



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Zaman Yönetiminin Genel Erteleme Davranışı ve Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisi

İsa ÇİFTÇİ¹ , Ramazan ÖZAVCI² 

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetiminin genel erteleme davranışı ve sosyal medya bağımlılığına etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 194'ü kadın ve 198'i erkek olmak üzere toplam 392 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formunun yanı sıra "Zaman Yönetimi Ölçeği", "Genel Erteleme Ölçeği" ve "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normalliği test edildikten sonra güvenilirlik sonuçları incelenmiştir. Bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre öğrencilerin zaman yönetimleri ile sosyal medya bağımlılığı ve erteleme davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna göre, zaman planı ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Zaman yönetiminin sosyal medya bağımlılığına %3 düzeyinde bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca genel erteleme davranışının zaman yönetimi tarafından %4 düzeyinde etkilendiği belirlenmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak, bu çalışma öğrencilerin etkili zaman yönetimi becerilerinin sosyal medya bağımlılığı ve erteleme davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle, etkili zaman yönetimi becerisine sahip öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının ve erteleme eğilimlerinin daha az olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Genel Erteleme,
Sosyal Medya,
Zaman Yönetimi

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 04.09.2023

Kabul Tarihi: 13.09.2023

Online Yayın Tarihi: 15.09.2023

DOI:10.18826/useeabd.1355150

The Effect of Time Management Skills in the Faculty of Sport Sciences on General Procrastination and Social Media Addiction

Abstract

Purpose: The purpose of this research is to examine the effect of time management on general procrastination behavior and social media addiction of sports sciences faculty students.

Method: The sample of the research consists of a total of 392 university students, 194 female and 198 male, studying at Bingöl University Faculty of Sports Sciences. In addition to the personal information form, "Time Management Scale", "Academic Procrastination Scale" and "Social Media Addiction Scale" were used in the research. After testing the normality of the data obtained, the reliability results were examined. In this study, correlation analysis was applied to determine the relationship between variables and regression analysis was applied to evaluate the effect of the independent variable on the dependent variable.

Findings: According to the research findings, statistically significant relationships were found between students' time management and social media addiction and procrastination behaviors. Accordingly, a statistically significant, negative and low level relationship was detected between schedule and social media addiction. It has been determined that time management has a 3% impact on social media addiction. It was also determined that general procrastination behavior was affected by time management at a level of 4%.

Conclusion: In conclusion, this study shows that students' effective time management skills have a positive effect on social media addiction and procrastination behaviors. In particular, it has been determined that students with effective time management skills have less social media addiction and procrastination tendencies.

Keywords

General Procrastination, Time
Management,
Social Media

Article Info

Received: 04.09.2023

Accepted: 13.09.2023

Online Published: 15.19.2023

DOI:10.18826/useeabd.1355150

GİRİŞ

Günümüzde sürekli değişen ve hızla ilerleyen dünyada zaman kavramının önemi her geçen gün artmaktadır. Hayatımızın hemen hemen her aşamasında zamanla yarış ve zamansızlık birçok durumda önemli sorunlar oluşturmaya başlamıştır (Çuhadar ve ark., 2019). Zamanın insanlar için önemli olması, zaman yönetiminin gerekli olduğunu göstermiştir. Zaman yönetimi, belirli bir süre zarfında gerçekleştirilmesi gereken iş ve aktiviteler için tüm kaynakların en etkili şekilde kullanılmasını ifade

¹ Sorumlu Yazar: Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, iciftci@bingol.edu.tr

² Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Bingöl/Türkiye ramazanozavcii@gmail.com

eder (Kartal ve Demir, 2018). İnsanların eğitim, kariyer planlama ve mesleki yaşamlarında, şirketlerin büyümesinde ve sektörel faaliyetlerin yaygınlaşmasında da zaman yönetiminin önemi dikkat çekmektedir. Zamanın iyi kullanılması sonucu her alanda yüksek bir verimin elde edilmesi mümkündür. İyi ve hızlı bir yönetim sürecinin gerçekleştirilmesinin hedefleri başarıya taşıyabileceği ve birçok faaliyeti kısa sürede tamamlanabileceği söylenebilir (Dibooğlu ve Eryılmaz, 2021). Sonuç olarak, zamanın etkin ve verimli kullanımı oldukça önemlidir. Tarih boyunca, zamanın etkili ve verimli bir şekilde yönetilmesi, başarı için çok önemli olması zaman yönetim sürecini beraberinde getirmiştir (Pugh-Nathwani, 2017; Alyami ve ark., 2021). Zaman yönetimi süreci, zamanla ilgili sorunların tanımlanması, kişinin kendisini tanımlaması, amaç ve hedeflerin belirlenmesi, bu hedeflerin uygulanabilir planlara dökülmesi, günlük programların oluşturulması, zaman yönetimi tekniklerinin geliştirilmesi ve sürecin düzenli olarak gözden geçirilmesi gibi aşamalardan meydana gelir (Eroğlu ve Özgür, 2016).

Üniversite öğrencilerinin başarısı, zamanlarını etkili bir şekilde kullanabilmelerine bağlıdır. Öğrencilerin eğitimlerinin ardından yaşam tarzlarını, çalışma performanslarını, kariyerlerini ve yükselmelerini doğrudan etkileyen zamanın etkili bir şekilde kullanılması ve yönetilmesi çok önemlidir (Gümüş, 2021). Bununla ilgili olarak, Yaşar ve Sunay (2018), antrenörlerin ve sporla ilgilenen kişilerin geleceğe yönelik bir vizyona sahip olmaları gerektiğini belirtmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi eğilimleri ve önümüzdeki yıllarda sektöre öğretmen, yönetici ya da antrenör olarak katkı sağlayacak davranışlar sergilemesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda zaman kullanımının dijital platformlarda yoğunlaştığı söylenebilir. Günümüzde büyük bir hız ile gelişen teknoloji, hayatın birçok alanında olduğu gibi eğlence ve boş zaman faaliyetlerinin de değişimine yol açarken (Kilci, 2019), bireylerin internet ve web araçlarını daha sık kullanmasına neden olmaktadır. Sosyal medya ise bu web araçlarından en gözde olanı olarak göze çarpmaktadır (Kilci ve Göktaş, 2018). Sosyal medya, insanların düşüncelerini, görüşlerini, deneyimlerini ve bakış açılarını çeşitli mesajlar veya görseller aracılığıyla paylaşmak ve birbirleriyle iletişim kurmak amacıyla kullandıkları online platformlardır (Eraslan, 2018). Sosyal medya kullanımı, bireyler arasında çeşitli nedenlerle farklılık gösterebilir. Başoğlu ve Yanar (2017)'a göre insanlar sosyal medyayı arkadaşlarıyla buluşmak, fotoğraflarına ve mesajlarına bakmak, mesaj göndermek, boş zamanlarını değerlendirmek, bilgi edinmek ve gündemi takip etmek için kullanırlar. Wang ve ark. (2014), bu görüşlere rağmen bireylerin sosyal medyayı eğlence ve sosyal etkileşim için kullandıklarını belirtmişlerdir. Sonuç olarak, sosyal medya kullanım alanının her geçen gün büyümesiyle birlikte insanların hayatında önemli bir rol oynamaktadır. Her yıl, "We Are Social" ve "Meltwater" internet platformları internet ve sosyal medya kullanım istatistiklerini içeren bir rapor yayınlamaktadır. Bu yıl yayınlanan "Dijital 2023" raporuna göre, son yıllarda Instagram, YouTube, WhatsApp, Facebook, Twitter ve TikTok gibi sosyal medya platformlarının yaygınlaşması, kullanıcı sayısının artmasına neden olmuştur. Dünya çapında sosyal medya kullanıcı sayısı 4.76 milyar, bu da nüfusun %59.4'ünü oluşturmaktadır. Türkiye'deki internet kullanıcılarının %73,1'i aktif olarak sosyal medya kullanmaktadır. Ek olarak, ilgili raporun analizine göre, Türkiye'deki kullanıcılar internette 7 saat 24 dakika ve sosyal medyada 2 saat 54 dakika geçirdikleri görülmektedir (Digital, 2023). Bu verilere göre, ülkenin yarısından fazlası sosyal medya araçlarından herhangi birini kullanmaktadır. Sosyal medya kullanımı arttıkça bağımlılık durumları ortaya çıkabilmektedir (Beyens ve ark., 2016). Bunun nedeni, sosyal takdir ve onaylanma, kişilerarası ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi ve insanların sosyal ihtiyaçlarının karşılanmasıdır (Erdoğan ve Şanlı, 2019). Bu durumun sonucunda bir bağımlılığın ortaya çıkabileceği söylenebilir. Son yıllarda kullanım ve kullanıcı sayısı arttığından, bu bağımlılığın gelecekte önemli sorunlara yol açabileceği düşünülüyor (Çömlekçi ve Başol, 2019). Bir kişinin sosyal medyada çok fazla zaman geçirmesi, bu sürenin giderek artması ve bu sürenin kişinin günlük yaşamındaki diğer işlevlerini olumsuz etkilemesi durumuna sosyal medya bağımlılığı denir (Durar, 2018). Sosyal medya bağımlılığı, insanların yemek yeme, uyum sağlama ve diğer sosyal konularda yapması gereken pek çok şeyden vazgeçmesine neden olabilir. Özellikle de öğrencilerin teknolojiyi sadece sosyal medya platformları için kullandığı (Bozdemir ve ark., 2021) göz önüne alındığında, sosyal medya bağımlısı olan öğrencilerin sıklıkla erteleme davranışları sergilemelerine yol açması mümkündür. İnsanların günlük yaşamlarında sıklıkla sergiledikleri erteleme davranışının çok sayıda türü ve tanımı vardır. Genel olarak, yapılması gereken iş ve sorumlulukların yanı sıra alınacak kararların ertelendiği dikkat çekmektedir (Balkıs, 2007, s.69). Çoğunlukla, ertelenen bu işler kişi tarafından önemsiz görülür veya son anda yapılır veya hiç yapılmaz (Baltacı, 2017, s.58). Bu durumun sonucunda önemli olan işlerin geri planda tutulması da muhtemeldir.

Üniversite döneminin, gençler açısından hayatlarının kritik bir dönüm noktasını temsil ettiği söylenebilir. Bu sürecin onları sosyal ve mesleki hayata hazırlaması açısından önemli görülmektedir. Bu öğrenim süresince, öğrencilere çok sayıda akademik ve kişisel gelişim görevi sunulmaktadır. Bunun sonucunda gençlerin gelecekteki zorluklara daha hazırlıklı olabilecekleri yadsınamaz bir durum tespiti olarak görülebilir. Fakat, öğrencilerin zaman zaman kişisel sorunları, akademik stres, sosyal çevrenin olumsuz etkisi veya zaman yönetimi ile ilgili zorluklar nedeniyle üstlendikleri görevleri yerine getirmede zorlandıkları ve bunun sonucunda erteleme davranışında bulunmalarının yanı sıra sosyal medya etkileşimlerinin aşırıya kaçabildiği söylenebilir. Dolayısıyla zaman yönetimlerinin erteleme ve sosyal medya bağımlılığına nasıl etki ettiğinin ortaya çıkarılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu yönde bir araştırmaya rastlanılmadığından yapılacak bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı söylenebilir. Yapılan literatür taramasından hareketle öğrencilerin zaman yönetimlerinin olumsuz yönleri, sosyal medya kullanımının aşırılığı ve erteleme davranışlarının ön planda olduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda yapılan bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde zaman yönetiminin genel erteleme ve sosyal medya bağımlılığına etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde ele alınan problem durumunun çözümü için benimsenen yol detaylı olarak ele alınmıştır. Bu araştırma Bingöl Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan E-22315946-604.01.01-112925 sayılı izin doğrultusunda yürütülmüştür.

Araştırmanın modeli

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmış bir nicel araştırma deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama çalışmaları, en az iki değişken arasında var olan ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan, eğer bir ilişki mevcutsa, bu ilişkinin yönünü ve gücünü ortaya çıkarmayı hedefleyen çalışmalardır (Fraenkel ve ark., 2011). Buna göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde zaman yönetimi, sosyal medya bağımlılığı ve genel erteleme davranış ilişkisi bir arada incelenmiştir.

Araştırmanın evreni ve örnekleme

Bu araştırmanın evrenini Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine kayıtlı 1092 öğrenci (Bingöl Üniversitesi, 2023) oluştururken örneklemini ise, kolayda örnekleme yöntemi (Aaker ve ark., 2007) ile belirlenen 194'ü kadın ve 198'i erkek olmak üzere toplamda 392 gönüllü öğrenci meydana getirmiştir. Bu örneklemin belirlenen evreni temsil ettiği söylenebilir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

Araştırmanın veri toplama araçları

Araştırmada kişisel bilgi formunun yanı sıra “Zaman Yönetimi Ölçeği”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “Genel Erteleme Ölçeği” kullanılmıştır.”

Zaman Yönetimi Ölçeği: Öğrencilerin zaman yönetim becerilerini değerlendirmek için Alay ve Koçak (2002) tarafından geliştirilen 'Zaman Yönetimi Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçekte 27 madde üç alt boyut ve beşli Likert bulunmaktadır. Bu faktörler 16 madde içeren 'Zaman Planlama'; 7 madde içeren 'Zaman Tutumları ve 4 madde içeren 'Zaman Harcattırıcılara Karşı Koyma' olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan ortalamaların yükselmesi, zaman yönetimi becerilerinin arttığını göstermektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Araştırmada nicel verilerin toplanması için kullanılan iki ölçekten ilki Van Den Eijnden ve ark. (2016) tarafından geliştirilen Aysan ve ark. (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan ergenlere yönelik “Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği”dir. SMBÖ orijinal formu gibi Türkçe uyarlaması da tek boyutludur. SMBÖ dokuz (9) maddeden oluşmaktadır. Ölçekte son bir yıl içinde maddede belirtilen ifadeyi ne sıklıkla yaşadığını soran “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sıklıkla”, “Her zaman” şeklinde değişen beşli Likert tipi bir ölçektir.

Genel Erteleme Ölçeği: Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen Genel Erteleme Ölçeği toplam 18 maddeden ve beşli likert tipinden oluşmaktadır. Alt boyutları sırasıyla “Zamanı Etkin Kullanma” ve “Erteleme” şeklindedir. Zamanı Etkin Kullanma boyutu 1, 3, 4, 6, 8, 12 ve 17 olumlu madde, Erteleme boyutu ise, 2, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16 ve 18 olumsuz maddeden oluşmaktadır. Zamanı etkin kullanma boyutundaki maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek derecelendirmesi; “beni hiç yansıtmıyor”, “beni çok az yansıtıyor”, “beni biraz yansıtıyor”, “beni çoğunlukla yansıtıyor”, “beni tamamen yansıtıyor” şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puan kişilerin genel erteleme eğilimine sahip olduğunu

göstermektedir (Çakıcı, 2003). Bu araştırma kapsamında araştırmanın amacına uygun olarak yalnızca erteleme boyutuna yer verilmiştir.

Araştırmanın veri analizi

Öğrencilerden elde edilen veriler öncelikli olarak SPSS programına aktarılmıştır. Eksik ve hatalı verilerden arındırılan veri setinde gerekli gruplandırma işlemleri yapılmıştır. Hipotez testlerinin yapılması adına ön şart olarak kabul edilen veri normalliği sınanmıştır. Bu amaçla çarpıklık ve basıklık sonuçları incelenmiştir. Buna göre veri normalliği $\pm 1,5$ aralığında olduğundan verilerin normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir. Bu nedenle parametrik test yöntemlerine başvurulmuştur. Normal dağılımı kabul edilen verilerde belirlenen bağımsız ve bağımlı değişkenlerin arasındaki ilişki düzeyi Pearson Korelasyon testiyle belirlenmiştir. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etki durumu doğrusal regresyon testiyle ortaya koyulmuştur. İstatistiksel analiz sonuçlarında anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ ve $p < 0,01$ şeklinde anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada kullanılan anket aracılığıyla elde edilen verilerin istatistiksel incelemesi bu bölümde yapılmıştır. Buna göre, elde edilen çeşitli sonuçlara tablolar halinde bu bölümde yer verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin betimsel sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	194	49,5
	Erkek	198	50,5
Yaş	18-20 yaş	49	12,5
	21-22 yaş	116	29,6
	23-24 yaş	145	37,0
	25 yaş ve üzeri	82	20,9
Toplam		392	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin %50,5'i erkeklerden oluşurken %49,5'i ise kadınlardan oluştuğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaş dağılımlarına bakıldığında en fazla katılımın 23-24 yaş aralığındaki öğrencilerden meydana geldiği belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçüm modellerinin normallik, güvenilirlik ve betimsel sonuçları

Değişkenler	Minimum	Maksimum	\bar{X}	α	Çarpıklık	Basıklık
Zaman Planı	1	5	3,016	0,907	-0,143	0,186
Zaman Tutumu	1	5	3,203	0,866	-0,351	0,155
Zaman Harcaticıları	1	5	3,032	0,828	0,026	-0,619
Bağımlılık	1	5	2,766	0,903	0,296	-0,034
Erteleme	1	5	2,675	0,913	0,095	-0,366

Araştırmada kullanılan ölçüm modelinin aritmetik ortalamalarına bakıldığında genel itibariyle orta düzey bir puanın elde edildiği belirlenmiştir. Ölçüm modelinin güvenilirliği kontrol edildiğinde $\alpha > 0,70$ olduğundan yüksek düzeyde bir güvenilirliğin sağlandığı anlaşılmıştır (Hair Jr ve ark., 2017). Elde edilen verilerin normal dağılım sergilediği saptanmıştır (Tabachnick, ve Fidell, 2013).

Tablo 3. Korelasyon sonuçları

Alt Boyutlar	Zaman Planı	Zaman Tutumu	Zaman Harcaticıları	Sosyal Medya Bağımlılığı	Erteleme
Zaman Planı	1
Zaman Tutumu	0,538**	1	.	.	.
Zaman Harcaticıları	0,323**	0,262**	1	.	.
Sosyal Medya Bağımlılığı	-0,170**	-0,052	0,028	1	.
Erteleme	-0,049	0,052	0,177**	0,467**	1

*: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Öğrencilerin zaman yönetimi, sosyal medya bağımlılığı ve erteleme davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, sosyal medya bağımlılığı ile zaman planlaması arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Erteleme ile zaman planlaması arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Zaman tutumu ile sosyal medya bağımlılığı ve erteleme arasında herhangi bir istatistiksel anlamlılık tespit edilememiştir. Zaman harcaticıları ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bulguya rastlanılmazken erteleme ile pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4. Zaman yönetiminin sosyal medya bağımlılığına etkisi

Alt Boyutlar	β	B	S.H.	t	p	R ²
Sabit değer	.	3,188	0,227	14,039	0,000	
Zaman Planı	-0,222	-0,277	0,076	-3,667	0,000	0,03
Zaman Tutumu	0,045	0,050	0,066	0,755	0,451	
Zaman Harcaticıları	0,088	0,084	0,050	1,669	0,096	

Bağımlı değişken: Sosyal Medya Bağımlılığı; Model p: 0,002

Öğrencilerin zaman yönetiminin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi, zaman tutumu ve zaman harcaticıları alt boyutlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı değilken, zaman planlaması alt boyutunda önemli bir etki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, zaman yönetimi sosyal medya bağımlılığını %3 oranında açıklamaktadır. Zaman planlamasında bir birimlik değişim sonucu sosyal medya bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde ve β : -0,222 düzeyinde bir değişim meydana gelmektedir. Zaman planlaması iyi olan öğrencilerin sosyal medya bağımlısı olma ihtimalinin azalabileceği söylenebilir.

Tablo 5. Zaman yönetiminin genel ertelemeye etkisi

Boyutlar	β	B	S.H.	t	p	R ²
Sabit değer	.	2,399	0,215	11,170	0,000	
Zaman Planı	-,160	-0,190	0,071	-2,659	0,008	0,04
Zaman Tutumu	,084	0,088	0,062	1,422	0,156	
Zaman Harcaticıları	,206	0,187	0,048	3,919	0,000	

Bağımlı değişken: Genel Erteleme; Model p: 0,002

Öğrencilerin zaman yönetimleri erteleme davranışını istatistiksel olarak anlamlı biçimde etkilemektedir. Buna göre, model içerisinde zaman tutumu istatistiksel olarak anlamlı bulunmazken zaman planı ve zaman harcaticıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kurgulanan modelde zaman yönetiminin erteleme davranışını %4 oranında etkilediği tespit edilmiştir. Zaman planında meydana gelen bir birimlik değişimde erteleme davranışında negatif yönde β : -0,160 düzeyinde bir değişimin ortaya çıktığı anlaşılmıştır. Zaman harcaticılarında meydana gelen bir birimlik değişimde de pozitif yönde β : 0,206 düzeyinde bir değişim olduğu anlaşılmıştır. Bu açıdan zaman harcaticılarının artması erteleme davranışını ortaya çıkarabilirken zaman planının yapılması ise erteleme davranışını azaltabileceği düşünülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde zaman yönetiminin sosyal medya bağımlılığı ve genel erteleme davranışına olan istatistiksel etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Buna göre, zaman yönetimi alt boyutlarından biri olan zaman planlaması ile sosyal medya bağımlılığı arasında düşük düzeyde ve negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Zaman yönetiminin alt boyutlarından biri olan zaman tutumu ve zaman harcaticıları ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Yapılan başka bir analiz sonucunda, öğrencilerin zaman yönetimi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki, zaman tutumu ve zaman harcaticıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmazken, zaman planlaması alt boyutunda anlamlı bulunmuştur. Eroğlu ve Kutlu (2020), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, hastanede çalışan hemşirelerin zaman yönetimi ve alt boyutları ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf ve orta derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Köse ve ark. (2012), tarafından yapılan çalışma, üniversite öğrencileri arasında zaman yönetimi ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Öksüz ve ark. (2018), tarafından yürütülen bir araştırmada, hemşirelik öğrencileri arasında sorunlu internet kullanımı ile zaman yönetimi yetenekleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Alarçin ve Şirin (2021), bir devlet üniversitesinin Sağlık Bilimleri bölümündeki öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, internet bağımlılığı ile zaman tutumları ve zaman harcaticıları arasında negatif bir ilişki olduğu, ayrıca internet bağımlılığı ile zaman harcaticıları ve zaman tutumları değişkenleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wang (2018), tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, boş zaman yönetimi, boş zaman sıkıntısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve boş zaman yönetiminin boş zaman sıkıntısını azaltmada ve internet bağımlılığını kontrol etmede etkili olabileceği sonucuna varmıştır. Gezgin ve ark. (2021), yaptığı bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetim becerilerinin akıllı telefon bağımlılığı riskini nasıl etkilediğini incelemiş ve bu çalışma sonucunda boş zaman yönetimi becerileri yüksek olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı riskinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Çuhadar (2020), tarafından

gerçekleştirilen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile boş zaman yönetimi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Cengiz ve Er (2021), tarafından Covid-19 pandemisi süresinde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve boş zaman yönetimi arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Akay ve ark. (2023), yaptığı bir çalışmada, üniversite öğrencileri arasında teknoloji bağımlılığı ile serbest zaman yönetimi arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Siddiqi ve Memon (2016), tarafından Pakistan Sukkur IBA Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerle yapılan bir araştırmada, internet bağımlılığının zaman yönetimi üzerinde etkisi olduğu ve bir öğrencinin internet bağımlılığı arttıkça, zaman yönetimindeki zorlukların da arttığı sonucuna varılmıştır. Literatürde bulunan verilere dayanarak, iyi bir zaman yönetimine sahip olmanın sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı gibi bağımlılık çeşitlerinden koruyabildiği anlaşılmaktadır. Literatür bilgisi ile bu araştırmada elde edilen bulguların örtüştüğü söylenebilir.

Zaman yönetimi ile erteleme davranışı arasında yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre farklı bulgular elde edilmiştir. Buna göre, zaman yönetiminin alt boyutu olan zaman harcatıcıları ile erteleme davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak zaman planı ve zaman tutumu ile erteleme davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bulguya rastlanılmamıştır. Ayrıca etki sonuçlarına bakıldığında zaman planı negatif yönde ve zaman harcatıcıları pozitif yönde olmak üzere erteleme davranışının etkilendiği belirlenmiştir. Zaman tutumunun ise, genel erteleme davranışına olan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Deniz (2021), sağlık kuruluşunda görev yapan kişilerin erteleme eğilimleri ile zaman planlaması, zaman tutumları ve zamanı harcayan faaliyetler arasında, orta düzeyde, negatif bir korelasyon olduğunu tespit etmiştir. Yardım ve Engin (2022), tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre, öğretmen adayları arasında zaman yönetimi ile akademik erteleme davranışları arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Sarıkaya Aydın ve Koçak (2016), üniversite öğrencileri arasında zaman yönetim becerileri ile akademik erteleme davranışları arasında negatif yönlü orta derecede anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve ayrıca zaman yönetim becerilerinin akademik erteleme düzeyini önemli ölçüde yordadığını tespit etmişlerdir. Kağan (2009), akademik erteleme ile ilişkilendirdiği değişkenler üzerine yaptığı araştırmada, zaman yönetimi değişkeninin akademik ertelemeyi en güçlü şekilde yordadığını göstermiştir. Literatürden elde edilen bulgulara göre, zaman yönetimi ile genel erteleme davranışının negatif yönlü olarak ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla zaman yönetiminin iyi olmasının genel erteleme davranışının önüne geçtiği söylenebilir. Ayrıca literatür bulgularının bu araştırma bulgularını desteklediği söylenebilir.

Sonuç olarak, elde edilen verilere dayanarak, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelendiğinde, zaman planlaması alt boyutunun önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Zaman planlaması becerilerindeki artış, sosyal medya bağımlılığının azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, zaman yönetiminin sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu bir rol oynayabileceği açısından dikkat çekicidir. Ayrıca zaman yönetimi ile erteleme davranışı arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu sonuç yönetiminin iyi olmasının erteleme davranışını azaltabileceğini işaret etmektedir. Ayrıca, bu araştırmanın bulgularının literatürdeki bulgularla uyumlu olduğu bu nedenle, zaman yönetiminin önemli bir beceri olduğu ve erteleme davranışıyla ilişkilendirildiği sonucuna varılabilir.

KAYNAKÇA

- Aaker, D. A., Kumar, V., & Day, G. S. (2007). *Marketing research*. (9. Edition). John Wiley & Sons, Danvers.
- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R. & Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 71-84.
- Alarçin, E. Y. & Şirin, H. (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisi. *Öneri Dergisi*, 16(55), 95-124.
- Alay, S. & Koçak, S. (2002). Zaman yönetimi anketi: geçerlik ve güvenilirlik, *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 9-13.
- Alyami, A., Abdulwahed, A., Azhar, A., Binsaddik, A. & Bafaraj, S. M. (2021). Impact of time-management on the student's academic performance: a cross-sectional study. *Creative Education*, 12(3), 471-485.

- Aysan, F., Ercengiz, M. & Savcı, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bozukluğu ölçeği'nin Türkçe uyarlaması. *Arch Neuropsychiatry*, 55, 1-8. Doi: 10.5152/npa.2017.19285
- Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, karar verme stilleri ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 67-83.
- Baltacı, A. (2017). Erteleme davranışı eğilimi ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: okul yöneticileri üzerine bir araştırma. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 3(1), 56-80.
- Başoğlu, U. D. & Yanar, Ş. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları ve alışkanlıklarının belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 6-13.
- Beyens, I., Frison, E. & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, (64), 1-8.
- Bingöl Üniversitesi (2023). <https://sporbilimleri.bingol.edu.tr/genel-bilgiler/#:~:text=Fak%C3%BCItemiz%20akademik%20yap%C4%B1lanmas%C4%B1%20ise%20%C5%9F%C3%B6yledir,toplam%201092%20%C3%B6%C4%9Frenci%20%C3%B6%C4%9Frenim%20%C3%B6rmektedir>. Erişim Tarihi: 01.07.2023
- Bozdemir, V.A., Kilci, A.K. & Özdayı, N. (2021) Evaluation of the Relationship between Sports and Technology in terms of Various Variables within the Scope of Science Festivals. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 7(2), 40–50. Doi: 10.18826/useabd.934579
- Çakıcı, D. Ç (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cengiz, R. & Er, B. (2021). Investigation of the relationship between free time management, social media addiction and life satisfaction of university students during the covid-19 pandemic process. *Journal of Educational Issues*, 7(3), 85-99.
- Çömlekçi, M. & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar University Journal of Social Sciences*, 17(4), 173-188.
- Çuhadar, A. (2020). *Sosyal medya kullanımı ve boş zaman yönetimi ilişkisinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Karaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Karaman.
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y. & Serdar, E. (2019). Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Journal of International Social Research*, 12(66), 1498-1505.
- Deniz, S. (2021). *Zaman yönetimi becerileri ile erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Elazığ sağlık kuruluşları örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Elazığ.
- Diboğlu, D. & Eryılmaz, G. (2021). Zaman yönetimi konulu lisansüstü tezlerin bibliyometrik profili. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 164-185.
- Digital (2023). We Are Social Dijital 2023 Global ve Türkiye Raporu. Erişim adresi <https://omgiletim.com/we-are-social-dijital-2023-global-ve-turkiye-raporu-yayinlandi/>.
- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Eraslan, L. (2018). *Sosyal medya ve algı yönetimi: Sosyal medya istihbaratına giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erdoğan, P. & Şanlı, Y. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya tutumları üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 615-627.
- Eroğlu, Ç. & Kutlu, A. (2020). Hemşirelerde internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisinin belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 110-116.
- Eroğlu, S. & Özgür, G. (2016). Bir üniversite hastanesinde çalışan servis ve yoğun bakım hemşirelerinde zaman yönetimi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 12-22.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/ Languages.
- 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.

- Gümüş, A. (2021). Zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Akademik Birikim Dergisi*, 4(1), 1-12.
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM), (Second edition). Sage publications.
- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 113-128.
- Kartal, N. & Demir, K.A. (2018). *Yönetim*. Ankara: Orion Kitapevi.
- Kilci, A.K. & Göktaş, Z. (2018). Sosyal medya kullanımının spor kanalları izlenmesi üzerindeki etkisi ve kanal seçimindeki rolü. *Social Sciences Studies Journal*, 4(18), 1888-1903.
- Kilci, A.K. (2019). Dijital Spor Oyunları Motivasyon Ölçeği (DSOMÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 6(1), 6– 18. DOI: 10.18826/useabd.623526
- Köse, D., Çınar, N. & Akduran, F. (2012). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Sakarya University Journal of Science*, 3(16), 227-233.
- Öksüz, E., Guvenc, G. & Mumcu, Ş. (2018). Relationship between problematic internet use and time management among nursing students. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 36(1), 55-61.
- Pugh, C. M. & Nathwani, J. N. (2017). *Time management. in success in academic surgery (pp. 187-199)*. Cham: Springer.
- Sarıkaya Aydın, K. & Koçak, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 17-38.
- Siddiqi, S. & Memon, Z. A. (2016). Internet addiction impacts on time management that results in poor academic performance. *International Conference on Frontiers of Information Technology (FIT)*, 63-68. <https://doi.org/10.1109/FIT.2016.020>.
- Tabachnick, L.S. & Fidell (2013). *Using Multivariate Statistics (sixth ed.)* Pearson, Boston.
- Van Den Eijnden R. J. J. M., Lemmens J. S. & Valkenburg P. M. (2016). The social media disorder scale: validity and psychometric properties. *Comput Human Behavior*, 61, 478–487.
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Gaskin, J. & Wang, H. Z. (2014). The effects of social networking site (SNS) use on college students' friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, 229- 236.
- Wang, W. C. (2018). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665.
- Yardı, T., & Engin, G. (2022). Sınıf eğitimi öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışları ve zaman yönetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 347-368.
- Yaşar, O. M. & Sunay, H. (2018). Futbol antrenörlerinin iş doyumlarının ve örgütsel bağlılıklarının incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 952-969.
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

KAYNAK GÖSTERME

Çiftçi, İ. & Özavci, R. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Zaman Yönetiminin Genel Erteleme Davranışı ve Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi - USEABD*, 9(3), 83-90. DOI: 10.18826/useabd.1355150