



Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Akademik Erteleme: Spor Bilimleri Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

İsa ÇİFTÇİ¹

¹Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-7056-3146>

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu çalışma, spor bilimleri öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışlarını, çeşitli değişkenlerle ilişkili olarak incelemeyi amaçlar. Araştırma, Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden 61 kadın ve 213 erkek öğrenci olmak üzere toplam 274 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kişisel bilgi formu (cinsiyet, bölüm ve not ortalaması) ve verilerin toplanması amacıyla "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği" ve "Akademik Erteleme Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), iki veya daha fazla kategorik değişken ile iki veya daha fazla bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi test etmek için MANOVA analizi ve son olarak korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları, akıllı telefon bağımlılığı ile erteleme davranışı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ($r=0,613$) ortaya koymuştur. Akıllı telefon bağımlılığının düzenli ders çalışmayla arasındaki korelasyonun $-(r) 0,343$ olduğu bulunmuştur, bu da negatif bir ilişkiye işaret etmektedir. Akıllı Telefon Bağımlılığının bağımlı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, Akademik Erteleme Davranışındaki değişimin yaklaşık %37,5'i Akıllı Telefon Bağımlılığı ile ilişkilendirilebilir ($R=0,255$, $R^2=0,065$, $p<0,05$). Bu çalışma sonuçları, akıllı telefon bağımlılığının akademik erteleme davranışları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ve akıllı telefon bağımlılığının artmasıyla erteleme davranışının arttığını göstermektedir. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığının düzenli ders çalışma ile negatif bir ilişki içinde olduğu ve bağımsız değişken olarak akıllı telefon bağımlılığının akademik erteleme davranışını anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Akademik Erteleme, Spor Bilimleri

Smartphone Addiction and Academic Procrastination: A Study on Sports Sciences Students

Abstract

This study aims to examine the smartphone addiction and academic procrastination behaviors of sports science students in relation to various variables. The research was carried out on a total of 274 students, 61 female and 213 male, from the Faculty of Sports Sciences of Bingöl University. Personal information forms (gender, department, and grade point average) and the "Smartphone Addiction Scale" and "Academic Procrastination Scale" were used in the study to collect data. To analyze the data obtained, a t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), MANOVA analysis to test the relationship between two or more categorical variables and two or more dependent variables, and finally correlation and regression analyses were performed. The findings of the study revealed that there is a positive relationship between smartphone addiction and procrastination behavior ($r = 0.613$). The correlation between smartphone addiction and regular studying was found to be $-(r) 0.343$, indicating a negative relationship. Smartphone addiction was found to have a statistically significant effect on the dependent variable. Therefore, approximately 37.5% of the variation in academic procrastination behavior can be attributed to smartphone addiction ($R = 0.255$, $R^2 = 0.065$, $p<0.05$). The results of this study show that smartphone addiction has a negative effect on academic procrastination behaviors and that procrastination behavior increases as smartphone addiction increases. Additionally, it has been observed that smartphone

addiction has a negative relationship with regular studying, and as an independent variable, smartphone addiction significantly affects academic procrastination behavior.

Keywords: *Smartphone Addiction, Academic Procrastination, Sports Sciences*

Giriş

Teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesi, akıllı telefonların günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesine yol açmıştır. Akıllı telefonlar, iletişimden bilgiye ve eğlenceye kadar birçok işlevi tek bir cihazda birleştirme özelliği taşıdığından, bu cihazlar artık insanların yaşamlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Soni vd., 2017). Ancak, bu teknolojik gelişmelerin aşırı kullanımı, bazı olumsuz sonuçları da beraberinde getirebilir. Bu olumsuz sonuçlardan biri, akıllı telefon bağımlılığı olarak adlandırılan bir olgudur (Kwon vd., 2013). Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin bu cihazlara aşırı derecede bağımlı hale gelmesi ve bu bağımlılık nedeniyle günlük yaşamlarının önemli alanlarında sorunlar yaşaması olarak tanımlanabilir (Yılmaz vd., 2015).

Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel yaşamlarında çeşitli olumsuz etkilere neden olabilen yaygın bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağımlılığın nedenleri arasında motivasyon eksikliği, duygusal düzenleme sorunları, stres, yalnızlık ve dikkat eksikliği bulunmaktadır (Alyanak, 2016). Özellikle gençler ve öğrenciler arasında daha yaygındır ve bu bağımlılığın sonuçları arasında uyku sorunları, anksiyete, depresyon ve akademik başarıda düşüş bulunmaktadır (Aksu, 2022). Öte yandan, akademik erteleme de özellikle öğrenciler arasında yaygın bir davranıştır. Motivasyon eksikliği, zayıf zaman yönetimi ve görevlerin sürekli olarak ertelenmesi gibi faktörler bu davranışa katkıda bulunmaktadır. Akademik erteleme, genellikle düşük kaliteli iş ve artan stres ile sonuçlanabilir. Bu durumu hafifletmek veya önlemek için çeşitli stratejiler ve müdahaleler önerilmiştir, öğrencilere zaman yönetimi becerileri öğretmek, görevleri daha küçük bölümlere ayırmak ve kendi kendine motivasyon konusunda yardımcı olmak bunlardan bazılarıdır (Pychyl vd., 2000).

Akademik çevrelerde, öğrencilerin akademik başarıları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu düşünülen bir başka olgu ise "akademik erteleme" dir. Akademik erteleme, öğrencilerin ödevlerini, projelerini veya sınavlarını son dakikaya bırakma eğiliminde olmaları ve bu nedenle başarılarını olumsuz yönde etkileyen bir davranış biçimidir (Steel, 2007). Akademik erteleme, öğrencilerin motivasyon eksikliği, zaman yönetimi zorlukları ve dikkat dağınıcı unsurlar gibi faktörlerden kaynaklanabilir.

Spor bilimleri alanında, öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlılığı ile akademik ertelemenin nasıl iç içe geçtiğine dair sınırlı sayıda inceleme yapılmıştır (Aligül, 2021; Arslan,

2023; Birtürk ve Biçer, 2021; Dikeç vd., 2020; Orhan ve Abacı, 2023). Araştırmadaki bu boşluğun giderilmesi kritik önem taşıyor çünkü spor bilimleri öğrencilerinin çoğu zaman hem akademik hem de fiziksel antrenman taahhütlerini dengelemek zorunda kalıyorlar. Verimli zaman yönetimi her iki alanda da başarının anahtarıdır; bu nedenle erteleme, ilerlemeyi önemli ölçüde engelleyebilir.

Spor bilimleri, beden eğitimi, spor yönetimi, antrenman ve sağlık bilimleri gibi çeşitli disiplinleri kapsamaktadır. Bu alandaki öğrenciler, teorik ve pratik eğitimlerin getirdiği yoğun öğrenim sürecinde bulunmaktadır. Bu çerçevede, çalışma spor bilimleri öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Akıllı telefon kullanımının sıklığının ve yoğunluğunun belirlenmesine, erteleme davranışlarının yaygınlığına ve iki faktör arasında anlamlı bağlantıların olup olmadığına özellikle dikkat edilecektir. Ayrıca, akademik başarı üzerindeki potansiyel etkilerini analiz ederek, eğitimcilerin ve öğrencilerin bu sorunlarla başa çıkmak için etkili stratejiler geliştirmelerine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme gibi sorunların anlaşılması ve etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesi, bu alanda ilerlemeler sağlayarak geleceğin spor bilimcilerine daha sağlam bir temel sunacaktır. Spor Bilimleri öğrencileri üzerindeki akıllı telefon bağımlılığı ve akademik ertelemenin etkilerini daha iyi anlama yolunda bir temel oluşturabilir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, gelecekteki çalışmalar için bir temel oluşturabilir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın modeline, örnekleme, veri toplama araçlarına ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

Araştırmanın Deseni

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmış bir nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama çalışmaları, en az iki değişken arasında var olan ilişkiyi belirlemeyi amaçlar. Eğer bir ilişki mevcutsa, bu ilişkinin yönünü ve gücünü ortaya çıkarmayı hedefler (Fraenkel vd., 2011). Bu bağlamda, Spor Bilimleri öğrencileri üzerinde akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme konulu bir araştırma gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 61 kadın ve 213 erkek olmak üzere 274 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada Bingöl Üniversitesi ve araştırmaya katılacak öğrencilerin belirlenmesinde basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Aaker vd., 2008). Google Forms kullanılarak hazırlanan formun öğrencilerle online olarak paylaşılması çalışma için gerekli verilerin toplanmasına olanak sağlamıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışma, çevrimiçi olarak Google Formlar aracılığıyla web tabanlı bir yöntemle yürütülmüştür. Araştırmada kişisel bilgi formu (cinsiyet, bölüm ve not ortalaması) ve verilerin toplanması amacıyla “*Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği*” ve “*Akademik Erteleme Ölçeği*” kullanılmıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, ilk olarak Kwon vd. (2013) tarafından geliştirilmiş ve Noyan vd. (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 10 sorudan oluşur ve her bir soru için 6 seviyeli bir Likert ölçeği kullanılır. Cevaplar '1-Kesinlikle katılmıyorum' ile '6-Kesinlikle katılıyorum' arasında değişir. Toplanan puanlar 10 ile 60 arasındadır ve yüksek puanlar akıllı telefon bağımlılığı riskinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik değeri 0.86 olarak saptanmıştır.

Akademik Erteleme Ölçeği

Çakıcı (2003) tarafından oluşturulan Akademik Erteleme Ölçeği, öğrencilerin ders çalışma, sınav hazırlığı ve proje yapma gibi eğitimle ilgili süreçlerde ne kadar ertelediklerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Ölçek, toplamda 19 madde içerir: 'Erteleme' adını taşıyan birinci faktör 12 olumsuz maddeye, 'Düzenli Ders Çalışma Alışkanlığı' olarak adlandırılan ikinci faktör ise 7 olumlu maddeye sahiptir. Her bir madde 5'li Likert ölçeği ile 'beni hiç yansıtmıyor' ve 'beni tamamen yansıtıyor' arasında derecelendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan ise 19'dur. Yüksek puanlar, öğrencinin akademik erteleme eğiliminin daha fazla olduğunu gösterir. Genel olarak ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik değeri 0.92 iken, ilk faktör için bu değer 0.89 ve ikinci faktör için 0.84 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada, elde edilen verileri analiz etmek için çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. İlk olarak, verilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Ardından, iki bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için t-testi kullanılmıştır. Üç veya daha fazla değişken ile bir kategorik değişken arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Daha sonra, iki veya daha fazla kategorik değişken ile iki veya daha fazla bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla çoklu değişkenli varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Son olarak, değişkenler arasındaki ilişkileri daha incelemek için korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Normallik varsayımları manova testi için kontrol edilmiş ve Box'un Kovaryans Matrislerinin Eşitliği Testi sonuçları, p değerlerinin 0.05'ten büyük olduğunu göstermiştir. Bu nedenle gruplar arasında kovaryans matrislerinin eşit olduğu söylenebilir. İstatistiksel analizlerin yorumlanması ve verilerin değerlendirilmesinde $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1

Ölçüm Modeli Betimsel Sonuçları

Değişkenler	n	α	Çarpıklık	Basıklık
Akıllı Telefon Bağımlılığı	10	,898	,247	-,616
Erteleme Davranışı	12	,903	,218	-,409
Düzenli Ders Çalışma	7	,772	-,013	,064

Tablo 1'de ölçüm modelinin güvenilirliği kontrol edildiğinde yüksek düzeyde bir güvenirliliğin sağlandığı anlaşılmıştır. Hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında değerler alması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği varsayıldığından parametrik testler kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 2

Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Akademik Erteleme Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	\bar{X}	Ss	t	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Kadın	61	3,03	1,05	,082	,934
	Erkek	213	3,02	1,05		
Erteleme Davranışı	Kadın	61	2,65	0,89	,847	,358
	Erkek	213	2,76	0,83		

Düzenli Ders Çalışma	Kadın	61	3,16	0,72	,016	,901
	Erkek	213	3,15	0,71		

*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde; akıllı telefon bağımlılığı bakımından kadın katılımcıların ortalama değeri $\bar{X}=3,03$ iken, erkeklerin bu değeri $\bar{X}=3,02$ dir. T-testi sonuçları, cinsiyetler arasında bu değişkende anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir (t=0,082, p>0,05). Erteleme davranışı konusunda kadınlar için ortalama skor $\bar{X}=2,65$ ve erkekler için $\bar{X}=2,76$ olarak belirlenmiştir. Ancak, t-testi sonuçları cinsiyet bazlı bu alandaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir (t=0,847, p>0,05). Düzenli ders çalışma konusunda kadın katılımcıların ortalama skoru $\bar{X}=3,16$ iken, erkekler için bu değer $\bar{X}=3,15$ tir. T-testi sonuçlarına göre, bu alanda cinsiyet temelli bir farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır (t=0,016, p>0,05).

Tablo 3

Bölüm Değişkenine Göre ANOVA ve MANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Bölüm	n	\bar{X}	Ss	F	p	Anlamlılık
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Beden Eğitimi Öğretmenliği (1)	59	3,25	0,98	1,870	,156	
	Spor Yöneticiliği (2)	155	2,95	1,08			
	Antrenörlük (3)	60	2,97	1,01			
Erteleme Davranışı	Beden Eğitimi Öğretmenliği (1)	59	3,00	0,76	3,827	,023*	1>2
	Spor Yöneticiliği (2)	155	2,68	0,85			1>3
	Antrenörlük (3)	60	2,62	0,87			
Düzenli Ders Çalışma	Beden Eğitimi Öğretmenliği (1)	59	2,94	0,57	3,942	,021*	2>1
	Spor Yöneticiliği (2)	155	3,24	0,71			
	Antrenörlük (3)	60	3,14	0,80			

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde, Akıllı Telefon Bağımlılığı bağlamında; Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünün ortalama değeri $\bar{X}=3,25$, Spor Yöneticiliği bölümünün $\bar{X}=2,95$ ve Antrenörlük bölümünün $\bar{X}=2,97$ olduğu saptanmıştır. ANOVA analiz sonuçları, bu bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığını göstermektedir (F=1,870, p>0,05). Erteleme Davranışı bağlamında; Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünün ortalama değeri $\bar{X}=3,00$, Spor Yöneticiliği bölümünün $\bar{X}=2,68$ ve Antrenörlük bölümünün $\bar{X}=2,62$ olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda, Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bir ortalamaya sahiptir (F=3,827, p<0,05). Düzenli Ders Çalışma Alışkanlığı çerçevesinde; Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü $\bar{X}=2,94$, Spor Yöneticiliği bölümü $\bar{X}=3,24$ ve Antrenörlük bölümü $\bar{X}=3,14$ ortalamalarını almıştır. Bu kategoride, Spor Yöneticiliği bölümü istatistiksel olarak diğer bölümlerden daha yüksek bir ortalamaya sahiptir (F=3,942, p<0,05).

Tablo 4

Notlara Göre ANOVA ve MANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Notlar	n	\bar{X}	Ss	F	p	Anlamlılık
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Çok kötü (1)	3	4,36	1,51	5,292	,000*	3>4 3>5
	Kötü (2)	3	3,90	0,98			
	Orta (3)	93	3,29	0,99			
	İyi (4)	138	2,89	1,00			
	Çok iyi (5)	37	2,65	1,07			
Erteleme Davranışı	Çok kötü (1)	3	3,88	0,83	8,571	,000	1>5 3>4 3>5
	Kötü (2)	3	3,27	0,78			
	Orta (3)	93	3,03	0,80			
	İyi (4)	138	2,62	0,78			
	Çok iyi (5)	37	2,28	0,89			
Düzenli Ders Çalışma	Çok kötü (1)	3	2,61	1,46	10,002	,000*	5>2 4>3 5>3
	Kötü (2)	3	2,19	0,21			
	Orta (3)	93	2,90	0,67			
	İyi (4)	138	3,23	0,58			
	Çok iyi (5)	37	3,61	0,89			

*p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin not seviyelerine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı, Erteleme Davranışı ve Düzenli Ders Çalışma değişkenleri incelemektedir. Akıllı Telefon Bağımlılığı bağlamında, ANOVA sonuçları (F=5,292, p<0,001) not seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ve "Çok kötü" not seviyesindeki öğrencilerin daha yüksek bağımlılığa sahip olduğunu gösteriyor. Erteleme Davranışı için, MANOVA sonuçları (F=8,571, p<0,001) "Çok kötü" ve "Kötü" not seviyelerindeki öğrencilerin daha yüksek erteleme davranışlarına sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Düzenli Ders Çalışma değişkeninde ise, "Çok iyi" not seviyesindeki öğrencilerin, diğerlerine göre daha düzenli ders çalışma alışkanlığına sahip olduğunu gösteren MANOVA sonuçları (F=10,002, p<0,001) bulunmaktadır.

Tablo 5

Ölçeklerin İlişkisini Gösteren Korelasyon Sonuçları

		Akıllı Telefon Bağımlılığı	Erteleme Davranışı	Düzenli Ders Çalışma
Akıllı Telefon Bağımlılığı	r	1	,613**	-,343**
	p		,000	,000
	N		274	274
Erteleme Davranışı	r		1	-,445**
	p			,000
	N			274
Düzenli Ders Çalışma	r			1
	p			
	N			

Tablo 5 incelendiğinde, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Erteleme Davranışı arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=0,613, p<0,001). Aynı şekilde, Akıllı Telefon

Bağımlılığının artışı, Düzenli Ders Çalışmanın azalmasına neden olmaktadır ($r=-0,343$, $p<0,001$). Erteleme Davranışının artışı da Düzenli Ders Çalışmanın azalmasına yol açmaktadır ($r=-0,445$, $p<0,001$).

Tablo 6

Akıllı Telefon Bağımlılığının Akademik Erteleme Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Sonuçları

Model	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
	B	SE	B		
(Constant)	1,240	,124		9,975	,000
1 Akıllı Telefon Bağımlılığı	,496	,039	,613	12,784	,000*

Bağımlı Değişken; Akademik Erteleme Davranışı

Tablo 6’ da bir regresyon modelinin katsayılarını ve bu katsayıların standartlaştırılmış versiyonları gösterilmektedir. Constant (Sabit Değer): Bağımsız değişkenlerin (Akıllı Telefon Bağımlılığı) etkisi dışındaki sabit bir terimi temsil eder. Bu sabit terim, diğer tüm bağımsız değişkenler sıfırken bağımlı değişkenin tahmin edilen değerini ifade eder. Standartlaştırılmış bir katsayısı yoktur, çünkü sabit terim standartlaştırma gerektirmez. Akıllı Telefon Bağımlılığı: Bu katsayı, Akıllı Telefon Bağımlılığı değişkeninin bağımlı değişken üzerindeki etkisini gösterir. Standartlaştırılmış hali 0,496’dır. Bu, Akıllı Telefon Bağımlılığı değişkeninin her bir birimlik artışının bağımlı değişkeni 0,496 standart sapma birimi kadar etkilediğini gösterir. T değeri 12,784’tir ve p değeri 0,000’dır. Bu, Akıllı Telefon Bağımlılığı değişkeninin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu gösterir. Akademik Erteleme Davranışı puanındaki değişimin %37,5’i Akıllı Telefon Bağımlılığı ile açıklanabilir ($R=.255$, $R^2=.065$, $p<0.05$).

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığı, erteleme davranışı ve düzenli ders çalışma değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Literatür taraması yapıldığında, benzer çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Orhan ve Abacı (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları cinsiyetlerine göre incelendiğinde, cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Birtürk ve Biçer (2021) tarafından beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Akyürek (2020) tarafından yürütülen çalışma, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyine ilişkin algılarının cinsiyete göre

anlamli bir farklılık göstermediğini göstermektedir. Araştırma sonuçlarımız, akademik erteleme konusunda benzer sonuçlar elde edilen çalışmalarla paralellik göstermektedir. Arslan vd. (2023) tarafından lise öğrencilerine uygulanan çalışma, cinsiyetin akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir fark tespit etmediğini göstermiştir. Bu araştırma sonuçlarının aksine, farklı sonuçlara ulaşan diğer çalışmalar da mevcuttur. Öznur ve Yıldırım (2020) tarafından yapılan çalışma, öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile serbest zaman egzersize katılım düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Saylam vd. (2021) araştırmalarına göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme ölçek puanları cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik göstermektedir. Kerkez (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, öğretmen adaylarının genel erteleme davranışının cinsiyetle istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Farklı çalışmalardaki cinsiyetin akademik erteleme üzerinde farklı etkilerini açıklamak için birkaç faktör göz önünde bulundurulabilir. Bu faktörler örneklem farklılıkları, araştırma tasarımı ve ölçümler, sosyo-kültürel faktörler ve biyolojik-psikolojik farklılıklar olabilir.

Araştırmaya göre akıllı telefon bağımlılığı açısından bölümler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak ertelemeyi ve düzenli ders çalışma davranışını etkileyen faktörler arasında bölüm farklılıkları bulunmaktadır. Bölüme göre akıllı telefon bağımlılığı bulgularımızın aksine çalışmalar bulunmaktadır. Türütgen (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma, akıllı telefon bağımlılığının üniversite bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Noyan vd. (2015) tarafından yürütülen çalışmada, ergoterapi bölümü öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamasının, çalışmada yer alan diğer bölümler ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha düşük olduğu belirtilmiştir. Aligül (2021) katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin bölüm değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında bölüm düzeyi değişkenine göre tüm boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Erteleme davranışlarına göre literatürde benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Kerkez (2023) öğretmen adaylarının eğitim aldıkları programlara göre genel erteleme davranışlarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Çeri vd. (2015) yaptıkları çalışma, öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile okudukları fakültelere göre anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akıllı telefon bağımlılığındaki bölümler arası farklılıklar, öğrencilerin bölüm spesifik alışkanlıklarına, teknolojik gerekliliklere ve bölüm yoğunluğuna

bağlı olabilir. Ayrıca, bireysel özellikler ve bölüm seçimi de rol oynayabilir. Ancak, bu farklılıkları tam olarak anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Araştırma sonuçları, not seviyelerine göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve erteleme davranışlarında farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. "Çok kötü" ve "Kötü" not alanlar bu davranışlarda daha yüksekken, "Çok iyi" not alanlar düzenli ders çalışma konusunda öne çıkmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, erteleme davranışı ve düzenli ders çalışma alışkanlıkları arasındaki ilişki, öğrencinin akademik motivasyonu, öz düzenleme becerileri ve zaman yönetimi yetenekleri ile bağlantılı olabilir. Akıllı telefon bağımlılığı ile farklılık gösteren çalışmalar mevcuttur. Dikeç vd., (2020) çalışmasında, çalışmaya katılan ergenlerin akademik not ortalamaları ile akıllı telefon bağımlılığı ölçek ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Orhan ve Abacı (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin başarı durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde önemli bir farklılık tespit edilmemiştir. Erteleme ile benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Uçar vd. (2021) çevrim içi öğrenme ortamında düşük düzeyde erteleyenlerin yüksek düzeyde erteleyenlere göre daha iyi akademik performansa sahip olduğunu kaydetmiştir. Işık (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı ile akademik erteleme düzeyleri incelenmiş, ancak akademik erteleme ölçeği not ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Certel ve Kozak (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, akademik başarıları yüksek sporcuların, akademik başarıları düşük olan sporculara göre daha düşük düzeyde akademik erteleme davranışı sergiledikleri bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığı ile erteleme davranışı arasında pozitif bir ilişki bulunurken, akıllı telefon bağımlılığı ile düzenli ders çalışma ve erteleme davranışı ile düzenli ders çalışma arasında negatif ilişkiler bulunmaktadır. Literatürde benzer çalışmalar bulunmaktadır. Güngör ve Koçak (2020) tarafından yürütülen çalışma, akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar ile akademik erteleme ölçeğinden alınan puanlar arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Im ve Jang (2017) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışma, aşırı telefon kullanımı ile akademik erteleme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Qaisar vd. (2017) çalışmaları sonucunda, üniversite öğrencileri arasında aşırı telefon kullanımı ile akademik erteleme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Eravcı Özcan (2020) tarafından yürütülen çalışma, ortaokul öğrencileri arasında

akıllı telefon bağımlılığı ile akademik erteleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu modelde Akıllı Telefon Bağımlılığı değişkeni bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Literatürde benzer çalışmalar bulunmaktadır. Güngör ve Koçak (2020) çalışması, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Yang vd. (2019) Çin'de üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışma, problemlili akıllı telefon kullanımının akademik erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Demir ve Kutlu (2017) model incelendiğinde internet bağımlılığının akademik etelemeyi pozitif yönde ve doğrudan etkilediği görülmektedir.

Sonuç olarak, katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Erteleme Davranışı ve Düzenli Ders Çalışma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelendi. İlk olarak, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Erteleme Davranışı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edildi, yani katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı arttıkça erteleme davranışlarının da arttığı gözlemlendi. Ayrıca, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Düzenli Ders Çalışma arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulundu, yani akıllı telefon bağımlılığı arttıkça düzenli ders çalışma alışkanlığının azaldığı görüldü.

İkinci olarak, not seviyeleri ile bu değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, "Çok kötü" not alan öğrencilerin daha yüksek Akıllı Telefon Bağımlılığı, Erteleme Davranışı ve daha düşük Düzenli Ders Çalışma alışkanlıklarına sahip olduğu belirlendi. Bu bulgular, akademik başarı ile bu davranışsal faktörler arasındaki ilişkinin önemini vurgulamaktadır.

Son olarak, regresyon analizi sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığının Akademik Erteleme Davranışı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu bulundu. Bu da göstermektedir ki, Akıllı Telefon Bağımlılığı, öğrencilerin erteleme davranışlarını olumsuz etkileyebilir ve bu akademik performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir.

Öneriler

Bu çalışma, akıllı telefon bağımlılığının erteleme davranışı ve düzenli ders çalışma üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, öğrencilere bilinçli akıllı telefon kullanımı konusunda eğitim verilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu eğitimler, öğrencilere akıllı telefonlarını daha etkili bir şekilde kullanma becerilerini kazandırabilir ve ders çalışma süreçlerine daha fazla odaklanmalarını teşvik edebilir.

Çalışmaya göre "Çok kötü" ve "Kötü" not alan öğrenciler arasında erteleme davranışının daha yaygın olduğu görülmüştür. Bu öğrencilere, erteleme davranışını yönetme ve zaman

yönetimi becerilerini geliştirme fırsatları sunan eğitim programları geliştirilmelidir. Bu programlar, öğrencilere daha etkili bir çalışma düzeni oluşturma konusunda rehberlik edebilir ve akademik başarılarını artırmalarına yardımcı olabilir.

Çalışma sonuçları, farklı bölümlerdeki öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlılığı, erteleme davranışı ve düzenli ders çalışma açısından farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, her bir bölümün özel ihtiyaçlarına yönelik destek programları oluşturulmalıdır. Bu programlar, öğrencilere bölümlerine özgü zorlukları ele alırken yardımcı olabilir ve onların akademik performanslarını artırmalarına katkıda bulunabilir.

Bu çalışma, cinsiyet, bölüm ve not seviyeleri gibi faktörlerin akıllı telefon bağımlılığı, erteleme davranışı ve düzenli ders çalışma üzerindeki etkilerini incelemiştir. Benzer çalışmaların daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı faktörleri dikkate alarak devam etmesi, daha kapsamlı sonuçlara ulaşmak için önemlidir.

Kaynakça

- Aaker, D. A., Kumar, V., ve Day, G. S. (2008). *Marketing Research* (9th ed.) John Wiley & Sons, Danvers.
- Aksu, B. Ö. (2022). *Üniversite öğrencilerinde olumsuz üst biliş düzeyleri ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies*, 7(2), 42-63.
- Aligül, B. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alyanak, B. (2016). İnternet bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24.
- Arslan, H., Kuyulu, İ., Yıldız, Ö., ve Beltekin, E. (2023). Lise öğrencilerinde spor yapmanın teknoloji bağımlılığı, okula bağlılık ve akademik erteleme üzerindeki rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 408-416.
- Birtürk, A., ve Biçer, T. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinde iletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 15-32.
- Certel, Z., ve Kozak, M. (2017). The examination of relationships between academic self-efficacy, academic procrastination, and locus of academic control of athletes in different sports. *The Sport Journal*, 19, 1-10.
- Çakıcı, D.Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çeri, B. K., Çavuşoğlu, C., ve Gürol, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences*, 34(2), 385-394.
- Demir, Y., ve Kutlu, M. (2017). İnternet bağımlılığı, akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 61, 91-105.
- Dikeç, G., Pirinç, B., Kaya, B., Keleş, E., Akın, E., Hızmalı, A., ve Toprak, A. (2020). Gençlik merkezini kullanan bir grup ergende akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medyadaki sosyal kaygıları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 21(2), 99-107.

- Eravcı Özcan, T. (2020). *Ortaokul öğrencilerinde algılanan anne-baba ve öğretmen akademik katılımı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N., ve Hyun, H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. (8th ed.). Newyork: Mc. Graw Hill Higher Education.
- Güngör, A. B., ve Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 397-419.
- Im, I. C., ve Jang, K. A. (2017). The Convergence Influence of excessive smartphone use on attention deficit, learning environment, and academic procrastination in health college students, *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(12), 129-137.
- Işık, G. B. (2019). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının ve akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Kara, Ö., ve Yıldırım, İ. (2020). Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 70-80.
- Kerkez, F. İ. (2023). Öğretmen adaylarında genel erteleme davranışının çevrim içi eğitim ve akademik başarıyla ilişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(15), 281-290.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., et al. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE* 8(2): e56936.
- 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. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 73-81.
- Orhan, N., ve Abacı, S. H. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 145-164.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., ve Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 239.
- Qaisar, S., Akhter, N., Masood, A., ve Rashid, S. (2017). Problematic mobile phone use, academic procrastination and academic performance of college students. *Journal of Educational Research*, 20(2), 201-214.
- Saylam, D. K., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., ve Ekim, N. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 146-153.
- Soni, R., Upadhyay, R., ve Jain, M. (2017) Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5, 515-519.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65-94.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th. ed.). Pearson. <https://www.pearsonhighered.com/assets/preface/0/1/3/4/0134790545.pdf>
- Türütgen, N. (2023). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite, yorgunluk, bilişsel durum, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Uçar, H., Bozkurt, A., ve Zawacki-Richter, O. (2021). Academic procrastination and performance in distance education: A causal-comparative study in an online learning environment. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 22(4), 13-23.
- Yang, Z., Asbury, K., ve Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 596-614.
- Yılmaz, G., Şar, A. H., ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Online Journal of Techhology Addiction and Cyberbullying*, 2(2), 20-37.