

Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi

Sıdıka YILMAZ^a, Özgen KORKMAZ^b

Yüklenme: 05.05.2024 Kabul: 01.08.2024

Yayınlanma: 01.08.2024

DOI: 10.30855/gjes.2024.10.02.005

ÖZET

Anahtar Kelimeler:
Akıllı telefon bağımlılığı,
Sosyal medya bağımlılığı,
Zaman yönetimi becerileri,
Tıp öğrencileri

Keywords:
Smartphone addiction,
Social media addiction,
Time management skills,
Student of medicine

Yazar Bilgileri:
a. Amasya Üniversitesi,
Fen Bilimleri Enstitüsü,
Amasya, Türkiye
Orcid:
0009-0007-6638-6099
sidikayilmaz66@gmail.com

b. Amasya Üniversitesi,
Mühendislik Fakültesi,
Amasya, Türkiye
Orcid:
0000-0003-4359-5692
ozgenkorkmaz@gmail.com
Sorumlu Yazar

Bu çalışmada tıp fakültesinde eğitim gören öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi beceri düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma desenlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modeli birlikte kullanılmış, hem cinsiyet, sınıf düzeyleri, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefonda yapılan işlem değişkenleri betimlenmiş hem de değişkenler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Tıp Fakültesi'nde farklı sınıflarda öğrenim görmekte olan 356 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu ve Zaman Yönetimi Anketi kullanılarak toplanmıştır. Toplanan verilerin normal dağılım gösterdiğinden veriler, ortalama, standart sapma, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, korelasyon testi ve basit doğrusal regresyon analizleri kullanılarak incelenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerilerinin orta düzeyde olduğu ve cinsiyet, sınıf düzeyleri, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefonda yapılan işlem değişkenlerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve birbirlerini yordadıkları, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı ile zaman yönetimi becerileri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı role sahip olduğu, sosyal medya bağımlılığının zaman yönetimi becerileri üzerinde negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, ancak anlamlı bir yordayıcı role sahip olmadığı belirlenmiştir.

Investigation of Smart Phone Addiction, Social Media Addiction and Time Management Skills of Medical Students

ABSTRACT

This study aims to determine the levels of smartphone addiction, social media addiction, and time management skills of university students. In the study, descriptive and relational survey model which are quantitative research designs were used together. Both the variables of gender, class levels, duration of smartphone use, and the operations performed on the smartphone were described and the relationship between the variables was investigated. The study group consisted of 356 volunteer students studying at the Faculty of Medicine. Descriptive analysis, independent sample t, one-way ANOVA, correlation, and simple linear regression analysis were performed. As a result, it was determined that the students' smartphone addiction, social media addiction, and time management skill levels were at a moderate level and these levels differed according to the variables of gender, class levels, duration of smartphone use, frequency of control, and purpose of use, the process performed on the smartphone and social media usage status. In addition, there is a positive, highly significant relationship between smartphone addiction and social media addiction and they predict each other, a negative, low-significant relationship between smartphone and social media addiction and time management skills, and smartphone addiction has a significant effect on time management skills. It was determined that social media addiction had a negative, low-level significant relationship with time management skills, but it did not have a significant predictive role.

GİRİŞ

Cep telefonları kolay taşınabilen ve her ortamda kablosuz internet bağlantısını kullanabilen bir cihaz olarak ifade edilebilir. Mobil teknolojilerden önce cep telefonlarının işlevleri arasında yazılı ve sesli iletişim kullanımı yer alırken teknolojinin hızlı bir şekilde gelişimi ile bu işlevlere ek olarak üçüncü parti yazılımlarının ek paket olarak kurulması, işletim sistemi, video kamera ve kablosuz ağ gibi işlevlerde eklenerek "akıllı telefon" konumuna gelmiştir (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017). Akıllı telefonlar, bireylerin görüntülü görüşme yapmalarına, internet ortamından bir dosya indirmelerine, kendi telefonlarında var olan dosyaları başka kullanıcılara transfer edebilmelerine fırsat sunmaktadır (Gao, Yang ve Krogstie, 2015). Aynı zamanda internetin insanların yaşamında yer alması ile sosyal medya uygulamaları ve daha birçok uygulamaların kullanımı akıllı telefonlar yardımı ile daha hızlı bir ulaşım olanağına sahip olmuştur (Kumcağız, Terzi, Koç ve Terzi, 2020). Böylece akıllı telefonlar üzerinden sosyal medya ve diğer uygulamalara hızlı erişim sağlanabilmesi ve internete sürekli bağlı olması nedeniyle akıllı telefon kullanımı artmaktadır. Gelişen teknoloji ve buna bağlı olarak artan internet kullanımı ile şekillenen iletişim yollarında da birtakım yeniklerin ve süreklilik kazanan alışkanlıkların meydana gelmiş olduğu belirtilmiştir. İnsanların gerçek hayatta bir faaliyet içinde bulunurken aynı zamanda sanal ortamlar ile de etkileşim halinde oldukları belirtilmektedir (Karabulut, 2023). Akıllı telefon kullanımına bağlı olarak artan sanal ortam etkileşimlerinin normal bir sonucu olarak görülen bu durumun, kişilerin geçmiş yaşantılarında sahip oldukları alışkanlıklarında ciddi farklılaşmaları meydana getirmiştir (İrıtış, 2024). Bireylerin günlük işlerini tek bir cihaz üzerinden gerçekleştirebilme imkanına sahip olması, akıllı telefonların insanların hayatlarında vazgeçilmez bir konumda olmasının altında yatan ana sebebi olarak görülebilir (Türen, Erdem ve Kalkın,2017).

Gençler başta olmak üzere tüm yetişkinlerin ayrılmaz bir parçası olan akıllı telefonlar ile farklı uygulamalar indirip kullanabilmekte, mesaj gönderimi ve alımı yapabilmekte, e-posta adreslerini kontrol edebilmekte, istenildiği zaman müzik dinleyebilmekte, video ve film izleyebilmekte, sosyal medya uygulamalarını kullanabilmekte, internette bilgi ve haber siteleri gibi çeşitli sitelerden bilgi öğrenebilmekte, oyun platformlarında oyun oynanabilmekte, istenilen her an fotoğraf çekimi yapılabilen, dışarıya çıkılmadan alışveriş, fatura ödeme işlemleri yapılabilen, yemek siparişi verilebilmekte ve internet ortamında yapılan çeşitli

kolaylıkların imkanlarından yararlanabilmektedir (Hoşgör ve Tandoğan, 2017). İnsanların ihtiyaçlarını karşılayan bu özellikler sayesinde akıllı telefonlar bireylerin günlük hayatlarının olmazsa olmaz bir parçası haline gelmiş ve kullanımı her geçen gün artış göstermiştir (Güngör, Tandoğan ve Güngör, 2017). Akıllı telefon kullanımı sonuç olarak gençler arasında bir arzuya dönüşmüştür (Kumcagiz ve Gunduz, 2016). Akıllı telefonun sağlamış olduğu bu kolaylıklar nedeniyle gençler çeşitli bağımlılık yapıcı sonuçlara maruz kaldıklarının farkında olamamaktadır. (Güngör, Tandoğan ve Güngör, 2017). İletişimi ve bilgi işlemleri çoğaltmayı amaçlayan akıllı telefonların olumlu etkisi olduğu gibi olumsuz etkileri de bulunmaktadır (Kumcagiz ve Gunduz, 2016). Bireylerin hayatlarına pratiklik getiren akıllı telefonların aynı zamanda zararlarının da olduğu bilinmektedir (Yıldırım vd., 2019).

Bağımlılık, kullanılan bir obje veya günlük yaşantımızda sergilemiş olduğumuz bir eylem üzerinde hakimiyetimizi kaybedip kullanılan nesne veya yapılan davranış olmadan hayatını sürdürememe hali olarak tanımlanmaktadır (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, 2015). Akıllı telefon bağımlılığını saptamada belirli bir ölçüte ulaşamadığı ancak yaygın olarak günlük hayatta yapılması gereken sorumlulukları olumsuz etkileyecek boyutta cep telefonunun aşırı kullanımı şeklinde ifade edildiği belirtilmektedir (Durak ve Serefoğlu, 2018). Akıllı telefonlar toplumdaki bireyler arasında üniversite öğrencileri tarafından daha yoğun kullanılmaktadır. Öğrencilerin pek çok ihtiyaçlarını karşılayarak yaşamlarını daha kolay ve pratik bir hale getirmesinin yanında gereğinden fazla kullanılması sonucu bağımlılık hissi oluşturabilmektedir (Türkan, 2018). Covid-19 salgını ile sosyal ortamlardan zorunlu ayrılık durumu yaşanmıştır. Bu durum bireylerin akıllı telefon ile zaman geçirme ve diğer farklı teknolojik cihazların kullanım durumlarında da artışı neden olmuştur. Yapılan araştırmalara incelendiğinde akıllı telefonların sahip olduğu farklı işlevlerin öğrencilerin eğitim hayatındaki öğrenme süreçlerini, okul kariyerini ve normal sosyal yaşamı olumsuz yönde etkilemiş olduğu tespit edilmiştir (Çağırkan ve Tekindal, 2022). Akıllı telefon bağımlılığını artıran faktörlerden birinin de sosyal medya bağımlılığı olduğu söylenebilir (Özbek, 2023).

Sosyal medya bağımlılığı, bir bireyin bir duruma davranış olarak bağımlılık göstermesi olarak belirtilmektedir (Griffiths ve Szabo, 2014; Kuss ve Griffiths, 2011). Kişilerin interneti aktif ve sık kullanmasının bir ürünü olarak sosyal medya bağımlılığı sorununun ortaya çıktığı söylenebilir. Sosyal medya farklı sosyal ağ siteleri ile kullanıcıların ilgi odağı haline gelmektedir. İçerik paylaşımları, biçim ve kişiler arası

iletişim özellikleri sayesinde kullanıcıların gün içindeki zamanlarının büyük bir bölümünü kapsamaktadır. Sunulan farklı iletişim biçimleri ile kullanıcıların aşırı zaman harcayarak aktif kalmalarına neden olmaktadır. Kişilerin gün boyunca aşırı derecede internet ortamında zaman kaybetmesi ile sosyal medya bağımlılığı meydana gelmektedir. Sosyal medya bağımlılığının bir ürünü olarak bireyler yüz yüze iletişim kurma yerine görüşmeleri, sosyal medya üzerinden gerçekleştirmektedir. Kullanıcılar bu iletişimlerini yoğunluk olarak yazılı metinler, resimler, ses dosyaları ve videolar ile gerçekleştirmektedir (Özgür Güler, Veysikarani ve Keskin, 2019).

Bireylerin hayatına giren ve vazgeçilemez duruma gelen cep telefonları ve sosyal medya kullanımları aynı zamanda bireylerde zaman kontrolünü ve yönetimini zorlaştırmaktadır. Zaman yönetimi, kişilerin sahip oldukları amaçlarına ve gelecek yaşam için belirlenen hedeflere ulaşmada önemli bir fırsat olan zamanı hedeflere en uygun şekilde kullanabilme çabası olduğu ve aynı zamanda işlerin planlanması ve organize edilmesinden önce bireyin öz kontrolünü sağlayabilmesi olarak ifade edilmektedir (Vatan, Altuğ ve Öçsoy, 2002). Zaman yönetimin verimli bir şekilde hayata geçirilebilmesi bireylerin iş kariyerlerini daha iyi şekillendirebilmeleri, gelecek yaşama daha iyi hazırlanma, meydana gelen yenilikleri ve gelişen teknolojiyi yakından takip edebilme, gerektiği vakitlerde dinlenebilme, düşünme ve yeni fikirler üretebilme gibi birçok alanda katkı sağlamaktadır. Zamanı en verimli ve faydalı bir şekilde kullanılması gereken alanlardan birisi de üniversite eğitimidir. Üniversite eğitimi esnasında öğrencilerin zamanlarını verimli bir şekilde kullanması öğrencilerin başarısına direkt etki eden unsurlar arasındadır (Köse, Çınar ve Akduran, 2012). Zaman yönetimi, öğrencilerin en etkin ve verimli bir şekilde gelişmelerini sağlaması yönünden üniversitede daha fazla öğrenme, okuma, meydana gelen yenilikleri gözlemlenme, sosyal yaşantısına daha fazla vakit ayırabilme ve güncel projeler ortaya koyma noktasında fayda sağlamaktadır (Çağlıyan ve Gural, 2009). Tıp fakültesi öğrencilerinin yoğun akademik programları nedeniyle etkili zaman yönetimi becerilerine sahip olması beklenir. Ancak akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı öğrencilerin akademik başarı ve kişisel gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Alan yazında üniversite öğrencileri üzerinde bu bağımlılıkların etkileri üzerine yapılan araştırmalara rastlamak mümkündür. Ancak özellikle tıp fakültesi öğrencilerine özel yapılan araştırmalar sınırlıdır. Bu nedenle bu araştırma, tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerini belirleyerek bu bağımlılıkların zaman yönetimi becerileri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamış ve aşağıdaki sorular ele alınmıştır:

1. Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri nasıldır?
2. Tıp fakültesi öğrencilerin akıllı telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri çeşitli demografik özelliklerine göre (cinsiyet, sınıf düzeyi, akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefon kullanım amaçları, sosyal medya kullanım durumu) farklılaşmakta mıdır?
3. Tıp fakültesi öğrencilerin akıllı telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Tıp fakültesi öğrencilerin akıllı telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri birbirlerini yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışmada, nicel araştırma desenlerinden betimsel ve ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Tarama modeli, eski zaman diliminde veya yaşadığımız zaman diliminde var olan bir durumu, olayı, bireyleri içinde bulunmuş olduğu durumuyla açıklamayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Büyüköztürk vd., 2024).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 öğretim yılında Orta Anadolu'da bir üniversitede tıp fakültesinde öğrenim görmekte olan gönüllü 356 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya toplamda 371 öğrenci katılım sağlamış fakat 17 öğrencinin eksik veri girişi yapmış oldukları tespit edildiği için çalışma grubundan çıkartılarak toplam 356 öğrenci üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunun demografik özellikleri Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1*Çalışma Grubuna Ait Demografik Verilerin Frekans ve Yüzde Dağılımları*

| Değişken | Değişken | n | % |
|--------------------------------|-------------------------|------|------|
| Cinsiyet | Kız | 226 | 63,5 |
| | Erkek | 130 | 36,5 |
| Sınıf Düzeyi | 1.Sınıf | 68 | 19,1 |
| | 2.Sınıf | 87 | 24,4 |
| | 3.Sınıf | 56 | 15,7 |
| | 4.Sınıf | 41 | 11,5 |
| | 5.Sınıf | 66 | 18,5 |
| | 6.Sınıf | 38 | 10,7 |
| Akıllı Telefon Kullanım Süresi | 30 dakika veya daha az | 2 | ,6 |
| | 1 saat | 9 | 2,5 |
| | 2 saat | 50 | 14,0 |
| | 3 saat | 106 | 29,8 |
| | 4 saat ve üzeri | 189 | 53,1 |
| Akıllı Telefon Kullanım Amacı | Sosyal Ağlara Bağlanmak | 185 | 52,0 |
| | Resim-Video Çekmek | 4 | 1,1 |
| | TV/Film/Video İzlemek | 44 | 12,4 |
| | Mesajlaşmak | 75 | 21,1 |
| Sosyal Medya Kullanım Durumu | Konuşmak | 48 | 13,5 |
| | Hiçbir zaman | 7 | 2,0 |
| | Ara sıra | 35 | 9,8 |
| | Ayda birkaç kere | 7 | 2,0 |
| | Haftada birkaç kere | 15 | 4,2 |
| Her gün | 292 | 82,0 | |

Veri Toplama Araçları

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği-kısa formu (ATBÖ-KF)

Öğrencilerin Akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla Kwon vd. (2013) tarafından geliştirilmiş ve Noyan, Enez-Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu uygulanmıştır. Ölçek tek faktörden ve 10 maddeden oluşmakta ve altılı Likert dereceleme ile puanlandırılan bir ölçektir. Ölçme sonucunda elde edilen puanlar 10 ile 60 aralığında değişmekte ve toplanan puanlar artıka bağımlılık için riskin artığı söylenebilmektedir. Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin tamamı için Cronbach alfa analizi ile güvenilirlik katsayısı 0,867 olarak belirtilmiştir. Test tekrar test yöntemi ile elde edilen ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,926 olarak saptanmıştır (Noyan vd., 2015).

Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu (SMBÖ-YF)

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmek amacı ile Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği test edilerek geliştirilmiş olan Sosyal medya

bağımlılığı yetişkin formu (SMBÖ-YF) kullanılmıştır. Kullanılan bu ölçek 18 ve 60 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçme aracında betimlemeden oluşan toplamda 20 madde yer almaktadır ve “Sanal Tolörans” ve “Sanal İletişim” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte beşli Likert tipi bulunmaktadır. Sanal tolörans alt boyutu 1-11. maddeler, Sanal iletişim alt boyutunu ise 12-20. maddeler oluşturmaktadır. Ters puanlama yapılan maddeler 5. ve 11. maddelerdir. Ölçekten alınan en az puan 20 en çok puan 100’dür. Puanın yüksek olması bireyin kendisini “sosyal medya bağımlısı” olarak düşünebileceği değerlendirilmektedir. Sosyal Medya Bağımlılığı- Yetişkin Formu Ölçeğinin; Sanal Tolörans- ST faktöründe 11 madde bulunmakta ve faktör yükleri 0,683 ile 0,774 aralığında sayısal değerler almakta; özdeğeri 5,99 ve genel varyans üzerindeki katkısı %29,99’dur. Sanal Tolörans- ST faktörünün Cronbach Alfa katsayısı 0,91 olarak elde edilmiştir. Sanal İletişim- Sİ faktöründe ise 9 madde bulunmakta faktör yükleri 0,613 ve 0,870 arasında sayısal değerler almakta; öz değeri 5,83 genel varyansa sağlamış olduğu katkı ise %29,17’dir. Sanal İletişim- Sİ faktörünün Cronbach Alfa katsayısı 0,90 ve ölçeğin tamamı için 0,93 Cronbach Alfa katsayısı elde edilmiştir. Ölçeğin sanal tolörans faktörü için test tekrar test kararlılık katsayısı 0,91, sanal iletişim faktörü için 0,90 ve ölçeğin tamamı için kararlılık yani güvenilirlik katsayısı 0,93 olarak saptanmıştır (Şahin ve Yağcı, 2017).

Zaman yönetimi anketi (ZYA)

Öğrencilerin zaman yönetimi beceri düzeylerini belirlemek amacıyla Britton ve Tesser (1991) geliştirmiş ve Türkçeye uyarlanıp geçerliliği ve güvenilirliği Alay ve Koçak (2002) tarafından gerçekleştirilen Zaman Yönetimi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte toplam 27 madde ve “Zaman Planlaması”, “Zaman Tutumları” ve “Zaman Öldürücü” olmak üzere 3 faktörden oluşmaktadır. Zaman planlaması faktörü 16 maddeden oluşmakta ve bir tanesi (16.madde) tersine puanlanmıştır. Zaman tutumları faktörü 7 maddeden oluşmakta ve 3 soru (2, 6 ve 7. maddeler) tersine puanlanmıştır. Zaman kaybı faktörü 4 maddeden oluşmakta ve hepsi tersine puanlanmıştır. Ölçek beşli Likert türü “1-Hiç, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sı sık ve 5-Her zaman” şeklinde derecelendirme yer almaktadır. Zaman planlaması faktörünün Cronbach Alfa katsayısı 0,88, zaman tutumları faktörünün Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,66 ve zaman öldürücüler faktörünün Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,47 ve ölçeğin genel Cronbach Alfa katsayısı 0,87 olarak belirtilmiştir. Ölçekten elde edilen yüksek puanın zaman yönetimi becerilerinin daha iyi olduğu belirtilmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilen normal dağılım gösterip göstermediğini tespit edebilmek Kolmogorov-Smirnow testi analizi yapılmıştır. Yapılmış olan normallik analiz sonuçlarında çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmış ve verilerin normal dağılım özelliği gösterdiği belirlenmiştir. Veri analizini tamamlamak için parametrik testlerden aritmetik ortalama, standart sapma, betimsel analiz, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, korelasyon testi ve çoklu regrasyon analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde farklılaşmanın yönünü belirlemek için devam analizlerinden Tukey HSD devam analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarında ortalama değerler 1 ile 2,5 arası alt, 2,5 ile 4 arası orta ve 4'ün üzeri yüksek olarak yorumlanmıştır.

Etik Kurul İzin Belgesi

Bu araştırma Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu'nun 16.02.2023 tarihinde aldığı 117659 sayılı kararı ile etik yönden uygun bulunmuştur.

BULGULAR

Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerilerinin nasıl olduğunu belirlemek amacıyla yapılan betimsel analizin sonucu Tablo 2'de belirtilmiştir.

Tablo 2

Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Beceri Düzeyleri

| Ölçme Aracı | Faktörler | N | \bar{X} | Min. | Maks. | S.S. |
|--------------|-----------------------|-----|-----------|------|-------|------|
| ATBÖ-KF Top | Toplam | 356 | 3,07 | 1,00 | 5,80 | ,951 |
| | Sanal Tolerans | | 2,76 | 1,00 | 4,45 | ,587 |
| SMBÖ-YF Top. | Sanal İletişim | | 2,43 | 1,00 | 4,89 | ,682 |
| | Toplam | | 2,61 | 1,15 | 4,50 | ,549 |
| ZYA Top. | Zaman Planlama | | 3,10 | 1,25 | 5,00 | ,666 |
| | Zaman Tutumları | | 3,13 | 1,00 | 4,57 | ,516 |
| | Zaman Harcattırıcılar | | 3,24 | 1,00 | 5,00 | ,601 |
| | Toplam | | 3,13 | 1,89 | 4,63 | ,477 |

Tablo 2'deki veriler incelediğinde akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin ortalama puanı $\bar{X}=3,07$ olarak belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği alt faktörleri sanal tolerans $\bar{X}=2,76$ ve sanal iletişim $\bar{X}=2,43$ olarak belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin ortalama puanı $\bar{X}=2,61$ olarak belirlenmiştir. Zaman yönetimi becerileri alt faktörleri

ortalama puanları incelendiğinde zaman planlanması $\bar{X}=3,10$, zaman tutumları $\bar{X}=3,13$, zaman harcattırıcılar $\bar{X}=3,24$ olarak belirlenmiştir. Zaman yönetimi becerileri ölçeğinin ortalama puanı $\bar{X}=3,13$ olarak belirlenmiştir. Bu değerlere göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi beceri düzeyleri orta düzeyde olduğu söylenebilir. Tıp fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi beceri düzeylerinde farklılaşmaya ilişkin bulgular Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3

Cinsiyete Göre Ölçme Araçlarından Elde Edilen Sonuçlar

| Ölçme Aracı | Cinsiyet | N | \bar{X} | S.S | t | sd | p | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------|-----|-----------|-----|--------|-----|-------|-----------------------|-----|-----|------|-----|--------|-----|-------|-------|-----|------|-----|-----------------------|-----|-----|------|-----|--------|-----|-------|-------|-----|------|-----|-----------------------|-----|-----|------|-----|--------|-----|-------|-------|-----|------|-----|-----------------------|-----|-----|------|-----|--------|-----|-------|-------|-----|------|-----|-----------------------|-----|-----|------|-----|--------|-----|-------|-------|-----|------|-----|-----------------------|-----|-----|------|-----|--------|-----|-------|-------|-----|------|-----|-----------------------|-----|-----|------|-----|-------|-----|-------|
| ATBÖ-KF Top. | Kız | 226 | 3,17 | ,94 | 2,692 | 354 | ,007* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 130 | 2,89 | ,95 | | | | SMBÖ-YF Top. | Kız | 226 | 2,66 | ,54 | 1,988 | 354 | ,048* | Erkek | 130 | 2,54 | ,55 | Sanal Tolerans | Kız | 226 | 2,82 | ,58 | 2,638 | 354 | ,009* | Erkek | 130 | 2,65 | ,58 | Sanal İletişim | Kız | 226 | 2,46 | ,66 | ,791 | 354 | ,430 | Erkek | 130 | 2,40 | ,72 | ZYA Top. | Kız | 226 | 3,19 | ,47 | 2,801 | 354 | ,005* | Erkek | 130 | 3,04 | ,47 | Zaman Planlama | Kız | 226 | 3,20 | ,66 | 3,553 | 354 | ,000* | Erkek | 130 | 2,94 | ,65 | Zaman Tutumları | Kız | 226 | 3,10 | ,53 | -1,740 | 354 | ,083 | Erkek | 130 | 3,20 | ,49 | Zaman Harcattırıcılar | Kız | 226 | 3,29 | ,55 | 1,986 | 354 | ,048* |
| SMBÖ-YF Top. | Kız | 226 | 2,66 | ,54 | 1,988 | 354 | ,048* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 130 | 2,54 | ,55 | | | | Sanal Tolerans | Kız | 226 | 2,82 | ,58 | 2,638 | 354 | ,009* | Erkek | 130 | 2,65 | ,58 | Sanal İletişim | Kız | 226 | 2,46 | ,66 | ,791 | 354 | ,430 | Erkek | 130 | 2,40 | ,72 | ZYA Top. | Kız | 226 | 3,19 | ,47 | 2,801 | 354 | ,005* | Erkek | 130 | 3,04 | ,47 | Zaman Planlama | Kız | 226 | 3,20 | ,66 | 3,553 | 354 | ,000* | Erkek | 130 | 2,94 | ,65 | Zaman Tutumları | Kız | 226 | 3,10 | ,53 | -1,740 | 354 | ,083 | Erkek | 130 | 3,20 | ,49 | Zaman Harcattırıcılar | Kız | 226 | 3,29 | ,55 | 1,986 | 354 | ,048* | Erkek | 130 | 3,16 | ,68 | | | | | | | | |
| Sanal Tolerans | Kız | 226 | 2,82 | ,58 | 2,638 | 354 | ,009* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 130 | 2,65 | ,58 | | | | Sanal İletişim | Kız | 226 | 2,46 | ,66 | ,791 | 354 | ,430 | Erkek | 130 | 2,40 | ,72 | ZYA Top. | Kız | 226 | 3,19 | ,47 | 2,801 | 354 | ,005* | Erkek | 130 | 3,04 | ,47 | Zaman Planlama | Kız | 226 | 3,20 | ,66 | 3,553 | 354 | ,000* | Erkek | 130 | 2,94 | ,65 | Zaman Tutumları | Kız | 226 | 3,10 | ,53 | -1,740 | 354 | ,083 | Erkek | 130 | 3,20 | ,49 | Zaman Harcattırıcılar | Kız | 226 | 3,29 | ,55 | 1,986 | 354 | ,048* | Erkek | 130 | 3,16 | ,68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sanal İletişim | Kız | 226 | 2,46 | ,66 | ,791 | 354 | ,430 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 130 | 2,40 | ,72 | | | | ZYA Top. | Kız | 226 | 3,19 | ,47 | 2,801 | 354 | ,005* | Erkek | 130 | 3,04 | ,47 | Zaman Planlama | Kız | 226 | 3,20 | ,66 | 3,553 | 354 | ,000* | Erkek | 130 | 2,94 | ,65 | Zaman Tutumları | Kız | 226 | 3,10 | ,53 | -1,740 | 354 | ,083 | Erkek | 130 | 3,20 | ,49 | Zaman Harcattırıcılar | Kız | 226 | 3,29 | ,55 | 1,986 | 354 | ,048* | Erkek | 130 | 3,16 | ,68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ZYA Top. | Kız | 226 | 3,19 | ,47 | 2,801 | 354 | ,005* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 130 | 3,04 | ,47 | | | | Zaman Planlama | Kız | 226 | 3,20 | ,66 | 3,553 | 354 | ,000* | Erkek | 130 | 2,94 | ,65 | Zaman Tutumları | Kız | 226 | 3,10 | ,53 | -1,740 | 354 | ,083 | Erkek | 130 | 3,20 | ,49 | Zaman Harcattırıcılar | Kız | 226 | 3,29 | ,55 | 1,986 | 354 | ,048* | Erkek | 130 | 3,16 | ,68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zaman Planlama | Kız | 226 | 3,20 | ,66 | 3,553 | 354 | ,000* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 130 | 2,94 | ,65 | | | | Zaman Tutumları | Kız | 226 | 3,10 | ,53 | -1,740 | 354 | ,083 | Erkek | 130 | 3,20 | ,49 | Zaman Harcattırıcılar | Kız | 226 | 3,29 | ,55 | 1,986 | 354 | ,048* | Erkek | 130 | 3,16 | ,68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zaman Tutumları | Kız | 226 | 3,10 | ,53 | -1,740 | 354 | ,083 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 130 | 3,20 | ,49 | | | | Zaman Harcattırıcılar | Kız | 226 | 3,29 | ,55 | 1,986 | 354 | ,048* | Erkek | 130 | 3,16 | ,68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zaman Harcattırıcılar | Kız | 226 | 3,29 | ,55 | 1,986 | 354 | ,048* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 130 | 3,16 | ,68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

* $p < 0,05$

Tablo 3’de incelendiğinde cinsiyetin sanal iletişim faktörü ($t_{(2-354)}=791$; $p>0,05$) ve zaman tutumları faktörü ($t_{(2-354)}=-1,740$; $p>0,05$) açısından anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri ölçeğine ve sanal tolerans, zaman planlama ve zaman harcattırıcı faktörüne ilişkin farklılaşmanın kızlar lehine olduğu belirlenmiştir. Bu verilere göre kız öğrencilerin akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığına sahip olma durumu ve zaman yönetimi becerilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon kullanım sürelerine göre akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi beceri düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan analizler Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4*Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Betimsel Analizler*

| Ölçme Aracı | Telefon Kullanım Süresi | N | \bar{X} | S.S |
|-----------------------|---------------------------|-----|-----------|------|
| ATBÖ-KF Top. | 1. 30 dakika veya daha az | 2 | 1,85 | ,21 |
| | 2. 1 saat | 9 | 2,16 | 1,05 |
| | 3. 2 saat | 50 | 2,59 | ,75 |
| | 4. 3 saat | 106 | 2,80 | ,85 |
| | 5. 4 saat ve üzeri | 189 | 3,40 | ,92 |
| | Toplam | 356 | 3,07 | ,95 |
| SMBÖ-YF Top. | 1. 30 dakika veya daha az | 2 | 1,57 | ,53 |
| | 2. 1 saat | 9 | 2,23 | ,44 |
| | 3. 2 saat | 50 | 2,42 | ,51 |
| | 4. 3 saat | 106 | 2,50 | ,50 |
| | 5. 4 saat ve üzeri | 189 | 2,76 | ,55 |
| | Toplam | 356 | 2,61 | ,55 |
| Sanal Tolerans | 1. 30 dakika veya daha az | 2 | 1,90 | ,77 |
| | 2. 1 saat | 9 | 2,39 | ,53 |
| | 3. 2 saat | 50 | 2,54 | ,53 |
| | 4. 3 saat | 106 | 2,65 | ,57 |
| | 5. 4 saat ve üzeri | 189 | 2,90 | ,58 |
| | Toplam | 356 | 2,76 | ,59 |
| Sanal İletişim | 1. 30 dakika veya daha az | 2 | 1,16 | ,24 |
| | 2. 1 saat | 9 | 2,03 | ,42 |
| | 3. 2 saat | 50 | 2,28 | ,63 |
| | 4. 3 saat | 106 | 2,31 | ,60 |
| | 5. 4 saat ve üzeri | 189 | 2,58 | ,71 |
| | Toplam | 356 | 2,43 | ,68 |
| ZYA Top. | 1. 30 dakika veya daha az | 2 | 3,35 | ,55 |
| | 2. 1 saat | 9 | 3,45 | ,55 |
| | 3. 2 saat | 50 | 3,22 | ,43 |
| | 4. 3 saat | 106 | 3,14 | ,44 |
| | 5. 4 saat ve üzeri | 189 | 3,09 | ,50 |
| | Toplam | 356 | 3,13 | ,48 |
| Zaman Planlama | 1. 30 dakika veya daha az | 2 | 3,68 | 1,50 |
| | 2. 1 saat | 9 | 3,47 | ,71 |
| | 3. 2 saat | 50 | 3,17 | ,61 |
| | 4. 3 saat | 106 | 3,10 | ,61 |
| | 5. 4 saat ve üzeri | 189 | 3,06 | ,70 |
| | Toplam | 356 | 3,10 | ,67 |
| Zaman Tutumları | 30 dakika veya daha az | 2 | 3,21 | ,30 |
| | 1 saat | 9 | 3,22 | ,71 |
| | 2 saat | 50 | 3,24 | ,45 |
| | 3 saat | 106 | 3,19 | ,51 |
| | 4 saat ve üzeri | 189 | 3,07 | ,52 |
| | Toplam | 356 | 3,13 | ,52 |
| Zaman Harcattırıcılar | 30 dakika veya daha az | 2 | 2,25 | 1,77 |
| | 1 saat | 9 | 3,75 | ,28 |
| | 2 saat | 50 | 3,35 | ,65 |
| | 3 saat | 106 | 3,20 | ,59 |
| | 4 saat ve üzeri | 189 | 3,23 | ,58 |
| | Toplam | 356 | 3,24 | ,60 |

Tablo 4'deki verilere göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri düzeylerini belirlemek için ölçekler toplamı ve

bu ölçeklere ait faktörlerin toplamları incelendiğinde ortalamalar arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve bu ölçeklere ait faktör ortalamaları incelendiğinde en yüksek ortalama 4 saat ve üzeri kullanım süresi ortalamasının yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gelişiminde kullanım süresinin etkili olduğu söylenebilir. Ölçek toplam ve faktör toplam ortalamalardaki bu farklılıkların anlamlı olup olmadığı Tablo 5'te belirtilmiştir.

Tablo 5

Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Grupların Karşılaştırması

| Ölçme Aracı | Var. Kay. | Kar. Top. | SD | Kar. Ort. | F | p | Fark |
|-----------------------|-----------|-----------|-----|-----------|--------|-------|------------|
| ATBÖ-KF Top. | G. A. | 50,29 | 4 | 12,57 | 16,280 | ,000* | 5>2 |
| | G. İ | 271,07 | 351 | ,77 | | | 5>3 |
| | Toplam | 321,36 | 355 | | | | 5>4 |
| SMBÖ-YF Top. | G. A. | 10,64 | 4 | 2,66 | 9,653 | ,000* | 5>1 |
| | G. İ | 96,74 | 351 | ,28 | | | 5>2 |
| | Toplam | 107,38 | 355 | | | | 5>3 5>4 |
| Sanal Tolerans | G. A. | 10,06 | 4 | 2,52 | 7,843 | ,000* | 5>3 |
| | G. İ | 112,57 | 351 | ,32 | | | 5>4 |
| | Toplam | 122,63 | 355 | | | | |
| Sanal İletişim | G. A. | 11,70 | 4 | 2,93 | 6,677 | ,000* | 5>1 |
| | G. İ | 153,77 | 351 | ,44 | | | 5>3 |
| | Toplam | 165,47 | 355 | | | | 5>4 |
| ZYA Top. | G. A. | 1,74 | 4 | ,43 | 1,918 | ,107 | |
| | G. İ | 79,36 | 351 | ,23 | | | |
| | Toplam | 81,10 | 355 | | | | |
| Zaman Planlama | G. A. | 2,49 | 4 | ,62 | 1,408 | ,231 | |
| | G. İ | 155,40 | 351 | ,44 | | | |
| | Toplam | 157,89 | 355 | | | | |
| Zaman Tutumları | G. A. | 1,82 | 4 | ,45 | 1,715 | ,146 | |
| | G. İ | 93,01 | 351 | ,27 | | | |
| | Toplam | 94,83 | 355 | | | | |
| Zaman Harcattırıcılar | G. A. | 5,07 | 4 | 1,27 | 3,598 | ,007* | 2>4 |
| | G. İ | 123,56 | 351 | ,35 | | | 2>5 |
| | Toplam | 128,62 | 355 | | | | |

Tablo 5'e göre öğrencilerin akıllı telefon kullanım süresinin, akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı ($F_{(4,351)}=16,280$; $p<0.05$), sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ($F_{(4,351)}=9,653$; $p<0.05$), sanal tolerans faktörü ($F_{(4,351)}=7,843$; $p<0.05$), sanal iletişim faktörü ($F_{(4,351)}=6,677$; $p<0.05$) ve zaman harcattırıcı faktörü ($F_{(4,351)}=3,598$; $p<0.05$) açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinde farklılaşmanın 4 saat ve

üzeri kullanım ile 3 saat, 2 saat ve 1 saat kullanım arasında 4 saat ve üzeri kullanım lehine, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde farklılaşmanın 4 saat ve üzeri kullanım ile 30 dakika ve daha üzeri, 1 saat, 2 saat ve 3 saat kullanım arasında 4 saat ve üzeri kullanım lehine, sanal tolerans faktöründe farklılaşmanın 4 saat ve üzeri kullanım ile 2 saat ve 3 saat kullanım arasında 4 saat ve üzeri kullanım lehine, zaman harcattırıcı faktöründe farklılaşmanın 4 saat ve üzeri kullanım ile 3 dakika ve üzeri, 2 saat ve 3 saat kullanım arasında 4 saat ve üzeri kullanım lehine, akıllı telefonlarını 1 saat kullanım ile 3 saat ve 4 saat ve üzeri kullanım arasında 1 saat kullanım lehine olduğu analiz edilmiştir. Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon kullanım amacına göre akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans, sanal iletişim, zaman yönetimi becerileri, zaman planlama ve zaman tutumları düzeylerini belirlemek amacı ile yapılan analizler Tablo 6’da belirtilmiştir.

Tablo 6

Ölçeklerin Akıllı Telefon Kullanım Amacına Göre Betimsel Sonuçları

| Ölçme Aracı | Telefon Kullanım Amacı | N | \bar{X} | S.S |
|----------------|---------------------------|-----|-----------|------|
| ATBÖ-KF Top. | 1.Sosyal ağlara bağlanmak | 185 | 3,25 | ,98 |
| | 2.Resim-Video çekmek | 4 | 3,07 | 1,09 |
| | 3.TV/Film/Video izlemek | 44 | 3,08 | ,91 |
| | 4.Mesajlaşmak | 75 | 2,78 | ,83 |
| | 5.Konuşmak | 48 | 2,77 | ,88 |
| | Toplam | 356 | 3,07 | ,95 |
| SMBÖ-YF Top. | 1.Sosyal ağlara bağlanmak | 185 | 2,78 | ,52 |
| | 2.Resim-Video çekmek | 4 | 2,68 | ,33 |
| | 3.TV/Film/Video izlemek | 44 | 2,57 | ,53 |
| | 4.Mesajlaşmak | 75 | 2,37 | ,48 |
| | 5.Konuşmak | 48 | 2,40 | ,58 |
| | Toplam | 356 | 2,61 | ,55 |
| Sanal Tolerans | 1.Sosyal ağlara bağlanmak | 185 | 2,90 | ,58 |
| | 2.Resim-Video çekmek | 4 | 2,79 | ,28 |
| | 3.TV/Film/Video izlemek | 44 | 2,76 | ,58 |
| | 4.Mesajlaşmak | 75 | 2,55 | ,50 |
| | 5.Konuşmak | 48 | 2,51 | ,61 |
| | Toplam | 356 | 2,76 | ,59 |
| Sanal İletişim | 1.Sosyal ağlara bağlanmak | 185 | 2,62 | ,68 |
| | 2.Resim-Video çekmek | 4 | 2,55 | ,41 |
| | 3.TV/Film/Video izlemek | 44 | 2,33 | ,65 |
| | 4.Mesajlaşmak | 75 | 2,14 | ,58 |
| | 5.Konuşmak | 48 | 2,26 | ,67 |
| | Toplam | 356 | 2,43 | ,68 |

Tablo 6*Devam*

| | | | | |
|-----------------------|---------------------------|-----|------|------|
| ZYA Top. | 1.Sosyal ağlara bağlanmak | 185 | 3,04 | ,49 |
| | 2.Resim-Video çekmek | 4 | 3,02 | ,73 |
| | 3.TV/Film/Video izlemek | 44 | 3,14 | ,48 |
| | 4.Mesajlaşmak | 75 | 3,36 | ,40 |
| | 5.Konuşmak | 48 | 3,13 | ,40 |
| | Toplam | 356 | 3,13 | ,48 |
| Zaman Planlama | 1.Sosyal ağlara bağlanmak | 185 | 2,98 | ,67 |
| | 2.Resim-Video çekmek | 4 | 2,90 | 1,00 |
| | 3.TV/Film/Video izlemek | 44 | 3,10 | ,70 |
| | 4.Mesajlaşmak | 75 | 3,40 | ,57 |
| | 5.Konuşmak | 48 | 3,13 | ,62 |
| | Toplam | 356 | 3,10 | ,67 |
| Zaman Tutumları | 1.Sosyal ağlara bağlanmak | 185 | 3,09 | ,54 |
| | 2.Resim-Video çekmek | 4 | 3,00 | ,59 |
| | 3.TV/Film/Video izlemek | 44 | 3,12 | ,54 |
| | 4.Mesajlaşmak | 75 | 3,29 | ,44 |
| | 5.Konuşmak | 48 | 3,09 | ,47 |
| | Toplam | 356 | 3,13 | ,52 |
| Zaman Harcattırıcılar | 1.Sosyal ağlara bağlanmak | 185 | 3,19 | ,59 |
| | 2.Resim-Video çekmek | 4 | 3,56 | ,38 |
| | 3.TV/Film/Video izlemek | 44 | 3,35 | ,65 |
| | 4.Mesajlaşmak | 75 | 3,32 | ,62 |
| | 5.Konuşmak | 48 | 3,20 | ,56 |
| | Toplam | 356 | 3,24 | ,60 |

Tablo 6'ya göre öğrencilerin akıllı telefonlarını kullanım amacına dönük akıllı telefon bağımlılığı toplam, sosyal medya bağımlılığı toplam, zaman yönetimi toplam ve faktör toplam ortalamaları incelendiğinde ortalamalar arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Ölçek toplam ve faktör toplam ortalamalarındaki bu farklılıkların anlamlı olup olmadığını anlamak için tek yönlü ANOVA test sonuçları Tablo 7'de belirtilmiştir.

Tablo 7*Akıllı Telefon Kullanım Amacına Göre Grupların Karşılaştırılması*

| Ölçme Aracı | Var. Kay. | Karelerin Toplamı | SD | Karelerin Ortalaması | F | p | Fark |
|--------------|-----------|-------------------|-----|----------------------|--------|-------|------|
| ATBÖ-KF Top. | G. A. | 16,84 | 4 | 4,21 | 4,853 | ,001* | 1>4 |
| | G. İ | 304,52 | 351 | ,87 | | | 1>5 |
| | Toplam | 321,36 | 355 | | | | |
| SMBÖ-YF Top. | G. A. | 11,75 | 4 | 2,94 | 10,783 | ,000* | 1>4 |
| | G. İ | 95,63 | 351 | ,27 | | | 1>5 |
| | Toplam | 107,38 | 355 | | | | |

Tablo 7

Devam

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------|--------|-----|------|-------|-------|-----|
| Sanal Tolerans | G. A. | 9,90 | 4 | 2,47 | 7,704 | ,000* | 1>4 |
| | G. İ | 112,73 | 351 | ,32 | | | 1>5 |
| | Toplam | 122,63 | 355 | | | | |
| Sanal İletişim | G. A. | 14,99 | 4 | 3,75 | 8,744 | ,000* | 1>4 |
| | G. İ | 150,48 | 351 | ,43 | | | 1>5 |
| | Toplam | 165,47 | 355 | | | | |
| ZYA Top. | G. A. | 5,40 | 4 | 1,35 | 6,257 | ,000* | 4>1 |
| | G. İ | 75,70 | 351 | ,22 | | | |
| | Toplam | 81,10 | 355 | | | | |
| Zaman Planlama | G. A. | 9,49 | 4 | 2,37 | 5,609 | ,000* | 4>1 |
| | G. İ | 148,41 | 351 | ,42 | | | |
| | Toplam | 157,89 | 355 | | | | |
| Zaman Tutumları | G. A. | 2,30 | 4 | ,58 | 2,185 | ,070 | |
| | G. İ | 92,53 | 351 | ,26 | | | |
| | Toplam | 94,83 | 355 | | | | |
| Zaman Harcattırıcılar | G. A. | 1,86 | 4 | ,47 | 1,290 | ,274 | |
| | G. İ | 126,76 | 351 | ,36 | | | |
| | Toplam | 128,62 | 355 | | | | |

Tablo 7'ye göre akıllı telefon bağımlılığı ($F_{(4,351)}=4,853$; $p<0.05$), sosyal medya bağımlılığı ($F_{(4,351)}=10,783$; $p<0.05$), sanal tolerans ($F_{(4,351)}=7,704$; $p<0.05$), sanal iletişim ($F_{(4,351)}=8,744$; $p<0.05$), zaman yönetimi ($F_{(4,351)}=6,257$; $p<0.05$) ve zaman planlama ($F_{(4,351)}=5,609$; $p<0.05$) düzeylerinin akıllı telefon kullanım amacına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını analiz etmek için Tukey post hoc testi yapılmıştır. Bu analizlere göre akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ölçeği, sanal tolerans ve sanal iletişim faktörünün akıllı telefon kullanım amacına göre farklılaşmanın akıllı telefonlarını sosyal ağlara bağlanmak amacı için kullanan ile mesajlaşmak ve konuşmak amacı ile kullanan arasında sosyal ağlara bağlanmak amacı ile kullananların lehine anlamlı olduğu belirlenmiştir. Zaman yönetimi beceri ölçeği ve zaman planlama faktörünün akıllı telefon kullanım amacına göre farklılaşmasının akıllı telefonlarını mesajlaşmak amacı ile kullananlar ile sosyal ağlara bağlanmak amacı ile kullananlar arasında mesajlaşmak amacı için kullananların lehine anlamlı olduğu belirlenmiştir. Tüm bu analizlere göre akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gelişiminde akıllı telefonları sosyal ağlara bağlanmak amacı ile kullanmanın yüksek oranda etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca akıllı telefonları mesajlaşmak için kullanmak ve sosyal ağlara bağlanmak için kullanmaya göre zaman yönetimi konusunda daha etkili olduğu söylenebilir.

Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Korelasyon Analizi Sonuçları

| Ölçekler | 1. | 2 | 3 | 3a | 3b | 4 | 4a |
|--------------------------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 1.ATBÖ-KF Top. | r - | | | | | | |
| 2.SMBÖ-YF Top. | r ,692** | - | | | | | |
| 3.ZYA Top. | r -,360** | -,296** | - | | | | |
| 3a.Sanal Tolerans | r ,697** | ,879** | -,319** | - | | | |
| 3b.Sanal İletişim | r ,506** | ,865** | -,195** | ,522** | - | | |
| 4.Zaman Planlama | r -,289** | -,215** | ,938** | -,239** | -,134* | - | |
| 4a.Zaman Tutumları | r -,347** | -,305** | ,609** | -,328** | -,201** | ,355** | - |
| 4b.Zaman Harcattırıcılar | r -,129* | -,176** | ,289** | -,157** | -,150** | 0,060 | ,187** |

* $p < .05$ ** $p < .01$ $n=356$ Pearson Korelasyon Testi

Tablo 8’de öğrencilerin ana ve alt ölçeklerden aldığı puanlar arasındaki ilişkiler yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde yüksek ($r=.692$; $p<.01$) düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı alt faktörlerinin arasındaki ilişki incelendiğinde sanal tolerans ile arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ($r=.697$; $p<.01$), sanal iletişim ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.506$; $p<.01$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile zaman yönetimi becerileri arasında negatif yönde düşük ($r=-.360$; $p<.01$) düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile zaman yönetimi becerileri alt faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde zaman planlaması ile negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.289$; $p<.01$), zaman tutumları ile negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.347$; $p<.01$), zaman harcattırıcılar arasında negatif yönde çok düşük düzeyde ($r=-.129$; $p<.05$) anlamlı bir ilişki görülmektedir. (Tablo 8).

Sosyal medya bağımlılığı ile zaman yönetimi becerileri arasında negatif yönde düşük ($r=-.296$; $p<.01$) düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri alt faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde zaman planlaması ile negatif yönde çok düşük düzeyde ($r=-.215$; $p<.01$), zaman tutumları ile negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.347$; $p<.01$), zaman harcattırıcılar ile negatif yönde çok

düşük ($r=-,176$; $p<,01$) düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. (Tablo 8). Zaman yönetimi becerileri ile sosyal medya bağımlılığı alt faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde sanal tolerans ile negatif yönde düşük düzeyde ($r=-,319$; $p<,01$), sanal iletişim ile negatif yönde düşük ($r=-,347$; $p<,01$) düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Tablo 9

Sosyal Medya Bağımlılığı ile Zaman Yönetimi Becerileri Birlikte Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerinde Yordayıcı Rolü

| ATBÖ-KF Top. | N | B | SHB | β | T | p |
|--------------|-----|-------|------|---------|--------|------|
| Sabit | | 1,25 | ,344 | | 3,563 | ,000 |
| SMBÖ-YF Top. | 356 | 1,11 | ,068 | ,642 | 16,392 | ,000 |
| ZYA Top. | | -,338 | ,078 | -,170 | -4,339 | ,000 |

N=356, R=,711, R²=,503, F=180,665, p<,01

Regresyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerilerinin %50,3'ünü açıklamaktadır ($R^2=0,503$). Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde %64,2 oranında bir artış ($\beta=,642$; $R^2=0,503$), zaman yönetimi becerilerinde de %17 oranında bir azalma ($\beta=-,170$; $R^2=0,503$) söz konusu olacaktır.

Tablo 10

Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Zaman Yönetimi Becerileri Birlikte Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerinde Yordayıcı Rolü

| SMBÖ-YF Top. | N | B | SHB | β | T | p |
|--------------|-----|-------|------|---------|--------|------|
| Sabit | | 1,616 | ,188 | | 8,577 | ,000 |
| ATBÖ-KF Top. | 356 | ,389 | ,024 | ,673 | 16,392 | ,000 |
| ZYA Top. | | -,062 | ,047 | -,054 | -1,309 | ,192 |

N=356, R=,494, R²=,479, F=164,226, p<,01

Regresyon analiz sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi becerilerinin %47,9'unu açıklamaktadır ($R^2=0,479$). Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde %67,3 oranında bir artış ($\beta=,673$; $R^2=0,479$), zaman yönetimi becerilerinde de %5,3 oranında bir azalma ($\beta=-,054$; $R^2=0,479$) söz konusu olacaktır.

Tablo 11

Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Sosyal Medya Bağımlılığı Birlikte Zaman Yönetimi Becerileri Üzerinde Yordayıcı Rolü

| ZYA Top. | N | B | SHB | β | T | p |
|--------------|-----|-------|------|---------|--------|------|
| Sabit | | 3,801 | ,115 | | 33,014 | ,000 |
| ATBÖ-KF Top. | 356 | -,150 | ,034 | -,298 | -4,339 | ,000 |
| SMBÖ-YF Top | | -,078 | ,060 | -,0,90 | -1,309 | ,192 |

N=356, R=,366, R²=,129, F=27,282, p<,01

Resresyon analiz sonuçlarına göre öğrencilerin zaman yönetimi beceri düzeyleri, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığının %12,9 açıklamaktadır ($R^2=,129$). Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde %29,8 oranında azalma ($\beta=-,298$; $R^2=,129$), sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde de %9 oranında bir azalma ($\beta=-,0,90$; $R^2=,129$) söz konusu olacaktır (Tablo 11).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonuçlarına göre tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, zaman yönetimi becerileri orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde tıp fakültesinde eğitim gören öğrencilerin akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı düzeyinin orta olduğu sonucuna ulaşan araştırmaların olduğu görülmüştür (Jamila vd., 2023; Karaytu, 2023; Özmen, 2021; Sayat, 2023). Bunların yanı sıra sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri puan ortalamaları yüksek elde edildiği çalışmaların olduğu da görülmüş (Gezer, 2021; Sayat, 2023). Genel bağlamda ele alındığında literatürdeki bu araştırma sonuçları elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans faktörü, zaman yönetimi becerileri, zaman planlama faktörü ve zaman harcattırıcılar faktörleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmakta ve bu anlamlı sonuç kızlar lehine farklılaşmaktadır. Literatür incelendiğinde tıp fakültesinde eğitim gören kızların akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmaların olduğu görülmüştür (Aygır vd., 2021; Bodur Aksu, 2023; Mehrzadeh vd. 2023; Özmen, 2021; Karaytu, 2023). Bunların yanı sıra erkeklerin daha yüksek zaman yönetimi becerilerine sahip oldukları sonucuna ulaşan çalışmanın olduğu da görülmüş (Yavaş vd., 2012). Genel bağlamda ele alındığında literatürdeki bu araştırma sonuçları elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri akıllı telefon kullanım süresi artıkça akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı anlamlı düzeyde artış göstermektedir. Zaman yönetimi alt faktörü olan zaman harcattırıcılarda akıllı telefon kullanım süresi azaldıkça öğrencilerin zaman harcattırıcı düzeylerinin artış gösterdiği yani akıllı telefon kullanım süresi azaldıkça öğrenciler zaman harcattırıcı durumlar karşısında daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Zaman yönetimi becerileri toplam puan, zaman planlama alt faktörü ve zaman tutumları alt faktörleri düzeyleri akıllı telefon kullanım süresine göre farklılaşmakta fakat bu farklılık anlamlı görülmemiştir. Literatür incelendiğinde tıp fakültesinde eğitim gören öğrencilerin akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süreleri artıkça akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de artış olduğu sonucuna ulaşan araştırmaların olduğu görülmüştür (Bodur Aksu, 2023; Dursun, 2017; Liu vd., 2022; Özmen, 2021; Uzun, 2020). Genel bağlamda ele alındığında literatürdeki bu araştırma sonuçları elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon kullanım amaçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya alt faktör düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaştırmaktadır. Akıllı telefonlarını sosyal ağlara bağlanmak için kullanan gruptaki öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam, sosyal medya bağımlılığı toplam ve sosyal medya alt faktör toplam puanı diğer kullanım amaçlarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçları içinde ilk üç sırada sosyal medya kullanımı, tv/film/video izlemek ve resim ve video çekmek yer almaktadır. Buna göre akıllı telefonları sosyal ağlara bağlanmak için kullanmak akıllı telefon bağımlılığının ve sosyal medya bağımlılığının gelişiminde ilk sırada yer aldığı söylenebilir. Zaman yönetimi becerileri toplam puanı ve zaman planlanması alt faktör toplam puanı akıllı telefonlarını mesajlaşmak amacı ile kullanan grubun puanı diğer kullanım amaçları puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Buna göre akıllı telefonları mesajlaşmak amacı için kullanmak öğrencilerin zamanı yönetimi ve planlama becerilerine olumsuz bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt faktörü düzeyleri akıllı telefon kullanım amaçlarına göre farklılaşmakta fakat bu farklılık anlamlı bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde akıllı telefonlarını en çok sosyal medya kullanım amacı ile kullanma sonucuna ulaşan çalışmaların olduğu (Bodur Aksu, 2023; Özmen,2021; Sayat, 2023; Uzun, 2020). Genel bağlamda ele alındığında literatürdeki bu araştırma sonuçları elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen bulgulara göre, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığında ile zaman yönetimi becerileri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bu bulgulara göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı, sosyal medya bağımlılığı arttıkça akıllı telefon bağımlılığın da arttığı söylenebilir. Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini düşük düzeyde etkilediği söylenebilir. Literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi kavramları arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmaların olduğu görülmüştür (Karabulut, 2023; Kırnay, 2021; Kuss ve Griffiths, 2011; Sayat, 2023). Genel bağlamda ele alındığında literatürdeki bu araştırma sonuçları elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Tıp fakültesi öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde artış, zaman yönetimi becerilerinde de bir azalma, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde artış, zaman yönetimi becerilerinde azalma, zaman yönetimi becerileri arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde azalma ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinde de azalma görülmektedir. Literatür incelendiğinde bu çalışmadan elde edilen verilere benzerlik gösteren farklı çalışmaların olduğu görülmüştür (Delibaş, 2019; Gezgin, Mihci ve Gedik, 2021). Elde edilen verilere ve yapılan diğer çalışmalara göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı arttıkça sosyal medya bağımlılığının da artabileceği ve sosyal medya bağımlılığı arttıkça akıllı telefon bağımlılığında artabileceği söylenebilir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinde azalmalar olabileceği söylenebilir.

ÖNERİLER

Araştırmaya bireyleri akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığına sürükleyen çeşitli etmenleri de ekleyerek araştırma yapılabilir. Bir sonraki çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gelişiminde en çok hangi sosyal paylaşım sitelerinin rol oynadığı araştırılabilir. Öğrencilerin teknoloji bağımlılığı ve etkili zaman yönetimi hakkında bilgilenmeleri bilinçli bir kullanıcı olmaları ve zamanı daha verimli kullanmaları adına ilgili seminerler düzenlenebilir. Bu konu ile ilgili daha derinlemesine bilgi sağlamak üzere nedenlerini ortaya koyabilmek için nitel çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Alay, S., & Koçak, S. (2002). Zaman yönetimi anketi: Geçerlilik ve güvenilirlik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 9-13.
- Aygar, H., Ünsal, A., Arslantas, D., Durak Aras, B., Işıktekin Atalay, B., Kılınç, A., ...& Yılmaz, A. E. (2021). Evaluation of social media disorder and loneliness levels of students in the first 3 years of the faculty of medicine. *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Bodur Aksu, G. (2023). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve kuru göz hastalığı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Samsun.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2024). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çağırkan, B., & Tekindal, M. A. (2022). Smartphone addiction and awareness of university students during the pandemic period: The case of Bitlis Eren University. *Yeni Medya*, 12, 79-96.
- Çağlıyan, V., & Güral, R. (2009). Zaman yönetimi becerileri: Meslek yüksek okulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2, 174-189.
- Delibaş, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Durak, H., & Seferoğlu, S. S. (2018). Orta okul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 1-23.
- Dursun, S. (2017). *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. sınıf öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığının araştırılması*. (Tıpta Uzmanlık Tezi), Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Gao, S., Yang, Y., & Krogstie, J. (2015). The adoption of smartphones among older adults in China. *16th International Conference on Informatics and Semiotics in Organisations (ICISO)*, pp.112-122, ff10.1007/978-3-319-16274-4_12ff. fhal-0132496f
- Gezer, M. (2021). *Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin pandemi dönemindeki yaşam tarzları, memnuniyetleri ve sosyal medya bağımlılıkları*. (Tıpta Uzmanlık Tezi), Çukurova

Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana.

- Gezgin, D. M., Mihci, C., & Gedik, S. (2021). The effect of free time management skills upon smartphone addiction risk in university students. *Journal of Education in Science Environment and Health*, 7(4), 354-366.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15
- Hoşgör H., & Tandoğan Ö. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 46(May), 573-95.
- İritaş, B. (2024). *Akıllı telefon bağımlılığının akademik başarıya etkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun rolü.* (Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Jamila, A., Setyohadi, D., Limantara, S., Pambudi, P., & Illiandri, O. (2021). Social media addiction and stress among indonesian medical students in Banjarmasin. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 106-111.
- Karabulut, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinin aile ve grup aidiyetleri ile sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir karma model araştırması.* (Doktora Tezi), Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Karaytu, E. (2023). *Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, kişilik özellikleri ve beden imajı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Tıpta Uzmanlık Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Kırnap, B. (2021). *Geç ergenlerde akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının cinsiyet rolleri ile ilişkisinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Köse, D., Çınar, N., & Akduran, F. (2012). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 16, 227-233.
- Kumcagiz, H., & Gunduz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.
- Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B., & Terzi, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon

- bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-39.
- Kuss, DJ., & Griffiths, MD. (2011). Online social networking and addiction: –Review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. Doi: <http://doi.org.10.3390/ijerph8093528>
- Liu, H., Zhou, Z., Huang, L., Zhu, E., Yu, L., & Zhang, M. (2022). Prevalence of smartphone addiction and its effects on subhealth and insomnia: a cross-sectional study among medical students. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-7.
- Mehrzadeh, A., Shiraly, R., Hashemi, S. N., & Dehghanian, K. S. (2023). Characteristics of medical students with problematic Smartphone use: A cross-sectional study. *International Journal of Community Medicine and Public Health (IJCMPH)*, 11(2), 643–648.
- Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16: 73-81.
- Özbek, Z. (2023). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medya kullanım amaçları ve sanal ortam yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Topkapı Üniversitesi, İstanbul.
- Özgür Güler, E., Veysikarani, D., & Keskin, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13.
- Özmen, M. (2021). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, psikolojik belirtiler ve uyku kalitesi ile ilişkisi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sayat, A. (2023). *Bir tıp fakültesi 1.,2. ve 3. sınıf öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ile depresyon anksiyete stres düzeylerinin değerlendirilmesi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 523-538.
- Türen, U., Erdem, H., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-10

- Türkan, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mobil teknolojiyi kullanım amaçlarının akademik erteleme durumları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. (2017). *Teknoloji canavara dönüşmeden*. İstanbul: Şekil Ofset. http://tbm.org.tr/media/1891/ortaokul_teknoloji_kitap.pdf adresinden 20.11.2022 tarihinde edinilmiştir.
- 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, Hatay.
- Vatan, F., & Altuğ Özsoy, S. (2002). Zaman yönetimi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 18(3), 89-103.
- Yavaş, Ü., Öztürk, G., Açikel, C. H., & Özer, M. (2012). Tıp fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(1), 5-10.
- Yıldırım, S., Kolcu, G., Başaran, Ö., & Tamam, İ. (2019). Bir üniversitenin tıp fakültesi birinci sınıf öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve ilişkili faktörler. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(4), 396-407.