

## AKILLI TELEFON KULLANIMI VE KİŞİSEL ZAMAN YÖNETİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

**Adil AKKUŞ**

*Karabük Üniversitesi, akkusadil@gmail.com*

### Özet

Akıllı telefonlar son yıllarda hayatımıza girmiş bir üründür. Kullanım alanları oldukça çeşitli ve yaygındır. Bu cihazlar, kullanım şekillerine göre kişisel zaman yönetimini de olumlu veya olumsuz etkilemektedir. Bu araştırmada akıllı telefon kullanımı ve zaman yönetimi arasındaki ilişki ve bu iki kavramın bazı değişkenlere göre farklılaşıp, farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışma kapsamında 600 üniversite öğrencisine ulaşılmış ve bunlardan 357'sinden geri dönüş sağlanarak anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS yardımıyla analiz edilmiştir. Oluşturulan hipotezleri test etmek amacıyla, korelasyon analizi, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre akıllı telefon kullanımı ve zaman yönetimi arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Akademik başarı durumu ile zaman yönetimi arasında farklılık varken, diğer alt boyutlar ile ölçeklere arasında bir farklılık görülmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Telefon, Zaman Yönetimi, Zaman Tuzakları, Üniversite Öğrencileri

## AN INVESTIGATION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN SMART PHONE USE AND PERSONAL TIME MANAGEMENT

### Abstract

Smart phones are a product that has entered our lives in recent years. Usage areas are quite diverse and common. These devices also affect personal time management positively or negatively according to their usage patterns. In this study, the relationship between smartphone use and time management and whether these two concepts differ according to some variables were examined. Within the scope of the study, 600 university students were reached and the questionnaire was applied by providing return from 357 of them. The obtained data were analyzed with the help of SPSS. Correlation analysis, independent sample t test and one-way analysis of variance were used to test the hypotheses. According to the analysis results, a significant positive relationship was found between smartphone use and time management. While there was a difference between academic success and time management, there was no difference between other sub-dimensions and scales.

**Key Words:** Smart Phone, Time Management, Time Traps, University Students

### GİRİŞ

İnsanlar, geçmişten günümüze, sürekli olarak iletişim halindedir. Sosyal bir varlık olmanın, toplumsal yaşam biçiminin ve coğrafi yapının bir gereği olarak, haberleşme eskiden beri süregelmiştir. Haberleşme, kronolojik olarak dumanla, ağaçlara vurarak, ulak vasıtasıyla, telgrafla ve en nihayetinde

telefonun icat edilmesi ile farklı şekillerde gerçekleşmiştir. Alexander Graham Bell'in 1876'da telefonu icat etmesiyle, iletişimde yeni bir çığır açılmıştır. Önceleri sadece iletişim amaçlı kullanılan telefonların, bugün zenginleşen ve farklılaşan kullanım alanlarını, muhtemeldir ki, Alexander Graham Bell bile öngörmemiştir. Telefonun gelişim evresinin son noktası olan ve günümüzde yaygın şekilde kullanılan akıllı telefonlar, insanlara iş, eğitim ve sosyal hayatında müthiş bir ivme sağlayarak, zaman kazandırmaktadır. Fakat akıllı telefon kullanımının aşırıya kaçması durumunda ise, tam tersine, insanlara zaman kaybettiren ve kişisel zaman yönetimlerini olumsuz yönde etkileyen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Zamanı etkin bir şekilde yönetmek, kişisel hedeflerin gerçekleşmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Üniversite öğrencileri bağlamında düşünüldüğünde, zaman iyi yönetebilen öğrenciler, kariyer planlama, öğrenme, sosyal ilişkiler, yaratıcılık, dinlenme ve kendilerini yetiştirme noktasında önemli bir avantaj sağlamaktadır. Akıllı telefonlar ise etkin kullanılmadığı takdirde, en önemli zaman tuzaklarından biridir. Akıllı telefonu etkin bir şekilde kullanan öğrencilerin, kişisel zaman yönetimini olumsuz yönde etkilemeyeceği düşünülmektedir. Bu kapsamda, çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımı ve zaman yönetimi arasında nasıl bir ilişki olduğu araştırılmıştır.

### **1.AKILLI TELEFON KULLANIMI**

Dünya'da ilk cep telefonunu,1973 yılında, Motorola firmasında mühendis olarak çalışan Martin Cooper, geliştirmiştir. Cooper'ın geliştirdiği bu ilk telefonun ağırlığı yaklaşık 1 kilogramdı ve kesintisiz sadece 20 dakika görüşme yapılmaktaydı. Cep telefonu, 1990'lı yıllarda piyasaya sunulmuş ve toplumsal yaşamda bir iletişim aracı olarak yerini almıştır. 1992 yılında Nokia firmasının pazara girmesi ile cep telefonu yaygınlaşmaya başlamış, Türkiye'de ise ilk kez 1994 yılından itibaren kullanılmaya başlanmıştır. Böylelikle günümüzdeki daha kapsamlı ve işlevsel olarak kullanılan akıllı telefonun evrim süreci başlamıştır (Demir, 2018). Akıllı telefon, klasik cep telefonun sağladığı temel özelliklere, bilgisayar ve yazılım dünyasının bir ürünü olan PDA'lerin (personal digital assistant) yani 'kişisel sayısal yardımcı' özelliklerin de eklenmesi ile dizayn edilmiş, gelişmiş bir mobil iletişim aracıdır. Akıllı telefonlar, işletim sistemleri sayesinde iş hayatında ve günlük hayatta birçok amaç için kullanılmaktadır. Eğitim, alışveriş, sosyal paylaşım platformları, iletişim, multimedya ve hatta iş toplantıları bu amaçlardan sadece bir kaçıdır. Günümüzde neredeyse her iş için bir uygulama bulunmakta ve hayatımızı kolaylaştırmaktadır (Akın, 2018). Akıllı telefonlar hayatın tüm bu alanlarını kolaylaştırırken, doğru ve etkin kullanılmadığında ise hayatımızı daha ziyade zorlaştırmaktadır. Akıllı telefonun gereğinden fazla kullanılması, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır. İnsanlar, aşırı telefon kullanımı sonucunda el bileği ve sırt ağrısı, bulanık görme, boyun tutulması ve uyku bozuklukları gibi fiziksel sorunlar yaşamaktadır. Okul ve iş hayatındaki kontrasyon kaybı, sosyal iletişim bozukluğu ve muhtemel psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir (Choi Ve Diğerleri, 2015).

Akıllı telefon kullanımı bağımlılık düzeyine ulaştığında yararları kadar sakıncaları da ortaya çıkmaktadır. Bağımlılık, bireyin sonuçlarından olumsuz etkileneceğini bilmesine rağmen, ilgi duyduğu maddelerden kopamama veya

ayrılama durumudur. Bağımlılık maddesel ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki düzeyde incelenmiştir. Sigara, alkol, çay, kahve, ilaç vb. gibi maddelere olan bağımlılık madde bağımlılığını kapsarken; fiziksel durumlar, psikolojik ve sosyal faktörlere olan bağımlılık ise davranışsal bağımlılığı kapsamaktadır. Görüldüğü gibi bağımlılık sadece kimyasal ve fiziksel maddelere olmaz. Yoksun kalındığında insanı rahatsız eden ve günlük rutin işlerdeki konsantrasyonu zorlaştıran tüm durumlar bağımlılıktır. Bu bağlamda akıllı telefon bağımlılığı da davranışsal bağımlılık kapsamına girmektedir (Gümüş, 2018; Kızıltoprak,2018).

Davranışsal bağımlılığın bir türü olan bu bağımlılık, literatürde; cep telefonu bağımlılığı, sorunlu cep telefonu kullanımı, zorunlu cep telefonu kullanımı, aşırı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi çeşitli şekillerde ifade edilmektedir. Yaygın olarak tercih edilen terim ise akıllı telefon bağımlılığıdır ve bu çalışmada da akıllı telefon bağımlılığı olarak kullanılmıştır. Her ne şekilde ifade edilirse edilsin akıllı telefonu verimsiz kullanan insanlar diğer işlerini ihmal etmektedir (Al-Barashdi ve diğerleri, 2015).

Akıllı telefon bağımlılığı yeni bir kavram olduğu için, literatürde net ve ortak bir tanım henüz oluşmamıştır. Genel manada ise akıllı telefona olan düşkünlük olarak tanımlanmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2016). Son yıllarda akıllı telefon kullanımının oldukça yaygınlaşması ve akıllı telefon kullanımının birçok insanda bağımlılık deresine ulaşması, psikoloji bilimine yeni bir fobi terimi kazandırmıştır. Bu terim 'nomofobi'dir ve akıllı telefon ve mobil internetten yoksun kalma korkusu olarak tanımlanmıştır. Nomofobik insanlarda sık sık telefonu kontrol etme eğilimi vardır. Bu kişiler, telefondan yoksun kaldıklarında endişe ve gerginlik duymaktadır ve telefonlarına sürekli erişme ihtiyacı duymaktadır ( Tohumcu, 2018). Nomofobik insanların; arama, mesaj gönderme ve alma, sosyal paylaşım platformlarını kullanma, internette gezinme gibi eylemleri hareketsiz davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Bu tarz inaktif davranışlar, düşük enerji kullanılarak gerçekleşir ve hareketsiz davranışlar neticesinde obezite ve diğer metabolik rahatsızlıklar dâhil olmak üzere birçok sağlık problemi ortaya çıkmaktadır ( Kim ve diğerleri, 2015). Nomofobi eğilimi yaşa göre farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalara göre akıllı telefon bağımlılığı 10-20 yaş grubunda, 20-30 yaş grubuna göre daha fazladır. Ayrıca, düşük eğitim seviyesine bireylerde ve öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı daha yüksek düzeydedir (Randler ve diğerleri,2016).

## **2. ZAMAN YÖNETİMİ**

Zaman yönetimi kavramı, 1970'li yıllarda, Danimarka'da doğup, tüm dünyaya yayılmıştır. Zaman yönetimi ilk kez yoğun bir şekilde çalışan yöneticilerin zamanlarını daha iyi bir şekilde kullanabilmeleri için bir eğitim aracı olarak kullanılması ile gerçekleşmiştir ( Küçüktop, 2018). Zaman kavramı, kontrol edilemeyen ve kesintisiz bir şekilde olayların geçmişten bugüne gelip geçmesi olarak tanımlanmıştır. Zaman yönetimi ise belirli bir zaman diliminde yapılması gereken faaliyetleri bir düzene ve sıraya konulması ve bu sürecin etkin ve verimli bir şekilde yönetilmesidir. Zaman yönetimi kavramında, zamanın niceliksel boyutu anlaşılmalıdır ( Hacıbalayeva, 2017). Zaman yönetimi, bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda amaçları belirlemesi ve bu amaçları gerçekleştirmesidir. Genel olarak kişinin kendini zamana

bırakması değil, zamanı kendisine göre adapte etmesidir ( Sungur, 2018). Zaman kıt bir kaynaktır; depolanamaz, durdurulamaz, çoğaltılamaz ve asla geri getirilemez. Bu bağlamda tıpkı kıt kaynaklar gibi zamanda etkili bir şekilde yönetilmelidir ( Britton ve Tesser, 1991).

Zaman yönetiminin etkin bir şekilde gerçekleştirmenin üç faktörü bulunmaktadır. İlk olarak hedef ve öncelikler belirlenir, daha sonra liste çıkartılır ve son olarak bir tercihler sıralanır. Bu üç faktörün neticesinde zaman kontrol altına alınır ve algılanan zaman yönetimi ortaya çıkmaktadır. Oluşan bu zaman yönetimi algısı, kişilerin stresini, performansını, işten aldığı doyumunu ve psikolojik durumlarını doğrudan etkilemektedir (Macan, 1994). Zamanın farkındalığını ve zaman yönetimi algısını etkileyen 4 temel kişi-zaman etkisi bulunmaktadır. Bunlar fiziksel etkiler, yaşam felsefesi, psikolojik ve biyolojik etkilerdir (Çağlıyan ve Göral, 2009) .

Zamanı etkin bir şekilde yönetebilmek için, zaman tuzaklarına aldanmamak gerekmektedir. Zaman tuzakları, zaman kaybına ya da zamanı kötüye kullanmaya yol açan kişisel, örgütsel ve kültürel özelliklerden kaynaklanan faktörlerdir. Zaman tuzakları iç ve dış etkenler olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. İç etkenler, kişinin kendinden kaynaklanan zaman tuzaklarıdır; dış etkenler bireyin iradesi dışında gelişen çevresel faktörlerdir (Kibar ve diğerleri, 2014). Aşağıdaki Tabloda zaman tuzaklarının alt boyutları olan iç ve dış etkenler gösterilmektedir.

*Tablo.1: Zaman Tuzakları*

<b>Zaman Tuzakları</b>	
<b>İç Etkenler</b>	<b>Dış Etkenler</b>
Kararsızlık	Beklenmeyen Ziyaretçiler
Plansızlık	İletişim Araçları ( Telefon, Faks,Bilgisayar Vb..)
Önceliklerini Belirleyememe	Çalışma Ortamı Ve Örgütsel İklim
Hayır Diyememe	Krizler
Erteleme	Yetki Vermemek/ Yetkisizlik
Dağınık Masa Ve Dosyalama Sistemi	Bürokratik Süreçler / Kırtasiyecilik
Kendini Gereğinden Fazla İşe Adama/ Stres	Toplantılar

Kaynak: (Kibar ve diğerleri, 2014; Hacıbalayeva, 2017).

### **3. ALAN ARAŞTIRMASI**

#### **3.1. Araştırmanın Yöntemi**

Yapılan literatür çalışmasında akıllı telefon kullanımı ile ilgili çalışmaların kısıtlı sayıda olduğu görülmüştür. Akıllı telefon kullanımını, zaman yönetimi bağlamında irdeleyen çalışmaya ise rastlanmamıştır. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımı ile kişisel zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi ölçmeye yöneliktir. Bu amaç doğrultusunda toplam 26 ifadeden oluşan anket hazırlanmış ve anketler, katılımcılara elektronik ortamda uygulanmıştır. Anketlerden elde edilen veriler SPSS istatistik programı yardımıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların anketi doğru, dürüst ve samimi olarak doldurdıkları varsayılmıştır.

### 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Bu çalışmada, akıllı telefon kullanımı ve zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla iki tane ölçek kullanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ( ATBÖ) Kwon ve arkadaşları tarafından ergenlerdeki akıllı telefon kullanım düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 10 ifadeden olup, tek bir boyutu ölçen 6'lı likert tipi ölçektir. ATBÖ'nin Türkçeye uyarlamasını, geçerlilik ve güvenilirlik analizini Noyan ve arkadaşları (2015) yapmıştır (Demirel,2018). Araştırma kapsamında ölçekte ifade sayısı sadeleştirilerek 5'e indirilmiş ve 5'li likert tipi ölçğe dönüştürülmüştür. Araştırmada kullanılan diğer ölçek ise 1991 yılında Britton ve Tesser tarafından geliştirilen zaman yönetimi ölçeğidir. Söz konusu ölçeğin Türkçeye çevirisini ve uyarlamasını Alay ve Koçak ( 2002) yapmıştır. Ölçek, zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar olmak üzere 3 alt boyuttan ve toplam 27 ifadeden oluşmaktadır. Cevaplar 5'li likert tipi olarak hazırlanmıştır (Küçüktop, 2018). Bu araştırmada zaman yönetimi ölçeği tek bir boyut olarak ele alınmış ve ifade sayısı sadeleştirilerek 10'a düşürülmüştür.

### 3.3. Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evrenini örgün olarak öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Anket formu, Karabük Üniversitesi İşletme Fakültesi öğrencilerine ve araştırmaya katılmayı kabul eden çeşitli üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Örneklemi oluşturan öğrenciler, basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu kapsamda 600 öğrenciye ulaşılmış ve 357 öğrenciden geri dönüş sağlanmıştır. Anketler 25 Nisan 2019 ve 10 Mayıs 2019 tarihleri arasında uygulanmıştır. Evrenden %5'lik hata payı dikkate alınarak en düşük örneklem büyüklüğü 254 olarak hesaplanmış ve analiz için yeterli örneklem büyüklüğüne ulaşılmıştır ( Gürbüz ve Şahin, 2017:130)

### 3.4. Araştırmanın Hipotezleri

**H1:** Akıllı telefon kullanımı ile kişisel zaman yönetimi ortalaması arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H2:** Cinsiyet değişkenine göre akıllı telefon kullanımı ortalaması arasında farklılık vardır.

**H3:** Cinsiyet değişkenine göre kişisel zaman yönetimi ortalaması arasında farklılık vardır.

**H6:** Sosyal medya platformlarında paylaşım yapma süresi ile kişisel zaman yönetimi ortalaması arasında farklılık vardır.

**H4:** Sosyal medya platformlarında paylaşım yapıp/ yapmama durumları ile kişisel zaman yönetimi ortalaması arasında farklılık vardır.

**H5:** Telefonu gün içerisinde kontrol etme sayısı ile kişisel zaman yönetimi ortalamasında arasında farklılık vardır.

**H7:** Telefon bağımlılığı algısı ile kişisel zaman yönetimi ortalaması arasında farklılık vardır.

**H8:** Okuldaki başarı düzeyi ile akıllı telefon kullanımı ortalaması arasında farklılık vardır.

**H9:** Okuldaki başarı düzeyi ile kişisel zaman yönetimi ortalaması arasında farklılık vardır.

#### 4. Araştırmanın Bulguları

##### 4.1. Örneklemin Tanımlayıcı Değişkenlerine Ait Bulgular

Aşağıdaki tabloda örneklemini oluşturan kişisel özellikleri ve akıllı telefon kullanımını ve zaman yönetimine ilişkin tanımlayıcı bilgiler yer almaktadır.

Katılımcılara Ait Değişkenler	Alt Değişkenler	Frekans	Oran %
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	208	58.3
	Erkek	149	41.7
	<b>Toplam</b>	<b>357</b>	<b>100</b>
<b>Akademik başarı</b>	Kötü	15	4.2
	Orta	116	32.5
	İyi	226	63.3
	<b>Toplam</b>	<b>357</b>	<b>100</b>
<b>Ekonomik durum</b>	Kötü	11	3,1
	Orta	228	63,9
	İyi	118	33,1
	<b>Toplam</b>	<b>357</b>	<b>100,0</b>
<b>Sosyal medyada paylaşım yapma durumu</b>	Paylaşım Yapmıyorum	81	22,7
	Paylaşım Yapıyorum	276	77,3
	<b>Toplam</b>	<b>357</b>	<b>100,0</b>
<b>Sosyal medyada paylaşım için harcanan zaman( günlük)</b>	0-9 Dk.	157	44,0
	10-29 Dk.	63	17,6
	30-60 Dk.	63	17,6
	60 Dk Ve Üzeri	74	20,7
	<b>Toplam</b>	<b>357</b>	<b>100,0</b>
<b>Telefonu günlük kontrol etme sayısı</b>	10 'Dan Az	35	9,8
	10-20 Defa	108	30,3
	21-30 Defa	68	19,0
	31-40 Defa	42	11,8
	40 Dan Fazla	104	29,1
	<b>Toplam</b>	<b>357</b>	<b>100,0</b>
<b>Akıllı telefon bağımlılık düşüncesi</b>	Evet	104	29,1
	Hayır	116	32,5
	Belki	137	38,4
	<b>Toplam</b>	<b>357</b>	<b>100,0</b>
<b>Akıllı telefondan uzak kalınması durumu</b>	Önemsemem / Hiçbirşey Hissetmem	119	33,3
	Eksiklik Hissederim	238	66,7
	<b>Toplam</b>	<b>357</b>	<b>100,0</b>
<b>Akıllı telefonun en çok kullanıldığı amaç</b>	Eğitim	60	16,8
	İletişim	179	50,1
	Oyun	28	7,8
	Sosyal Paylaşım	86	24,1
	Oyun	4	1,1
	<b>Toplam</b>	<b>357</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 53,8'i (208 kişi) kadın, % 41,7'sini (149 kişi) ise erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların % 63.3 (226 kişi) ile büyük çoğunluğu okuldaki başarı durumlarını 'iyi' olarak ifade etmiştir. Ailenizin ekonomik durumu nasıl sorusuna ise en fazla verilen cevap , % 63,9 (228 kişi) ile 'orta gelirli' olmuştur. Öğrencilerin büyük çoğunluğu ( %77.3-276 kişi) sosyal medya platformlarında paylaşım yaptığına ifade ederken, % 22.7'si ( 81) ise paylaşım yapmamaktadır. Paylaşım için harcanan günlük zaman bakıldığında ise en fazla yüzdelik dilim % 44 (157 kişi) ile 0-9 dakikadır. Günlük 10-29 dakika ile 29-60 dakika paylaşım yapanların oranı ise % 17.6 ile 63'er kişidir. Örneklemin % 20.7'si (74 kişi) paylaşım için günlük 60 dakika ve üzeri zaman harcamaktadır. Kişilerin akıllı telefonları günlük kontrol etme sayısı göz önüne alındığında 10'dan az kontrol edenlerin oranı en düşük oran olarak ( %9.8-35 kişi) olarak belirlenmiştir. En yüksek oran ise % 30.3 ( 108 kişi) ile 10-20 kez arası kontrol edenlerdir. Günlük 40'dan fazla kontrol edenlerin sayısı ise yaklaşık aynıdır ( % 29.1- 104 kişi). Katılımcıların % 29.1'i (104) kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görürken, % 32.5 (116) 'sının böyle bir düşüncesi yoktur. Geriye kalan %38.4 (137) akıllı telefon bağımlılığı olup-olmadığı konusunda kararsızdır. Katılımcıların %33.7 (119)'si akıllı telefonda uzak kalma durumunda eksiklik hissetmezken, geriye kalan %66.7 (238)' lik dilim ise eksiklik hissettiğini ifade etmiştir. Telefonu kullanım amaçlarına bakıldığında büyük çoğunluk (%50.1-179 kişi) telefonu en çok iletişim amacıyla kullandığını belirtmiştir. En düşük oran (%1.1-4 kişi)ise oyun oynama aracı olarak kullanılmasıdır.

#### **4.2. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi**

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi Cronbach Alfa (a) yöntemiyle yapılmıştır. Cronbach Alfa (a) katsayısı şu değer aralıklarına göre değerlendirilmektedir:  $0,00 \leq a < 0,40$  (güvenilir değil);  $0,40 \leq a < 0,60$  ( düşük güvenilirlik);  $0,60 \leq a < 0,80$  (oldukça güvenilirlik);  $0,80 \leq a < 1,00$  ( oldukça güvenilirlik) [ Gürbüz ve Şahin, 2017:315 ]. Akıllı telefon kullanımına ilişkin ölçeğe uygulanan güvenilirlik analizi neticesinde Cronbach Alfa (a) katsayısı 0,833 olarak bulunmuştur. Zaman yönetimi ölçeği Cronbach Alfa (a) katsayısı ise 0,862 olarak bulunmuştur. Bu analiz sonuçlarına göre, güvenilirlik değer aralıkları dikkate alındığında her iki ölçek de oldukça güvenilir olarak tespit edilmiştir.

#### **4.3. Hipotez Testleri**

Çalışma kapsamında belirlenen hipotezleri test etmek amacıyla korelasyon analizi, bağımsız örneklem T testi, ve tek yönlü varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır. Akıllı telefon kullanımı ve zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon analizi yapılmıştır. T testi ve varyans analizi ise demografik unsurların, ölçeklerle olan ilişkisini tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. İki kategorili değişkenlerde T testi, ikiden fazla kategori içeren diğer değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

##### **4.3.1 Korelasyon Analizi**

İki ölçek arasındaki ilişkinin derecesini r değeri ifade etmektedir. Bu değer (r) korelasyon katsayısıdır ve -1 ile +1 arasında yer alan değerlerdir. Katsayının -1'e yakın olması iki ölçek arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu, +1 değerine yakın olması ise pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. 0'dan -1 ve +1'e doğru yaklaştıkça ilişkinin derecesi

artmaktadır. Katsayı değerler aralıkları ve derecesi şu şekildedir;  $-1 \leq r < -0,7$ (kuvvetli/negatif)  $-0,7 \leq r < -0,3$ ( orta/negatif)  $-0,3 \leq r < 0$  (zayıf/negatif);  $0 < r \leq 0,3$ (zayıf/pozitif)  $0,3 < r \leq 0,7$ (orta/pozitif),  $0,7 < r \leq +1$ (kuvvetli/pozitif). P değeri ise iki değişken arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki olup, olmadığına ifade etmektedir.  $P < 0,05$  ise gruplar arasında anlamlı bir ilişki vardır,  $p > 0,05$  ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Ölçekler	Zaman yönetimi	
Akıllı telefon kullanımı ve zaman yönetimi ilişkisi ( H1)	r	0,141**
	p	0,008
	n	357

#### \*\* Korelasyon %1 düzeyinde anlamlı ( 2 yönlü)

Korelasyon analizi sonuçlarına göre akıllı telefon kullanımı ile zaman yönetimi arasında %1 düzeyinde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Elde edilen verilere bakıldığında  $p (0,008) < 0,05$  olarak tespit edilmiş ve iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Pearson katsayısına bakıldığında ise 0.141 olarak bulunmuş ve iki ölçek arasında zayıf derecede pozitif bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Daha açık bir ifade ile akıllı telefon kullanımı ile kişisel zaman yönetimi birlikte artmaktadır. Bu bağlamda **H1** hipotezi kabul edilmiştir.

#### 4.3.2 Bağımsız örneklem T testi

	Gruplar	Örneklem (N)	Ortalama	Standart Sapma	T	Sig
Akıllı Telefon Kullanımı İle Cinsiyet İlişkisi ( H2)	Kadın	208	2,5038	,92563	2,814	0,005
	Erkek	149	2,2268	,90514		
Zaman Yönetimi İle Cinsiyet İlişkisi (H3)	Kadın	208	3,2746	,88307	1,963	0,048
	Erkek	149	3,0822	,95438		
Paylaşım Yapıp/ Yapmama Durumu İle Zaman Yönetimi İlişkisi (H4)	Paylaşım Yapmıyorum	81	3,2454	,95657	0,569	0,570
	Paylaşım Yapıyorum	276	3,1793	,90647		

✓ Cinsiyete ve akıllı telefon kullanımı ilişkisine bakıldığında, kadınların ortalamaları 2,5038, erkeklerin ise 2,2268'dir. Kadınlarda akıllı telefon kullanımının erkekler göre fazla olduğu anlaşılmaktadır. İstatistikî açıdan kadın ve erkekler arasında akıllı telefon kullanımı bağlamında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p=0,005 < 0,05$ ). Dolayısıyla **H2** hipotezi kabul edilmiştir.

✓ Cinsiyet ve zaman yönetimi ilişkisine bakıldığında ise benzer bir biçimde kadınların erkekler göre zaman yönetimi ortalaması yüksektir ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık vardır ( $p=0,048 < 0,05$ ). Dolayısıyla **H3** hipotezi kabul edilmiştir.



✓ Sosyal medya platformlarında paylaşım yapanların ve yapmayanların zaman yönetimi ortalamalarına bakıldığında, yapmıyorum diyenlerin zaman yönetimleri daha yüksek bir skordur. Fakat buna karşın aralarında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (  $p=0,570>0,05$ ). Bu bağlamda **H4** kabul edilmemiştir.

#### 4.3.3 Tek Yönlü Varyans Analizi

	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	f	sig
<b>Telefonu kontrol etme sayısı (günlük) ile zaman yönetimi ilişkisi (H5)</b>	10 'Dan Az	35	2,9214	1,16280	1,300	0,270
	10-20 Defa	108	3,2963	,91706		
	21-30 Defa	68	3,2390	,88329		
	31-40 Defa	42	3,2411	,87452		
	40 Dan Fazla	104	3,1322	,85613		
	Total	357	3,1943	,91713		
<b>Paylaşım yapma süresi ile zaman yönetimi ilişkisi ( H6)</b>	0-9 Dk.	157	3,0525	,97259	3,0000	0,31
	10-29 Dk.	63	3,3929	,81222		
	30-60 Dk.	63	3,3631	,84652		
	60 Dk Ve Üzeri	74	3,1824	,89977		
	Toplam	357	3,1943	,91713		
<b>Akıllı telefon bağımlılık düşüncesi ile zaman yönetimi ilişkisi (H7)</b>	Evet	104	3,0589	,89378	1,996	0,137
	Hayır	116	3,1950	1,04209		
	Belki	137	3,2965	,80867		
	Total	357	3,1943	,91713		
<b>Akademik başarı ile akıllı telefon kullanımı ilişkisi (H8)</b>	Kötü	15	2,1067	,84808	1,010	0,365
	Orta	116	2,4534	,93636		
	İyi	226	2,3735	,92530		
	Total	357	2,3882	,92601		
<b>Akademik başarı ile zaman yönetimi ilişkisi ( H9)</b>	Kötü	15	2,8417	,95252	8,208	0,000
	Orta	116	2,9558	,95187		
	İyi	226	3,3402	,86737		
	Total	357	3,1943	,91713		

✓ Telefonu günlük kontrol etme sayısı ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiye bakıldığında, kontrol sayısı ile zaman yönetimi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (  $p=0,270 > 0,05$ ). Dolayısıyla H5 hipotezi kabul edilmemiştir.

✓ Sosyal medya platformlarında paylaşım yapma süreleri ve zaman yönetimi arasındaki ilişki incelendiğinde, süre aralıklarına göre ortalamalar değişmesine karşın, gruplar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ( $p=0,31 > 0,05$ ). Dolayısıyla H6 hipotezi kabul edilmemiştir.

✓ Akıllı telefona bağımlı olma düşüncesi ile zaman yönetimi ilişkisi dikkate alındığında, grupların ortalamaları farklı olmasına rağmen, gruplar arasında istatistikî açıdan bir farklılık yoktur ( $p=0,137 > 0,05$ ). Dolayısıyla H7 hipotezi kabul edilmemiştir.

✓ Öğrencilerin okuldaki akademik başarı durumu ile akıllı telefon kullanımını arasındaki ilişkiye bakıldığında, gruplar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ( $p=0,365 > 0,05$ ). Dolayısıyla H8 hipotezi kabul edilmemiştir.

Öğrencilerin okuldaki akademik başarı durumu ile zaman yönetimi ortalamalar arasında farklılık olduğu görülmüştür ( $p=0,000 < 0,05$ ). Bu bağlamda H9 hipotezi kabul edilmiştir.

## SONUÇ

Bir ürünün insanları olumlu veya olumsuz etkilemesi, kullanım şekline göre ve amacına göre değişebilmektedir. Son yıllarda, her yaştan ve her meslekten insanların sıklıkla kullandığı akıllı telefonlarda bu durum için güzel bir örnek teşkil etmektedir. İletişim, eğitim, alışveriş, sosyal medya vb.i birçok farklı alanda kullanılan bu akıllı cihazlar, bize zaman kazandırmaktadır. Fakat yanlış ve gereğinden fazla kullanıldığında ise zamanımızdan çaldığı da bir gerçektir. Zamanı doğru kullanmak, kişisel hedeflerin gerçekleşmesinde başrolü oynamaktadır. Benjamin Franklin'in dediği gibi 'zamanı öldüren, işine de öldürür.' Üniversite öğrencilerinin de zamanı doğru kullanması, kendi akademik başarılarını ve kariyer hedeflerini doğrudan etkilemektedir. Yapılan literatür çalışmasında akıllı telefon kullanımını ve zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, araştırma bu iki kavram arasındaki ilişki, üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırma kapsamında Karabük Üniversitesi İşletme fakültesinde öğrenim gören ve sosyal medya vasıtasıyla ulaşılan diğer öğrencilere anket uygulanmıştır. Toplamda 357 anket araştırmanın veri temelini oluşturmuştur.

Uygulanan anketin ilk bölümünde, katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler yer almaktadır. İkinci kısımda ise akıllı telefon kullanımını ve zaman yönetimine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Akıllı telefon kullanımını ölçek ortalaması 2.3882, zaman yönetimi ölçek ortalaması ise 3,1943'tür. Bu sonuçlara göre katılımcıların akıllı telefona bağımlılık aşırı derece kullanmadığı ve çok yüksek bir skor olmasa da zamanı iyi yönetebildiği söylenilebilir. İki değişken arasındaki korelasyon analizi sonucunda ise zayıf derecede pozitif anlamlı (0,141\*\*) bir ilişki çıkmıştır. İki değişken doğru orantılı olarak beraber artmaktadır. Yani, zaman yönetimindeki bir birimlik artışın, % 14'ünü akıllı telefon kullanımını ile açıklamaktadır.

Cinsiyete göre akıllı telefon kullanım ortalamaları dikkate alındığında, kadınlarda akıllı telefon kullanımını, erkeklere göre daha fazladır. Yine cinsiyet değişkenine göre zaman yönetimi ortalamalarına bakıldığında, kadınlar, erkeklere göre zamanlarını daha iyi yönetmektedir. Sosyal medyada paylaşımda bulunanlar ve bulunmayanların, zaman yönetimi ortalamaları ise yaklaşık aynı seviyededir. Diğer bir ifade ile paylaşım yapanlar ile yapmayanların zaman yönetimi algısında herhangi bir farklılık yoktur. Akıllı telefonu günlük kontrol etme sayısı ile zaman yönetimi ortalamaları arasında istatistikî anlamda bir farklılık yoktur. Telefon kontrol etme sayısı ile zaman yönetimi arasında bir ilişki çıkmamıştır. Benzer bir sonuç, günlük paylaşım için harcanan süre ile zaman yönetimi için de geçerlidir. Daha açık bir ifade ile, paylaşım için harcanan süre ile zaman yönetimi algısı arasında herhangi bir farklılık yoktur. Bir diğer varsayımız ise akıllı telefon bağımlılık algısı ile zaman yönetimi arasında bir farklılık olmadığıdır. Bu varsayım, analiz sonucunda doğrulanmıştır. Akıllı telefon bağımlısı olduğunu düşünenler, düşünmeyenler ve kararsızların zaman yönetimi algısı arasında herhangi bir farklılık yoktur. Öğrencilere tanımlayıcı sorularda akademik başarılarını kötü, orta ve iyi olarak tanımlamaları istenmiştir. Akıllı telefon kullanımını ortalamaları ile kötü, orta ve iyi olarak yanıtlayanların aralarında herhangi bir farklılık yoktur. Fakat akademik başarı ile zaman yönetimi ortalamalar arasında farklılık vardır. Normal şartlarda akademik başarısını iyi olarak tanımlayanların zaman yönetimi değerinin yüksek olmasını beklenirken, kötü ve orta diyenlerin ortalaması daha yüksektir. Netice itibariyle akademik başarı düzeyleri ile zaman yönetimi algısı arasında farklılıklar bulunmaktadır.

Araştırmanın dikkat çeken bir başka detayı ise, akıllı telefonun en çok iletişim aracı olarak kullanılmasıdır. Bu çalışmada, akıllı telefon kullanımının, zamanı iyi yönetebilmekle olumlu yönde ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Kadınlar, erkeklere göre, akıllı telefonlarını daha fazla kullanmasına rağmen, zaman yönetiminde erkeklere göre daha başarılıdır. Akıllı telefon kullanımını yeni bir kavram olduğu için, literatürde bu konu ile ilgili çalışmalar sınırlıdır. Zaman yönetimi perspektifinden ise herhangi bir çalışmaya rastlanmıştır.İleride, bu iki kavram üzerine daha farklı örneklem grubunda araştırmalar yapıldığında, sonuç ile ilgili daha net karşılaştırmalar yapılabilir.

### **KAYNAKÇA**

Akın, G. (2018), "Erzincan Üniversitesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyinin Belirlenmesi Ve İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi", Uzmanlık Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Erzincan.

Aktaş, H ve Yılmaz, N. (2016), "Üniversite Gençlerinin Yalnızlık Ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı", International Journal of Social Sciences and Education Research Online, Volume: 3(1), 86-100.

Alay S, Koçak S, 2002. Validity and Reliability of Prime Management Questionnaire. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (22), s. 9-13

Al-Barashdi, H.S ve Diğerleri, (2015), "Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review", Journal of Scientific Research & Reports 4(3): 210-225.

Britton BK, Tesser A, 1991. Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology* , 83(3), s. 405-410

Choi, S.W. ve Diğerleri, (2015), "Comparison Of Risk And Protective Factors Associated With Smartphone Addiction And Internet Addiction", *Journal of Behavioral Addictions* 4(4), pp. 308–314.

Çağlıyan, V. Ve Göral, R. (2009), "Zaman Yönetimi Becerileri: Meslek Yüksek Okulu Öğrencileri Üzerine Bir Değerlendirme", *KMU İİBF Dergisi* Yıl:11 Sayı:17, 175-189.

Demir, S. (2018), "Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Duygusal Zeka İle İlişkinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Gümüş, A. ( 2018), "Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Depresyon Durumlarının Değerlendirilmesi", Uzmanlık Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi, Van.

Hacıbalayeva, A. (2017), "Lisansüstü Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ve Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi Karşılaştırması", Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Kızıltoprak, A. (2018), "Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İletişimci Biçimleri Arasındaki İlişki", Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kibar, B. Ve diğerleri (2014), "Öğrencilerin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki: Karabük Üniversitesi", *Business & Management Studies: An International Journal* Vol.:2 Issue:2, ss. 136-15.

Kim, S. Ve Diğerleri, (2015), "Relationship Between Smartphone Addiction And Physical Activity İn Chinese International Students İn Korea", *Journal of Behavioral Addictions* 4(3), pp. 200–205.

Küçüktop, C. (2018), "Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi", Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Macan, T.H. (1994), "Time Management: Test of a Process Model", *Journal of Applied Psychology* , Vol. 79. No. 3, 381-391.

Noyan, C., Darın, 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 (1), 73-81.

Randler, C. Ve diğerleri, (2016), "Smartphone Addiction Proneness İn Relation To Sleep And Morningness–Eveningness İn German Adolescents", *Journal of Behavioral Addictions* 5(3), pp. 465–473.

Sungur, S. (2018). "Özel Okul Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki", Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tohumcu, M.U. (2018), "İnternet Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Benlik Saygısı Ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.