-2	39	22,38 <sup>c</sup>	7,93	9,767	<0,001
	3-5	118	26,18 <sup>b</sup>	8,71		
	>6	83	30,07 <sup>a</sup>	10,62		
Zaman Yönetimi Ölçeği	1-2	39	90,82 <sup>a</sup>	16,40	3,239	0,041
	3-5	118	84,65 <sup>b</sup>	11,72		
	>6	83	84,98 <sup>b</sup>	14,56		
Zaman Planlaması Alt Boyutu	1-2	39	55,82 <sup>a</sup>	12,04	4,155	0,017
	3-5	118	51,02 <sup>b</sup>	9,40		
	>6	83	50,10 <sup>b</sup>	11,24		
Zaman Tutumları Alt Boyutu	1-2	39	24,87	4,69	2,743	0,066
	3-5	118	23,14	3,64		
	>6	83	23,61	4,18		
Zaman Harcaticılar Alt Boyutu	1-2	39	10,13	3,28	2,446	0,089
	3-5	118	10,50	2,88		
	>6	83	11,27	3,03		

Öğrencilerin akıllı telefonları günlük kullandıkları süreler göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Akıllı telefon kullanım süresi günde 6 saat ve üzeri olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları, günde 3-5 saat ve 1-2 saat olanlara oranla daha yüksek bulunmuştur.

ZYÖ toplam puanı ve alt boyutlarından zaman planlaması için günlük akıllı telefon kullanım süreleri arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). ZYÖ toplam puanı ve zaman planlaması alt boyutu incelendiğinde gün içinde telefon kullanım süresi 1-2 saat olan öğrencilerin puanları 3-5 saat ve 6 saatten fazla olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca ZYÖ alt boyutlarından zaman tutumları ve zaman harcaticılar için günlük akıllı telefon kullanım süreleri arasındaki farklılık anlamlı değildir ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 8'de görülmektedir.

**Tablo 8.** Öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere Ait Alt Boyutlar	Eğlence İçin Kullanım	n	Ortalama	Std Sapma	F	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Hiç	7	12,86 <sup>b</sup>	4,98	<b>11,703</b>	<b>&lt;0,001</b>
	Az sıklıkta	49	24,82 <sup>a</sup>	7,23		
	Orta sıklıkta	92	25,60 <sup>a</sup>	9,40		
	Sık Sık	92	30,40 <sup>a</sup>	9,74		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Hiç	7	95,14 <sup>a</sup>	14,87	<b>3,093</b>	<b>0,028</b>
	Az sıklıkta	49	87,35 <sup>ab</sup>	12,04		
	Orta sıklıkta	92	86,45 <sup>b</sup>	12,63		
	Sık Sık	92	83,53 <sup>b</sup>	15,13		
Zaman Planlaması Alt Boyutu	Hiç	7	57,43 <sup>a</sup>	12,75	<b>2,870</b>	<b>0,037</b>
	Az sıklıkta	49	53,65 <sup>ab</sup>	9,66		
	Orta sıklıkta	92	52,07 <sup>ab</sup>	10,55		
	Sık Sık	92	49,28 <sup>b</sup>	10,79		
Zaman Tutumları Alt Boyutu	Hiç	7	27,14 <sup>a</sup>	3,08	<b>2,813</b>	<b>0,040</b>
	Az sıklıkta	49	24,00 <sup>b</sup>	3,42		
	Orta sıklıkta	92	23,72 <sup>b</sup>	3,51		
	Sık Sık	92	22,96 <sup>b</sup>	4,73		
Zaman Harcaticılar Alt Boyutu	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 farklılığın anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Akıllı telefonlarını eğlence için az sıklıkta, orta sıklıkta ve sık sık kullanan öğrencilerin ATBÖ-KF puanları hiç kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

ZYÖ alt boyutlarından zaman harcaticılar için öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumlarına göre farklılık anlamlı değildir ( $p > 0,05$ ). Ancak ZYÖ toplam puanı, alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman tutumları için öğrencilerin akıllı telefonlarını eğlence için kullanım durumları bakımından farklılık anlamlıdır ( $p < 0,05$ ). ZYÖ toplam puanı, zaman tutumları ve zaman planlaması alt boyutu incelendiğinde akıllı telefonlarını eğlence için hiç kullanmayan öğrencilerin puanları az sıklıkta, orta sıklıkta ve sık sık kullanan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını mesajlaşma, e-posta için kullanım sıklıklarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 9'da görülmektedir.

**Tablo 9.** Öğrencilerin akıllı telefonlarını mesajlaşma, e-posta için kullanım sıklıklarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere Ait Alt Boyutlar	Mesajlaşma İçin Kullanım	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Hiç	3	22,00 <sup>b</sup>	10,39	<b>5,696</b>	<b>0,001</b>
	Az sıklıkta	34	22,18 <sup>b</sup>	7,57		
	Orta sıklıkta	99	26,14 <sup>ab</sup>	8,64		
	Sık Sık	104	29,33 <sup>a</sup>	10,47		
Zaman Yönetimi Ölçeği	Hiç	3	103,00 <sup>a</sup>	3,46	<b>2,643</b>	<b>0,049</b>
	Az sıklıkta	34	83,41 <sup>b</sup>	11,55		
	Orta sıklıkta	99	85,16 <sup>b</sup>	13,73		
	Sık Sık	104	86,62 <sup>b</sup>	14,21		
Zaman Planlaması Alt Boyutu	Hiç	3	67,00 <sup>a</sup>	3,46	<b>2,669</b>	<b>0,048</b>
	Az sıklıkta	34	49,32 <sup>b</sup>	10,13		
	Orta sıklıkta	99	51,79 <sup>b</sup>	10,94		
	Sık Sık	104	51,44 <sup>b</sup>	10,38		
Zaman Tutumları Alt Boyutu	Hiç	3	28,67 <sup>a</sup>	2,31	<b>3,105</b>	<b>0,027</b>
	Az sıklıkta	34	24,21 <sup>b</sup>	3,78		
	Orta sıklıkta	99	22,89 <sup>b</sup>	4,28		
	Sık Sık	104	23,89 <sup>b</sup>	3,79		
Zaman Harcaticılar Alt Boyutu	Hiç	3	7,33 <sup>b</sup>	2,31	<b>3,641</b>	<b>0,013</b>
	Az sıklıkta	34	9,88 <sup>ab</sup>	2,57		
	Orta sıklıkta	99	10,48 <sup>a</sup>	2,89		
	Sık Sık	104	11,28 <sup>a</sup>	3,17		

Öğrencilerin akıllı telefonlarını mesajlaşma ve e-posta için kullanım sıklıklarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde kullanım sıklıklarına göre anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Akıllı telefonlarını sık sık mesajlaşma ve e-posta için kullanan öğrencilerin, daha az sıklıkta veya hiç kullanmayan öğrencilere kıyasla akıllı telefon bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ayrıca ZYÖ toplam puanı ve alt boyutlarından zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcaticıları için öğrencilerin akıllı telefonlarını mesajlaşma ve e-posta için kullanım durumları arasındaki farklılık anlamlıdır ( $p<0,05$ ). ZYÖ toplam puanı, zaman tutumları ve zaman planlaması 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.

Ayrıca zaman yönetimi alt boyutlarından zaman harcaticılar 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.

Öğrencilerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları Tablo 10'da görülmektedir.

**Tablo 10.** Öğrencilerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım için kullanım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi durumları

Ölçeklere Ait Alt Boyutlar	Sosyal Ağlarda Paylaşım İçin Kullanım	n	Ortalama	Std Sapma	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Hiç	5	22,20 <sup>b</sup>	9,86	<b>6,955</b>	<b>&lt;0,001</b>
	Az sıklıkta	90	24,00 <sup>b</sup>	8,32		
	Orta sıklıkta	84	27,51 <sup>ab</sup>	9,23		
	Sık Sık	61	30,75 <sup>a</sup>	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 Alt Boyutu	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 Alt Boyutu	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 Harcaticılar Alt Boyutu	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 ATBÖ-KF puanları incelendiğinde kullanım sıklıklarına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım yapmak için sık sık kullanan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ATBÖ-KF puanları az sıklıkta kullanan ve hiç kullanmayan öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Ayrıca öğrencilerin akıllı telefonlarını sosyal ağlarda paylaşım yapmak için kullanım durumuna göre ZYÖ ve alt boyutlara ait puanlar incelendiğinde sosyal ağlarda paylaşım yapmak için kullanım sıklıkları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ölçek puanları arasındaki ilişkiler Tablo 11'de görülmektedir.

**Tablo 11.** Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ölçek puanları arasındaki ilişkiler

	Akıllı Telefon Bağımlılığı	Zaman Yönetimi Ölçeği	Zaman Planlaması Alt Boyutu	Zaman Tutumları Alt Boyutu
Zaman Yönetimi Ölçeği	-0,115			
Zaman Planlaması Alt Boyutu	-0,139*	0,924**		
Zaman Tutumları Alt Boyutu	-0,122	0,701**	0,451**	
Zaman Harcaticılar Alt Boyutu	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 anlamlı çok zayıf ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). ZYÖ ile alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde zaman planlaması ile çok yüksek, zaman tutumları ile yüksek ve zaman harcaticılar ile düşük seviyede anlamlı ilişki bulunmuştur. Zaman planlaması ile zaman tutumları arasında orta derecede, zaman tutumları ile zaman harcaticılar alt boyutları arasında düşük seviyeli anlamlı ilişki bulunmuştur.

Günlük akıllı telefon kullanım sıklığı ve genel akademik not ortalaması durumları arasındaki ilişkiler Tablo 12'de görülmektedir.

**Tablo 12.** Günlük akıllı telefon kullanım sıklığı ve genel akademik not ortalaması durumları arasındaki ilişkiler

GANO	Günlük Akıllı Telefon Kullanım Durumu			Toplam n (%)	$\chi^2$	P
	1-2 Saat n (%)	3-5 Saat n (%)	> 6 Saat n (%)			
Yeterli	0 (0)	8 (40)	12 (60)	20 (100)		
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)	20,223	0,003
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 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.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve zaman yönetimi ve alt boyutları bazı sosyo demografik özelliklere göre incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına benzer olarak Akkuş (2020) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimlerini cinsiyetlerine göre karşılaştırmış; kadınların erkeklere göre zaman yönetimi ölçek puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bezci (2018) yaptığı çalışmada, "Zaman Planlaması" alt boyutunda, kadınların ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri ile yapılan farklı bir çalışmada ise kadınların zaman yönetimi konusunda erkeklerden daha başarılı oldukları görülmüştür (Beighzadeh ve ark., 2016). Benzer şekilde Misra ve McKean (2000), Erdul (2005), Eldeleklioğlu (2008) ve Yenihan ve Öner (2013) tarafından yapılan araştırmalar, genellikle kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla zaman yönetimi becerilerinin daha iyi olduğunu ifade etmektedir. Bu sonuçlar, kadın öğrencilerin zaman planlaması ve zaman yönetimi becerilerinde daha başarılı olabileceğini göstermektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin yaptıkları spor türüne göre takım sporuyla uğraşan öğrencilerin, bireysel sporlarla uğraşan öğrencilere nazaran akıllı telefon bağımlılık puanları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca zaman tutumları alt boyutu incelen-



diğinde bireysel spor yapan öğrencilerin puanları takım sporu yapan öğrencilerin puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bezci (2018) ise bu çalışmanın aksine; spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, ilgilenilen spor branşlarına göre ZYÖ'nin zaman planlaması, zaman yönetimi ve zaman tutumları alt boyutları için puan dağılımları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Akıllı telefonlarının sosyal ağlarda paylaşım yapmak için sık sık kullanmakta olan üniversite öğrencilerinin ATBÖ-KF puanları az sıklıkta kullanan ve hiç kullanmayan öğrencilere nazaran daha yüksek bulunmuştur. Akkuş (2020) yaptığı çalışmada sosyal medya platformlarında paylaşım yapmayanların yapanlara göre zaman yönetimi puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmiş olup elde edilen sonuçlar bu çalışmaya benzerdir.

Gün içinde akıllı telefonla geçirdikleri süre 6 saat ve üzeri olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık puanları, günde 1-2 saat ile 3-5 saat olanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Gezgin (2017)'in yaptığı çalışmada; günlük mobil internet kullanım süresinin nomofobinin sebepleri arasında olduğunu tespit etmiştir. Gezgin ve ark., (2018) tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmada problemli akıllı telefon kullanım süresi arttığında nomofobik davranış sergileme sıklığının 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). Göksel (2018) yaptığı çalışmada; sosyal medyada vakitlerini fazla geçiren öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık puanlarını, daha az vakit geçiren öğrencilere göre daha yüksek bulmuştur. Çalışmamızı destekleyici nitelikte araştırmalar, literatürde gün içinde akıllı telefon kullanım süresinin artmasıyla birlikte akıllı telefon bağımlılığı riskinin arttığını bildirmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017; Haug ve ark., 2015).

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklıkları ile genel akademik not ortalamaları arasında anlamlı bağımlılık belirlenmiştir. Baykan ve ark., (2021) yaptıkları çalışmada nomofobinin (akıllı telefondan mahrum kalma korkusu) akademik ertelemeyi doğrudan artırırken, GANO'yu da dolaylı olarak olumsuz yönde etkilediğini belirlemişlerdir. Yıldırım'ın (2018) araştırmasında, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğu ve ergenlerin akademik başarısını olumsuz etkilediği belirtilmiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak 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 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. 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. Ayrıca birçok değişkenin ele alındığı bu çalışmanın daha farklı gruplarda uygulanabileceği düşünülmektedir.

### Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### Yazar Katkı Oranları

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): NO(%50), SHA(%50)

Veri Toplanması (Data Acquisition): NO(%100)

İstatistiksel (Data Analysis): SHA(%75), NO(%25)

Makalenin Yazımı (Writing Up): NO(%50), SHA(%50)

### Teşekkür

Tez konusunun belirlenmesinde destekleri olan emekli öğretim üyesi Doç. Dr. Musa ÇON'a teşekkür ederiz.

### KAYNAKLAR

- 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.
- Alay, S., & Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 35(35), 326-335.
- Baykan, Z., Güneş, H., & Seyfeli, Y. (2021). Erciyes Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişki. *Tıp Eğitimi Dünnyası*, 20(61), 119-134
- 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.
- Bezci, H. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kırıkkale.

- Britton, B.K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Cömert, E. (2018). Profesyonel futbol kulüplerinde görev yapan yöneticilerin zaman yönetiminin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 67, Sakarya.
- Çağlayan Tunç, 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.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2014). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 327-334.
- 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.
- Erdem, R., Piriñçi, 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.
- 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. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim aracı olarak sosyal medya kullanımlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 39-48.
- 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 eteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 7(2), 397-419.
- 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.
- Kıbar, 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.
- 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.
- Kwon, M., Lee, J.Y., Won, W.Y., Park, J.W., Min, J.A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.H., & Kim, D.J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2), e56936.
- 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, 108s, İstanbul.
- 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., Darçın, A.E., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel sayı:1), 73-81.
- 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.
- TDK, (2022). <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi:29.05.2022).

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- 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.
- Uğur, N. G., & Koç, T. (2015). Mobile phones as distracting tools in the classroom: College students perspective. *Alphanumeric Journal*, 3(2), 57-64.
- 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.