



21. Yüzyılın Zaman Tuzaklarına Yönelik Bir Ölçek Geliştirme

Çalışması: Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği

A Scale Development Study for the 21st Century Time Traps: The Scale for Time Traps of the Modern Age

Öğr. Gör. Dr. Muhammet TORTUMLU¹, Öğr. Gör. Kıvanç UZUN²

Öz

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerin 21. yüzyılın zaman tuzaklarına ne düzeyde yakalandıklarını belirlemek üzere geliştirilen Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin (MÇZTÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır. Araştırmanın çalışma grubu, 2021-2022 eğitim öğretim yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve uygun örneklem yöntemiyle seçilen toplam 818 üniversite öğrencisinden (456 kadın ve 362 erkek) oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yapısı açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve toplam varyansın %41.64'ünü açıklayan tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Bu yapının model uyumunun iyi düzeyde olduğu bulunmuştur ($\chi^2/sd=2.51$, RMSEA=.067, SRMR=.062, NNFI=.91, CFI=.93). Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında ise MÇZTÖ'nün, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ile pozitif yönde yüksek düzeyde (.728); Öz-Disiplin Ölçeği ile negatif yönde orta düzeyde (-.414) ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlılık (.815), iki yarı (.774) ve test tekrar test (.822) güvenilirlik analizleri yapılmış ve ölçeğin güvenilir olduğuna karar vermek için kabul edilebilir referans değerlere ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda bu çalışma kapsamında geliştirilmiş olan MÇZTÖ'nün, beliren yetişkinlerin zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerini belirleme sürecinde kullanılabilir, geçerliği ve güvenilirliği olan bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beliren yetişkin, zaman, zaman yönetimi, zaman tuzakları, ölçek geliştirme.

Makale Türü: Araştırma

Abstract

The purpose of the current study is to conduct the validity and reliability studies of the Time Traps Scale of the Modern Age (TT SMA), which was developed to determine at what level emerging adults are caught in the time traps of the 21st century. The study group of the current research is composed of a total of 818 university students (456 females and 362 males) studying at a state university in the 2021-2022 academic year and selected through the convenience sampling method. The factor structure of the scale was investigated with exploratory and confirmatory factor analysis and a one-dimensional construct explaining 41.64% of the total variance was obtained and the fit of this construct was found to be good ($\chi^2/sd=2.51$, RMSEA=.067, SRMR=.062, NNFI=.91, CFI=.93). In criterion-related validity studies, the TT SMA was positively high (.728) with the Smartphone Addiction Scale - Short Version; It was concluded that there was a moderate (-.414) negative correlation with the Self-Discipline Scale. In order to determine the reliability of the scale, internal consistency (.815), split-half (.774) and test-retest (.822) reliability analyses were run and acceptable values showing that the scale is reliable were obtained. On the basis of the findings of the current study, it was concluded that the TT SMA is a reliable and valid scale that can be used in the process of determining the time traps level of emerging adults.

Keywords: Emerging adult, time, time management, time traps, scale development.

Paper Type: Research

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Tefenni Meslek Yüksekokulu, mtortumlu@mehmetakif.edu.tr

²Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Rektörlük, kuzun@mehmetakif.edu.tr

Atf için (to cite): Tortumlu, M. ve Uzun, K. (2023). 21. yüzyılın zaman tuzaklarına yönelik bir ölçek geliştirme çalışması: Modern çağın zaman tuzakları ölçeği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(2), 552-569.

Giriş

Zaman, varoluştan sonlanışa kadar durmaksızın akan, insanlık tarihi boyunca önemle üzerinde durulmuş, birçok bilim insanı tarafından çeşitli biçimlerde tanımlanmaya çalışılmış bir olgudur. Öyle ki kabul edilmiş ortak bir tanımı yoktur. Newton zamanı tek yönde durmaksızın akan bir olgu, Einstein ise olayları oluşuna göre sıralayan ve olaylara anlam veren bir boyut olarak tanımlamıştır (Boslough, 1990). Sürekliliği ve geri dönüşünün söz konusu olmayışı zamanı yönetme ihtiyacını doğurmuştur. Zira geçen bir saniyeyi herhangi bir maddesel varlık karşılığında geriye almak mümkün değildir. Zamanın etkin ve verimli şekilde planlanıp yönetilmesi bireylerin hedeflerini gerçekleştirebilmesi için önemli bir faktördür (Gündoğdu, Boztaş, Güler, Akbaba ve Varsoyoğlu, 2020). Dünyaya gelmiş en etkili insanlar arasında birinci sırada gösterilen (Hart, 1978) İslam Peygamberi Hz. Muhammed “İki günü aynı olan ziyadadır” sözü ile zamanın önemini vurgulamıştır. Dolayısıyla yapılması gereken en önemli şey zamanı en iyi şekilde değerlendirmektir (Scoot, 1997). Ancak bireyler birtakım faktörlerden kaynaklı olarak amaçlarına ulaşabilme yolunda gecikme ya da başarısızlık gibi sonuçlarla karşılaşabilmektedirler. Bu faktörlerden biri de zaman tuzaklarıdır.

Geçmişten günümüze kadar insanı hedeflediklerinden alıkoyan, dönemin kendine has özelliklerinden kaynaklanan faktörler bulunmaktadır. Nitekim avcı-toplayıcı toplumdaki sanayi devrimi ve günümüz bilgi ve dijital çağı arasında kıyas yapıldığında, hiç şüphesiz bu faktörlerin değişkenlik gösterdiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Yönetim konusunu bilimselleştiren Frederick Winslow Taylor, yöneticisi olduğu işletmede zaman etütleri yapmış ve verimliliği bu sayede önemli oranda artırmayı başarmıştır. Bir başka deyişle, Taylor’un, çalışanların zamanını alan, bilerek veya bilmeyerek tuzaklara düşüren faktörleri elimine etme yolunu seçtiği ve bu sayede de verimliliği artırdığı söylenebilir (Kanigel, 2005).

Bugün yaşanan bilgi çağında insanların maruz kaldığı zaman tuzakları diğer dönemlere göre farklılık göstermektedir. Düzensizlik, disiplinsizlik ve yetersiz iletişim gibi olumsuzluklar 20. yüzyılın zaman tuzakları arasında gösterilirken (Uysal, 1999), günümüz bilgi çağında ise bunlara ek olarak özellikle beliren yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ön plana çıkmaktadır (Çiftçi, 2018). Ayrıca aşırı youtube kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi sohbet grupları ve TV dizi ve programları teknoloji kaynaklı zaman tuzakları arasında gösterilmektedir (Tortumlu, Uzun ve Yanık, 2021). Başka bir araştırma da zamanı etkin kullanamamanın nedenlerinden birisinin de sosyal medya olduğu ifade edilmiştir (Ökdem, 2019). Bu gerçekler ve bulgular göz önüne alındığında, bireylerin yakalandıkları zaman tuzaklarının tespit edilmesinin öneminin daha da arttığı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde bu kapsamda zaman tuzakları tespitine yönelik bir ölçek geliştirme çalışmasının yapılmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın amacı, alanyazındaki bu boşluğun giderilebilmesi için beliren yetişkinlerin 21. yüzyılın zaman tuzaklarına ne düzeyde yakalandıklarını belirlemek üzere bir ölçek geliştirmektir.

Beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencileri, akademik başarı elde etme çabalarının yanında çeşitli sosyal aktiviteler yapma arzusu da gütmektedirler. Ayrıca üniversite öğrencileri mesleki eğitimlerini alırken, sektörün beklediği becerilere ve yetkinliklere ulaşma çabası içerisinde kişisel gelişim sürecine girme eğiliminde olabilirler. Ancak tüm bu öğrencilik dönemlerinde zamanlarını etkin yönetebilmeleri için zaman tuzaklarına yakalanmamaları ve öz-disiplin becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir. Günümüzde kendi kendini yönetme becerilerinin önem kazandığı ve bu becerilerin de ancak zamanı etkin kullanarak ve zaman tuzaklarından kaçınarak gerçekleştirilebileceği söylenebilir. Nitekim Dünya Ekonomik Forumu’nun 2020 yılında yayınladığı “İşlerin Geleceği” raporunda işverenlerin 2025’e kadar ön plana çıkacağını ön gördüğü en önemli beceriler arasında kendi kendini yönetebilme becerisi gelmektedir (World Economic Forum, 2020).

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Zaman Kavramı

Zaman, insanların kontrol edemediği, geçmişten geleceğe süresiz ve kesintisiz biçimde akan bir olgudur (Smith, 1998). Türk Dil Kurumu ise zamanı “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği ve geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlamaktadır (TDK, 2021). Zamanın, gerçek zaman, psikolojik zaman, biyolojik zaman, sosyolojik zaman, örgütsel zaman ve yönetsel zaman olmak üzere altı türünden bahsetmek mümkündür. Gerçek zaman, insanların kullandığı ve yönettiği, saatlerin referansı ile takip edilebilen zaman türüdür. Psikolojik zaman, insanların içinde bulunduğu ruh haline göre algıladıkları zamandır. Psikolojik zamanı saatlerle belirtmek ve algılamak mümkün değildir (Akatay, 2003). Bireylerin elem veren üzüntü dolu geçen zamanları bireyler için geçmek bilmezken, mutlu hissettiği zamanlar hızlı geçebilmektedir. Biyolojik zaman, tüm canlıların vücut ritimlerinin düzenlendiği, genetik kodlara bağlı olan bir zamandır (Gürüz ve Gürel, 2006). Sosyolojik zaman, bireylerin oluşturdukları takvime göre gerçekleştirdikleri faaliyetleri kapsayan bir araçtır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2005). Ulusal bayramlar, dini bayramlar, törenler ve çeşitli anma günleri bireyleri bir araya getiren toplumsal eylemlerdir. Nitekim sosyolojik zaman, birlik ve beraberlik duygusunu güçlendiren bir algıdır. Örgütsel zaman, bir kurumun faaliyetlerini yerine getirebilmesi için belirli bir zaman diliminde, belirli kişi ve makineler tarafından harcanan süredir (Şimşek, Çelik ve Soysal, 2007). Yönetsel zaman, kurumların hedeflerini gerçekleştirebilmek için yönetim faaliyetlerini yerine getirmek için harcanan zamandır (Gürüz ve Gürel, 2006).

Zaman öyle bir olgudur ki önemi ve geri alınmadığı bilinmesine rağmen, kolayca harcanılabilmekte ve unutulabilmektedir. Satın alınamaz, depolanamaz, tekrar yerine konulamaz, iyi kullanıldığında ucuz, kaybedildiğinde pahalıdır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009). Bu unsurlar bireysel veya örgütsel amaçların yerine getirilmesinde zamanı yönetme ihtiyacını doğurmuştur.

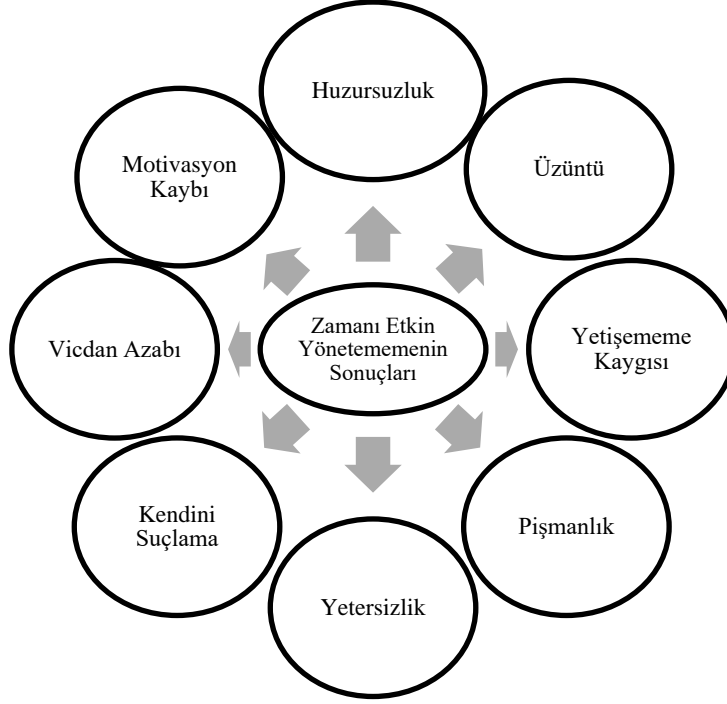
1.2. Zaman Yönetimi ve Zaman Tuzakları

Zaman yönetimi kavramı, 1970’lerde Danimarka’da işgücü yoğun olan yöneticilerin zamanlarını daha iyi organize etmelerine ve kullanmalarına yardımcı olacak bir eğitim aracı olarak ortaya çıkmıştır ve 1980’lerin başında dünya çapında yaygın olarak kullanılmaya başlamıştır (Akatay, 2003; Koch, 2007; Topal, 2009). Zaman yönetimi, zihinde oluşturulmuş plan ve programların günlük hayata yansıtılarak günden güne gerçekleştirilmesidir (Cüceloğlu, 1995). Bir başka tanımda zaman yönetimi, bireylerin özel ve iş yaşamlarında amaçlarına etkin bir şekilde ulaşabilmeleri için planlama, organize etme ve kontrol etme gibi yönetim işlevlerini kendi etkinliklerine uygulama süreci olarak tanımlanmıştır (Erdem, 1999). Günümüzde “zaman yönetimi” kavramının kullanılışı ile ilgili çeşitli eleştiriler de bulunmaktadır. Mackenzie (1989) zamanı yönetmekten ziyade zamanın akışı içerisinde bireyin kendini yönetebilme başarısının önemli olduğunu, Hall ve Hirsch (1982) ise insanların zamanı yönetemeyeceğini, ancak içinde bulunulan zamanı daha iyi kullanabileceklerini vurgulamıştır. Bu bağlamda zaman yönetimi, zamanı etkin kullanabilmeyi, bunun için neler yapılması gerektiği, önceliklerin neler olduğu, zamanı kaybetmenin önüne nasıl geçilebileceği sorularına cevap arayan bir disiplindir (Fidan, Uçkun ve Latif, 2005).

Günümüzde zamanı etkin yönetebilmek özellikle bireysel anlamda başarıya ulaşmanın en önemli faktörlerinden biri olarak görülmektedir (Koch, 2007). Nitekim yapılan araştırmalar bunu kanıtlar niteliktedir. Yapılan araştırmalardan birinde zamanını yönetebildiğini ifade eden bireylerin, iş memnuniyetlerinin yüksek olduğu, düşük rol karmaşası yaşadıkları ve iş yerinde gerginlik seviyelerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Macan, Shahani, Dipboye ve Phillips, 1990). Ayrıca üniversite öğrencileri üzerine yapılan birçok çalışmada etkin zaman yönetiminin akademik başarıyı artırdığı tespit edilmiştir (Britton ve Tesser, 1991; Demirtaş ve Özer, 2007; Durmaz, Hüseyinli ve Güçlü, 2016; Kleijn, Van Der Ploeg ve Topman, 1994). Tam tersi olarak zamanın etkin yönetilmemesi sonucunda ise huzursuzluk, üzüntü, yetişememe kaygısı,

pişmanlık, yetersizlik, kendini suçlama, vicdan azabı ve motivasyon kaybı yaşandığı bulgulanmıştır (Şekil-1) (Tortumlu vd., 2021).

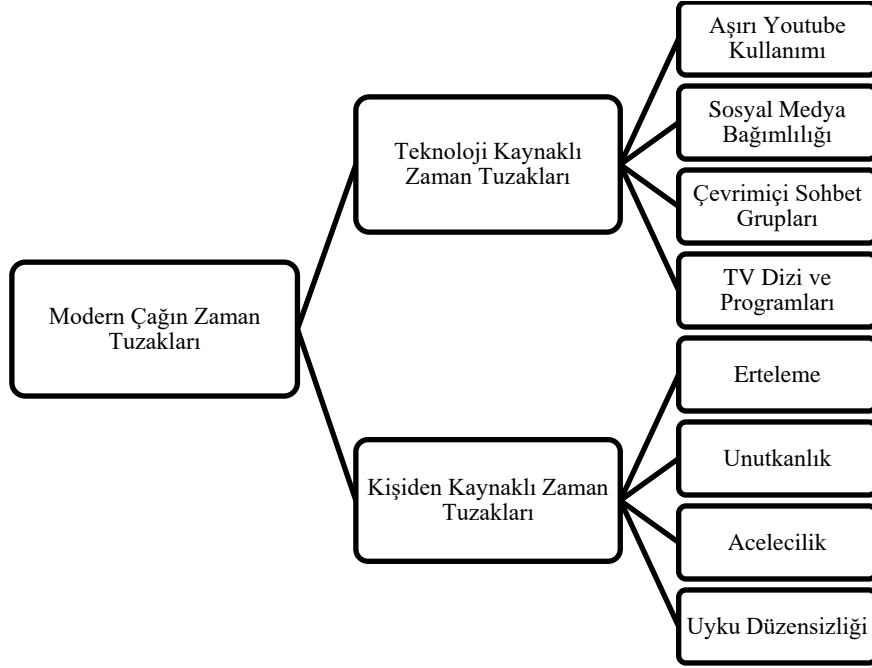
Şekil 1. Zamanı etkin yönetememenin sonuçları



Kaynak: Tortumlu vd., 2021

Zamanı etkin kullanabilmek için bir diğer önemli koşul da zaman tuzaklarına yakalanmamaktır. Bireyler zamanı etkin ve verimli geçirebilme çabasını gösterirken her türlü zaman tuzağıyla da mücadele etmek zorundadırlar. Zaman yönetimi prensiplerini bilmek ve zamanı nasıl etkin kullanılacağına bilincinde olmak tek başlarına yeterli faktörler değildir (Haynes, 1999). Zira zamanı değerlendirirken ne gibi aksaklıklarla karşılaşılacağına ve bunlara nelerin sebep olduğunun bilinmesi gereklidir. Zaman tuzakları kişiden kaynaklanan ve çevreden kaynaklanan faktörler olmak üzere iki başlık altında incelenebilir. Zira bireyler zaman tuzaklarının kendinden mi yoksa dış faktörlerden mi kaynaklı olduğunu bilmelidir (Mackenzie, 1989). Kişiden kaynaklanan zaman tuzakları plansızlık, ertelemek, sürüncemede kalmak, devretmemek, hayır diyememek, düzensizlik, öncelikleri belirleyememek ve sıralayamamak; dış faktörlerden kaynaklı zaman tuzakları ise ziyaretçiler, iş kazaları ve doğal olaylar olarak sıralanmıştır (Tutar, 2007). Bir başka çalışmada ise zaman tuzakları uyku, televizyon, yolda harcanan zaman, düşük okuma hızı, hayır diyememek, e-posta ve cep telefonu olarak belirtilmiştir (Hickox, 2006). Ancak değişen çevre koşulları, ileri düzeyde gelişmiş teknolojiler ve dijitalleşme insan hayatının tümüne sirayet ederken farklı zaman tuzaklarını da meydana getirmiştir. Nitekim ortaya çıkan video platformları bilgiye hızlı ulaşmayı sağlarken, kontrolsüz kullanımlar zamanın boşa harcanmasına sebebiyet verebilir. Yine sosyal medya mecralarının gün içerisinde akıllı telefonlar üzerinden her an kullanımı da zamanı harcayan önemli faktörlerdendir. Modern çağın teknoloji kaynaklı zaman tuzakları arasında özellikle aşırı youtube kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi sohbet grupları ve kontrolsüz izlenen TV ve dizi programları gösterilmektedir (Şekil-2) (Tortumlu vd., 2021).

Şekil 2. Modern çağın zaman tuzakları



Kaynak: Tortumlu vd., 2021

Zaman tuzaklarıyla etkin mücadele edememek kötü zaman yönetimine yol açmaktadır. Jha (2008), kötü zaman yönetiminin göstergelerini sıkça geç kalmak, enerji ve motivasyon düşüklüğü, sabırsızlık, hayal kırıklığı, erteleme, mükemmeliyetçilik, ayrıntılarda boğulma, iddiasızlık olarak sıralamıştır. Beliren yetişkinlerin tüm bu olumsuzluklar ile karşı karşıya gelmemeleri için zamanlarını etkin kullanabilmeleri ve yönetebilmeleri gerekmektedir. Bu da ancak 21. yüzyılın modern zaman tuzaklarına yakalanmamaları ile mümkün olabilir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı beliren yetişkinlerin modern zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilecek bir araç geliştirmektir. Böylece zamanın etkin kullanımındaki risk faktörlerinin ölçülmesinin önünün açılması ve zaman tuzaklarıyla ilişkili olan değişkenlerin tespit edilmesinin sağlanması planlanmaktadır.

2. Yöntem

2.1. Çalışma Grubu

Bu araştırma sürecinde bir ölçek geliştirilmeye çalışılmasından dolayı ölçek geliştirme sürecinin her bir basamağı için 2021-2022 eğitim ve öğrenim yılında bir devlet üniversitesinde öğretim faaliyetlerine devam eden üniversite öğrencileri arasından uygun örnekleme yöntemiyle altı farklı bağımsız çalışma grubu oluşturulmuştur. Bu örnekleme yönteminin kullanılmasının amacı, maksimum tasarrufu sağlayarak araştırılacak örneği veya durumu incelemektir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Bu kapsamda ölçeğin geliştirildiği süreçte toplam 818 üniversite öğrencisinden (456 kadın ve 362 erkek) oluşan altı farklı bağımsız çalışma grubu işe koşulmuştur. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencileri 18 ila 36 yaş aralığında olup, yaş ortalamaları ise 20.15 olarak belirlenmiştir.

Veri toplama sürecindeki çalışma grupları sırasıyla şu şekildedir;

1. *Çalışma Grubu:* Uzman görüşünden sonra ortaya çıkan 24 maddelik ölçeğin pilot uygulaması için 10 kişiden oluşan bir öğrenci grubu kullanılmıştır. Grupta yer alan öğrencilerin yaş ortalaması 19.04'tür. Uygulamadan sonra öğrencilerin anlaşılır bulmadıkları 4 madde için Türkçe alan uzmanlarından görüş alınarak düzeltmeler gerçekleştirilmiştir.

2. *Çalışma Grubu:* Ölçeğe ilişkin faktör yapısının belirlenmesi için gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizinde (AFA) toplam 265 öğrenciden (148 kadın ve 117 erkek) oluşan bir grup kullanılmıştır. Bu gruptaki öğrencilerin yaş ortalaması 19.87'dir.

3. *Çalışma Grubu:* Model uyumunu kontrol etmek için toplam 142 öğrenciden (78 kadın ve 64 erkek) veriler toplanarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Bu çalışma grubuna ait yaş ortalaması ise 20.08'dir.

4. *Çalışma Grubu:* Ölçüt bağıntılı geçerliği test etmek için toplam 204 öğrenciden (113 kız ve 91 erkek) oluşan bir grup oluşturulmuştur. Bu grupta yer alan öğrencilerin yaş ortalaması 20.05'tir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Öz-Disiplin Ölçeği kullanılmıştır.

5. *Çalışma Grubu:* İç tutarlılık ve iki yarı güvenilirlik analizleri için toplamda 146 öğrenciden (84 kadın ve 62 erkek) oluşan bir grup kullanılmıştır. Bu gruptaki öğrencilerin yaş ortalaması 19.48'dir.

6. *Çalışma Grubu:* Test-tekrar test güvenilirliği açısından ilk uygulamanın yapılmasından 21 gün sonra toplamda 51 öğrenciden (28 kadın ve 23 erkek) oluşturulan bir grup işe koşulmuştur. Bu çalışma grubuna ait yaş ortalaması ise 20.40'dır.

Faktör analizi için örnekleme alınacak katılımcı sayısı belirlenirken, örneklem ölçütü olarak, geliştirilen ölçekteki madde sayısının 5 veya 10 katı kadar bir değer belirlenmelidir (Bryman ve Cramer, 2001). Bir diğer araştırmacı olan Kline (2014), ölçek geliştirme araştırmalarında 200 kişilik bir örneklem kullanılmasının kabul edilebilir ve yeterli olduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca ölçeğin faktör yapısının çok sayıda olmadığı ve belirsiz olmadığı çalışmalarda örneklem sayısının 100 kişiye indirilebileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda araştırma kapsamında kullanılan çalışma gruplarında yer alan öğrenci sayıları göz önüne alındığında; örneklem büyüklüğünün, mevcut ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmak için yeterli olduğu ifade edilebilir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanabilmesi için geliştirilmekte olan Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin dışında, ölçüt bağıntılı geçerliğin incelenmesi adına Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Öz-Disiplin Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sürecinde kullanılan tüm veri toplama araçları için fikri mülkiyet sahiplerinden e-posta yoluyla kullanım izni alınmıştır. Çalışmaya başlamadan önce alınmış olan tüm bu izinler, etik kurul onayına başvuruda bulunulurken, başvuru dosyasına eklenmiştir. Etik kurul onayının alınmasıyla başlayan araştırma sürecinde yayın etiğinden asla taviz verilmemiştir.

2.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF)

ATBÖ-KF, Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Noyan, Dağın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır ve 6'lı Likert tipi puanlamalıdır. Ölçekteki ifadelerin puanlaması "[1] Kesinlikle katılmıyorum" ile "[6] Kesinlikle katılıyorum" arasında değişmektedir. Ölçeğin tersten puanlanan maddesi bulunmamaktadır. ATBÖ-KF, tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 10 ila 60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, bireyin akıl telefon bağımlılığının arttığına işaret etmektedir. ATBÖ-KF'nin, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için .87 olarak hesaplanmıştır (Noyan vd., 2015).

Bu çalışmada ATBÖ-KF'yi kullanabilmek için öncelikle geçerliği ve güvenilirliği incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini kontrol etmek için DFA yapılmış ve ATBÖ-KF'nin model-veri uyumunun kabul edilebilir referans değerleri aralığında yer aldığı anlaşılmıştır ($\chi^2/sd=2.93$, RMSEA=.079, SRMR=.071, NNFI=.92, CFI=.90). Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analizi yapılmıştır. Ölçeğe ilişkin iç

tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Bu incelemeler sonucunda ATBÖ-KF'ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik (Kline, 2014) ve güvenilirlik (Büyüköztürk, 2014) referans aralığına uygun olduğu ve bu çalışma kapsamında kullanılabilmesi söylenebilir.

2.2.2. Öz-Disiplin Ölçeği (ÖDÖ)

ÖDÖ, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları öz-disiplin düzeylerini ölçmek için Şimşir ve Dilmaç (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 13 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi puanlamalıdır. Ölçekteki ifadelerin puanlaması “[1] Hiç uygun değil” ile “[5] Tamamen uygun” arasında değişmektedir. ÖDÖ, “öz-kontrol” (1., 2., 3., 4., 7., 8. ve 9. maddeler) ve “sorumluluk” (5., 6., 10., 11., 12. ve 13. maddeler) olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 13 ile 65 arasında değişmektedir. Ölçeğin 2., 3., 4., 7., 8. ve 9. maddeleri ters puanlanmaktadır. ÖDÖ'den alınan puanların artması, bireylerin sahip oldukları öz-disiplin düzeylerinin yükseldiğine işaret etmektedir. ÖDÖ, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı; ölçeğin tümü için .86, öz-kontrol alt boyutu için .79 ve sorumluluk alt boyutu için .83 olarak hesaplanmıştır (Şimşir ve Dilmaç, 2021).

Mevcut çalışmada ÖDÖ'yü kullanabilmek için öncelikle geçerliği ve güvenilirliği incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini kontrol etmek için DFA yapılmış ve ÖDÖ'nün model-veri uyumunun kabul edilebilir referans değerleri aralığında yer aldığı anlaşılmıştır ($\chi^2/sd=2.76$, RMSEA=.077, SRMR=.060, NNFI=.92, CFI=.93). Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analizi yapılmıştır. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .81, öz-kontrol alt boyutu .74 ve sorumluluk alt boyutu ise .79 olarak bulunmuştur. Bu incelemeler sonucunda ÖDÖ'ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik (Kline, 2014) ve güvenilirlik (Büyüköztürk, 2014) referans aralığına uygun olduğu ve bu çalışma kapsamında kullanılabilmesi söylenebilir.

2.3. İşlem

Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin madde havuzunu oluşturmak için 21. yüzyılın zaman tuzaklarına ilişkin alanyazın taranmış ve 28 maddeden oluşan bir madde havuzu meydana getirilmiştir. Madde havuzunun az olmasının nedenleri arasında bu konuda yapılmış olan çalışmaların az sayıda ve sınırlı olması önemli bir etkidir. Ayrıca bu çalışmalarda 21. yüzyılın zaman tuzakları arasında gösterilen çok sayıda sosyal medya platformlarının (Instagram, Facebook, Twitter vb.), çevrimiçi sohbet gruplarının (Whatsapp, Telegram vb.) ve çevrimiçi oyunların (PUGB, Valorant vb.) ölçek içerisinde birer madde ile sorulabilmesi madde sayısının az olmasına neden olmuştur. Madde havuzu oluşturulduktan sonra ölçeğin ilk versiyonu, görünüş ve kapsam geçerliğini değerlendirmeleri için ikisi rehberlik ve psikolojik danışmanlık, biri ölçme ve değerlendirme alan uzmanı olmak üzere üç uzmanın görüşüne sunulmuştur. Ayrıca bir Türkçe alan uzmanından da maddelerin anlaşılabilirliği konusunda destek alınmıştır. Alınan geri bildirim ve öneriler ışığında ölçekteki ifadeler gözden geçirilmiş ve madde sayısı 24'e düşürülerek ölçeğin uygulanacağı ilk form oluşturulmuştur. Bu form kullanılarak 10 kişilik bir çalışma grubuna ölçeğin pilot uygulaması yapılmıştır. Pilot uygulama sürecinde öğrencilerden anlamakta güçlük çektikleri maddeleri işaretlemeleri istenmiştir. Öğrenci geri bildirimlerine dayalı olarak, anlaşılmasında güçlük çekilen 4 madde belirlenmiştir. Bir Türkçe alan uzmanına danışılarak bu 4 madde üzerinde düzeltmeler gerçekleştirilmiştir. Ulaşılan son form ölçeğin faktör yapısını incelemek için 265 kişilik bir öğrenci grubuna uygulanarak AFA yapılmıştır. AFA sonucunda ulaşılan modelin uyumunun incelenmesi için 142 öğrenciden oluşan bir grup ile DFA yapılmıştır. Sonrasında ölçüt bağıntılı geçerliğin incelenebilmesi için 204 öğrenciye araştırma kapsamında geliştirilen ölçek ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Öz-Disiplin Ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra iç tutarlılık ve iki yarı güvenilirliği için 146 kişiden oluşan öğrenci grubuna uygulama yapılmıştır. Son olarak, ilk uygulamadan 21 gün sonra test tekrar test güvenilirliği için 51 kişilik öğrenci grubuna

uygulama yapılmış ve ölçeğin geliştirilme, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına ilişkin süreç tamamlanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Çalışmaya başlanabilmesi için ilk olarak araştırmacılar tarafından, çalışmanın etik açıdan uygunluğu için onay alınmıştır. Sonrasında çalışmanın öğrenciler üzerinde sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için etik kurul onayı ile birlikte çalışmanın yapılacağı devlet üniversitesinden gerekli olan resmi araştırma yapma izinleri alınmıştır. Verileri toplamak için araştırmacılar, her bir çalışma grubu için belirlenen fakültelere şahsen gitmişlerdir. Araştırmacılar veri toplamak için belirlenen sınıflara ayrı ayrı girmiş, araştırma içeriği ve ölçeklerle ilgili açıklamaları öğrencilere detaylı olarak anlatmışlardır. Araştırmaya katılma konusunda gönüllü olan öğrencilerden bilgilendirilmiş onam formlarını imzalamaları istenmiştir. Sonrasında ise gönüllü öğrencilerin ölçeği doldurmaları sağlanmıştır. Çalışma grupları için yapılan uygulamalar sırasıyla: Pilot uygulama için 8 dk, AFA için 8 dk, DFA için 4 dk, ölçüt bağıntılı geçerlik için 10 dk, iç tutarlık ve iki yarı güvenilirliği için 4 dk, test tekrar test güvenilirliği için ise 5 dk kadar sürmüştür. Öğrenciler tarafından tamamlanmış olan ölçekler kontrol edilmiş ve eksik doldurulan ölçekler çalışmaya dahil edilmemiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin uygulanan ilk hali 24 maddeden oluşmaktadır ve bu 24 maddeden oluşan form ile geçerlik ve güvenilirlik analizlerine başlanmıştır. İlk olarak geçerlik ve güvenilirlik analizi için toplanan veriler bilgisayar ortamına girilmiştir. Sonrasında ise eksik veriler belirlenmiş, uç değerler kontrol edilmiş, normallik ve doğrusallık varsayımları incelenmiş ve çoklu bağlantı problemlerine ilişkin analiz gerçekleştirilmiştir. Öncelikle veri setinde yer alan kabul edilebilir düzeydeki boşluklara aritmetik ortalama değerler verilerek eksik verilere atama işlemi yapılmıştır. Daha sonra veri setinde normallik etkileyebilecek uç değerlere sahip oldukları için; AFA çalışma grubundan 4, DFA çalışma grubundan 2, ölçüt bağıntılı geçerlik için oluşturulan çalışma grubundan 3 ve son olarak güvenilirlik analizi için oluşturulan çalışma grubundan 2 öğrencinin verileri çalışma dışı bırakılmıştır. Geriye kalan veriler için basıklık ve çarpıklık katsayılarının referans değer aralığı olan -1.50 ile +1.50 aralığında (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2007) olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda veri setinin normallik varsayımını sağladığı söylenebilir. Ölçeğin örtük yapısı AFA yardımıyla ortaya konmuştur. Faktör çıkarma tekniği olarak ise normallik varsayımının sağlanmasından dolayı en çok olabilirlik (maximum likelihood) yöntemi kullanılmıştır. AFA sonucunda elde edilen ölçeğinin tüm maddeleri arasındaki ilişkilerin ortaya konulması için ölçeği oluşturan maddeler arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Ulaşılan değerler, ölçeğin tüm maddelerinin kendi aralarında anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu (.169 ila .620) ve çoklu bağıntı probleminin olmadığını (.90'dan küçük olduğunu) ortaya koymaktadır (Pallant, 2005). Model uyumu ise DFA yardımıyla ortaya konulmuştur. AFA da olduğu gibi DFA için de çok değişkenli normallikçe sahip modellerin standardizasyonunda sık olarak kullanılan bir yöntem olan en çok olabilirlik tercih edilmiştir. DFA'da çoklu uyum indekslerinden olan RMSEA, SRMR, NNFI ve CFI değerleri incelenmiştir. RMSEA ve SRMR uyum indeksleri için $.05 < x < .08$ aralığı kabul edilebilir, $.00 < x < .05$ aralığı ise mükemmel uyum düzeyi olarak tanımlanmaktadır. NNFI ve CFI uyum indeksleri için $.90 < x < .95$ aralığı kabul edilebilir, $.95 < x < 1.00$ aralığı ise mükemmel uyum düzeyi olarak ifade edilmiştir (Hu ve Bentler, 1999). DFA ile elde edilen Ki-Kare (χ^2/sd) değerleri için ise referans sınırı olarak $2 < \chi^2/sd < 3$ aralığı ve mükemmel uyum değeri olarak $0 < \chi^2/sd < 2$ aralığı kabul edilmiştir (Schumacker ve Lomax, 2016).

2.6. Etik Kurul Onay Bilgileri

Bu çalışma, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu tarafından 02/12/2021 tarihinde 114 nolu toplantı ve 18 nolu karar sayısı ile gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntem açısından incelenmiş olup etik açıdan uygun bulunmuştur.

3. Bulgular

Bu bölümde, araştırma kapsamında geliştirilmekte olan Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin bulgular sunulmuştur.

3.1. Geçerlik Çalışmaları

Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin geçerliğini belirlemek için yapı geçerliği ve ölçüt bağımlı geçerlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

3.1.1. Yapı Geçerliği

Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin yapı geçerliğini belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir.

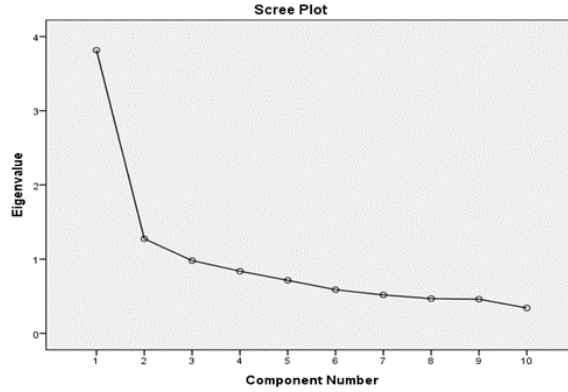
3.1.1.1. Açımlayıcı faktör analizi

Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin faktör yapısını incelemek için ilk olarak AFA yapılmıştır. AFA, 265 kişilik ikinci çalışma grubuna uzman görüşleri sonucunda oluşturulan formun uygulanmasıyla elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. AFA yapılmadan önce çalışma grubundan elde edilen verilerin AFA için uygunluğu Kaiser Meyer Olkin katsayısı (KMO) ve Bartlett Küresellik Testi kullanılarak kontrol edilmiştir. KMO katsayısı, örneklem büyüklüğü açısından veri yapısının faktör analizine uygunluğunu ortaya koymaktadır. KMO katsayısı .60'ın altında ise veriler AFA için uygun değildir; 1.00'e yakın değerler ise verilerin AFA için uygun olduğunu gösterir. Bartlett Küresellik Testinin değerine ve anlamlılığına bakarak değişkenlerin birbirleriyle ilişkili olup olmadığı ve bu ilişkilerin yeterli düzeyde olup olmadıkları incelenmektedir (Büyüköztürk, 2014). Yapılan analizlerde Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin KMO değeri .84 bulunmuş ve Bartlett Küresellik Testi değerlerinin ($\chi^2=576.943$, $sd=45$, $p<.05$) anlamlı olduğu anlaşılmıştır.

Toplanan veriler faktör analizi yapmaya uygun olduğundan ölçeğin faktör yapısını incelemek için AFA yapılmıştır. Faktör çıkarma tekniği olarak ise en çok olabilirlik yöntemi kullanılmıştır (Kline, 2014). Bu yöntem, önceden belirlenmiş bir model için en uygun yapıyı ortaya çıkarmak adına kullanılır (Fabrigar, Wegener, MacCallum ve Strahan, 1999). Maddelerin genellikle .45 ve üzeri faktör yüklerine sahip olması istenmekte, ancak .32 ve üzeri yüklerle sahip maddeler de ölçekte kalabilmektedir (Tabachnick vd., 2007). Bu çalışma kapsamında faktör yük değerleri .40 ve üzeri olan maddeler ile analize devam edilmiştir. Ayrıca her iki faktöre de yük değeri atayan maddeler çalışma dışı bırakılmıştır.

Yapılan ilk analizin sonuçları, ölçeğin öz-değeri 1'den büyük olan 2 faktörde toplandığını göstermektedir. Devamında birden fazla faktör için yakın (fark .10'dan küçük ise) yük değerleri veren (Büyüköztürk, 2014), birden fazla faktöre .32'den çok yük değeri veren (Costello ve Osborne, 2005) ve madde faktör yük değeri .40'ın altında kalan 9 madde çalışma dışı bırakılmıştır. Kalan 15 madde, Varimax dik döndürme tekniği kullanılarak tekrar analiz edilmiştir (Büyüköztürk, 2014). Varimax dik döndürme tekniği sonucunda 5 madde daha çalışmadan çıkarılmıştır. Yapılmış olan son analizden sonra ortaya çıkan faktörün altında bulunan maddelerin içeriği incelenmiş ve ölçeğin kavramsal olarak uygun görülen tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Tüm bu analizlerin sonucunda ölçekteki madde sayısı 10'a inmiştir. Analizler sonunda elde edilen öz-değer grafiği (Şekil-3) incelenmiş ve ulaşılan tek faktörün yorumlanabilir düzeyde olduğu kararlaştırılmıştır.

Şekil 3. Açımlayıcı faktör analizi öz-değer grafiği (Scree Plot)



Alanyazında öz-değer grafiğindeki ani düşüşün (kırılma noktası), faktörlerin sayısı hakkında fikir verebileceği ifade edilmiştir (Bryman ve Cramer, 2001; Büyüköztürk, 2014). AFA neticesinde elde edilen faktörlerin öz-değerlerini gösteren Şekil-3 incelendiğinde, hızlı bir düşüşün gerçekleştiği sadece bir kayda değer faktörün var olduğu anlaşılmaktadır. Şekil-3'te birinci faktörden sonra çok hızlı bir düşüşün olduğu görülmektedir. Bir sonraki faktörlere bakıldığında ise grafiğin yatay olarak önemli bir düşüş olmadan devam ettiği anlaşılmaktadır. Bu durumda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olabileceği düşünülmüştür.

Yukarıda ifade edilen ölçütleri karşılayan 10 madde ve bu maddeleri içerisinde barındıran tek bir faktör bulunmaktadır. Ulaşılan tek faktörün kapsamında bulunan maddeler, içerikleri dikkate alınarak incelenmiş ve bu faktör "Modern Çağın Zaman Tuzakları" şeklinde isimlendirilmiştir. Son aşamada ulaşılan tek faktörün altında yer alan maddeler, faktör yükleri, açıklanan varyans, ortak varyans (communality) ve madde toplam korelasyon değerleri Tablo-1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Modern çağın zaman tuzakları ölçeğinin madde faktör yükleri, açıklanan varyans, ortak varyans ve madde toplam korelasyon değerleri

Madde	1.Faktör	Ortak Varyans	Madde Toplam Korelasyonu
Madde 1	.488	.238	.563
Madde 3	.615	.378	.674
Madde 4	.594	.353	.667
Madde 5	.454	.206	.546
Madde 8	.458	.210	.541
Madde 10	.669	.447	.694
Madde 13	.667	.445	.671
Madde 14	.696	.484	.689
Madde 20	.512	.262	.583
Madde 23	.449	.201	.488
Açıklanan Toplam Varyans:	%41.64		

Tablo-1 incelendiğinde, AFA sonucunda ulaşılan Faktör-1'in (modern çağın zaman tuzakları) toplam varyansın %41.64'ünü açıkladığı tek faktörlü bir yapının elde edildiği anlaşılmaktadır. Tek faktörlü desenlerde açıklanan varyansın %30 ve daha fazla olması yeterli görülebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Görüldüğü gibi bu ölçek için madde faktör yük değerleri .45 ila .70 arasında değişmektedir. Ölçek geliştirme ve uyarlama sürecinde madde faktör yük değerinin alt sınırının .32 olması gerektiği ileri sürülmüştür (Tabachnick vd., 2007). Elde edilen sonuçlara bakıldığında ölçeğin tek faktörden meydana gelen yapısının madde faktör yük değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ifade edilebilir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2006).

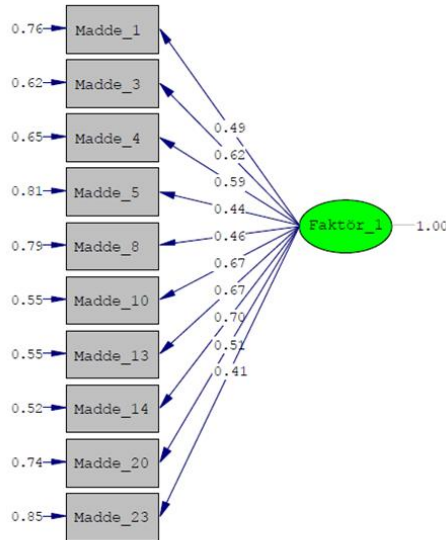
Tablo-1’de ayrıca Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin madde geçerliğini incelemek amacıyla düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerlerine bakılmıştır. Ölçekte bulunan 10 maddenin, madde toplam korelasyon değerlerinin .49 ila .69 arasında değiştiği anlaşılmıştır. Madde toplam korelasyon değerleri yorumlanırken .30 ve üzeri değere sahip olan maddeler ölçmeyi amaçlanan özelliği ayırt etmek için yeterli ve kabul edilebilirdir. Bu bağlamda Tablo-1 incelendiğinde madde toplam korelasyon değerleri ile ölçeğin toplamının uyumlu olduğu görülmektedir (Field, 2009). Tablo-1’deki değerler göz önüne alındığında Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğini oluşturan tüm maddelerin, ölçek toplam puanı ile orta düzeyde ($.30 < r < .70$) ilişki içerisinde olduğu ve madde geçerliğini sağladıkları söylenebilir (Büyüköztürk, 2014). Ayrıca ölçekteki ortak varyanslar .20 ile .48 arasındadır. Ortak faktör varyansı 0 ile 1 arasında bir değer alır, bir madde için ortak faktör varyansının 1’e yaklaşması, ilgili maddenin varyansa yaptığı katkının yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Çokluk vd., 2014). Ortak faktör varyansının .20’den yüksek olması, ilgili maddelerin ölçekten çıkarılmasına gerek olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır (Şencan, 2005).

3.1.1.2. Doğrulayıcı faktör analizi

AFA işlemi sonucunda ulaşılan tek faktörlü ölçek yapısının, yapısal geçerliğinin sınanması amacıyla belirtilen yapıya ait tek faktörlü model, DFA ile test edilmiştir. DFA kuramsal alt yapıdan destek alınarak birçok değişkenden oluşturulan faktörlerin, gerçek verilerle ne düzeyde uyum gösterdiğini değerlendirmeyi amaçlayan bir analizdir. DFA yoluyla faktörler arasındaki ilişkilere dair ileri sürülen model ile gözlenen verilerin ne oranda uyduğuna yönelik istatistikî verilere ulaşılabilir (Sümer, 2000). DFA, Yapısal Eşitlik Modeli’nin (YEM) özel olarak kurgulanmış bir biçimidir (Fayers ve Hand, 1997) ve ölçeğin yapı geçerliğinin ortaya konması adına kanıt sunmaktadır (McIntire ve Miller, 2005). Ölçeğe ilişkin DFA yaparken, çok değişkenli normalliğe sahip modellerin standardizasyonunda sıklıkla kullanılan bir yöntem olan en çok olabilirlik (maximum likelihood) yöntemi tercih edilmiştir.

Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin, AFA sonucu oluşan 10 madde ve tek faktörlü yapısının sınanmasına ilişkin gerçekleştirilen DFA’nın Path Diyagramı Şekil-4’te sunulmuştur.

Şekil 4. Modern çağın zaman tuzakları ölçeği DFA sonuçları



Chi-Square=338.69, df=135, P-value=0.00000, RMSEA=0.067

Şekil-4 incelendiğinde, 10 madde ve tek faktörden oluşan Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\chi^2=338.69$, $sd=135$, $\chi^2/sd=2.51$, $p=.00$). Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.067, SRMR=.062, NNFI=.91,

CFI=.93 olarak bulunmuştur. DFA sonucunda ulaşılan uyum indeks değerleri, geliştirilen ölçeğin model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğu şeklinde yorumlanabilir (Kline, 2014). Yapılan işlemlerden sonra ortaya çıkan değerlerin kabul edilebilir olmasından dolayı hiçbir modifikasyon önerisi uygulanmamıştır. Daha sonra maddeler arasındaki t değerleri kontrol edilmiştir. Yapılan kontrol sonucunda t değerleri ile ilgili herhangi bir kırmızı ok bulunmamıştır. Bu durum ölçeği oluşturan tüm maddelerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir (Seçer, 2018). Ayrıca Şekil-4'e bakıldığında ölçeğin Faktör-1'e ait standartlaştırılmış faktör yüklerinin .41 ila .70 aralığında değişmekte olduğu görülmektedir. Bu bakımdan tüm maddelerin hata varyanslarının referans değerden ($x < .90$) düşük olduğu söylenebilir (Çokluk vd., 2014). DFA'dan elde edilen bu bulgular doğrultusunda Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin model uyumunun kabul edilebilir değerlere sahip olduğu ifade edilebilir.

3.1.2. Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliğini incelemek adına Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Öz-Disiplin Ölçeği arasındaki ilişkilere bakılmıştır ve ulaşılan sonuçlar Tablo-2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Modern çağın zaman tuzakları ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkin bulgular

	Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Öz-disiplin Ölçeği
Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği	1.00		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	.728**	1.00	
Öz-Disiplin Ölçeği	-.414**	-.453**	1.00

**p<.01, *p<.05

Tablo-2 incelendiğinde, Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin; Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ile pozitif yönde yüksek düzeyde ($.70 < r$), Öz-Disiplin Ölçeği ile negatif yönde orta düzeyde ($.30 < r < .70$) korelasyona sahip olduğu görülmektedir (Büyüköztürk, 2014). Ulaşılan bulgular göz önüne alındığında Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliğinin sağlandığı söylenebilir.

3.2. Güvenirlik Çalışmaları

Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin güvenilirliğini saptamak amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlık, Spearman Brown iki yarı ve test-tekrar test güvenilirlik analizi yöntemleri uygulanmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo-3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Modern çağın zaman tuzakları ölçeğinin iç tutarlık, iki yarı ve test-tekrar test yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayıları

	İç Tutarlılık	İki Yarı Güvenirliği	Test-Tekrar Test
Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği	.815	.774	.822

Tablo-3 incelendiğinde Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin güvenilirliğinin tespit edilmesi amacıyla yapılan; Cronbach Alpha iç tutarlık (.815), Spearman Brown iki yarı (.774) ve test-tekrar test (.822) güvenilirliği analizlerinde ölçeğin tamamı için tespit edilen güvenilirlik değerlerinin .77 ila .82 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçek geliştirme ve uyarlama araştırmalarında .70 ve üzeri güvenilirlik değerine sahip olan ölçekler güvenilir olarak kabul edilmektedir (Robinson, Shaver ve Wrightsman, 1991). Bu bağlamda Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin tamamının Tablo-3'teki değerler göz önüne alındığında; kabul edilebilir düzeyde iç tutarlık, iki yarı ve test-tekrar test güvenilirlik değerlerine sahip olduğu söylenebilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Zaman geri getirilemeyen, durdurulamayan ve sürekli akan özelliği ile insan yaşamının en önemli kaynağıdır. Zamanın doğru kullanımı, planlanması ve yönetilmesi, insanın bu en mühim kaynağı kolayca harcamamasına ve zaman tuzaklarına yakalanmamasına olanak sağlamaktadır. Ancak dünyanın her döneminde yaşayan bireyler için zaman önemli olsa da, yine her çağın kendine özel zaman tuzaklarından bahsetmek mümkündür. Nitekim yaşadığımız 21. yüzyıl bilgi çağında da zaman tuzakları, çağın getirdiği yenilikler ve özellikler çerçevesinde oluşmuştur. Bu çalışma, 21. yüzyıl bilgi çağının hızla dijitalleşen dünyasında ortaya çıkan zaman tuzaklarının ölçümünü sağlayarak, bunu sayısal veriler ve istatistik programları yardımıyla güvenilirliği ve geçerliği sağlanmış bir ölçek geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda ölçek geliştirme aşamaları hassaslık ve titizlikle gerçekleştirilmiş, akabinde tek boyutlu 10 maddelik Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği geliştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ortaya konan değerler ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır. Dolayısıyla bu ölçeğin, zaman yönetimi ve zaman tuzaklarına yönelik tasarlanan çalışmalarda uzmanların yararlanabileceği bir envanter olarak kullanılabilirliği söylenebilir.

Zaman tuzakları, zaman yönetimi boyutlarından biridir. Alanyazın incelendiğinde zaman yönetimine dair ölçeklerin geliştirilmiş (Britton ve Tesser, 1991), Türkçeye uyarlanmış (Alay ve Koçak, 2002) ve birçok çalışmada uygulanmış (Başak, Uzun ve Arslan, 2008; Çerez, Yerlisu-Lapa, Tercan-Kaas ve Gülşen, 2021; Demir ve Alpullu, 2020) olduğu görülmektedir. Ancak zaman tuzaklarını veya harcamalarını ölçen bir ölçeğe yerli alanyazınımızda rastlanılmamıştır. Bu yönüyle araştırma sonucunda ortaya konan ölçeğin özgün olmasının yanında, zaman yönetimi konusunda araştırma yapacak olan araştırmacılara yeni bir alan açarak derinlik kazandırması beklenmektedir.

Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin ölçüt bağımlı geçerliğini incelemek amacıyla Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Öz-Disiplin Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin, Öz-Disiplin Ölçeği ile negatif yönde ve anlamlı ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğiyle pozitif ve anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Bireylerin zaman tuzaklarına yakalanmadan hedeflerini ve amaçlarını gerçekleştirebilmeleri; sorumluluk, öz-kontrol ve öz-disiplin özellikleri ile ilişkili olabilir. Öz-disiplini yüksek bireyler kendini kontrol edebilen kişilerdir (Burger, 2006). Öz-kontrol düzeyinin artışı sosyal medya bağımlılığının düşmesini sağlamaktadır (Kaşıkçı, Denli ve Karaman, 2021). Ayrıca öz-kontrol ve öz-yönetim bireylerin içsel motivasyonunu artırmaktadır (Taş ve Tortumlu, 2021). Yani öz-disiplinin bireyin kendine hâkimiyetini artırdığı söylenebilir. Yapılan bir çalışmada öz-kontrol ile problemlili akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020). Hem sosyal medya bağımlılığı hem de problemlili akıllı telefon kullanımı günümüzün önemli zaman harcamalarıdır. Bu bağlamda Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin, yerli alanyazınımızda kuramsal açıdan beklenen yönde kendisine bir yer bulacağı söylenebilir.

Bu araştırma içerisinde geliştirilen Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizleri, küçük bir şehirde yer alan bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Bu bakımdan farklı illerde (daha küçük ve büyük şehirler vb.) ve öğrenim düzeylerinde (üniversitede öğrenim görmeyen, şu an aktif olarak bir işte çalışan vb.) bulunan beliren yetişkinler üzerinde Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmaması, önemli bir sınırlılık olarak gösterilebilir. Bu açıdan bakıldığında daha sonra yapılması planlanan çalışmalarda ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının farklı illerde yaşayan ve farklı öğrenim düzeylerine sahip beliren yetişkinleri de kapsayacak şekilde planlanması önerilebilir. Bu önerilere ek olarak Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeğinin, zaman yönetimiyle ilişkisi olduğu düşünülen demografik (cinsiyet, yaşanılan yer, SED vb.) ve sürekli değişkenlerle (yaşam doyumu, psikolojik zihinlilik vb.) ilişkisinin

incelendiği araştırmalarda kullanılması; hem ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik bulgularına hem de modern çağın zaman tuzakları kavramının kuramsal açıdan açıklanma sürecine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Kaynakça

- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 281-300.
- Alay, S. ve Kocak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 9-13.
- Başak, T., Uzun, A. ve Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Boslough, J. (1990). The enigma of time. *National Geographic*, 177(3), 108-132.
- Britton, B. K. ve Tesser A. (1991). Effects of time management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410. doi:10.1037/0022-0663.83.3.405
- Bryman, A. ve Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS Release 10 for Windows: A guide for social scientists*. London: Routledge. doi:10.4324/9780203471548
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik* (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (19.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Costello, A. B. ve Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10(1), 1-9. doi:10.7275/jyj1-4868
- Cüceloğlu, D. (1995). *İyi düşün doğru karar ver* (10.Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çerez, M. H., Yerlisu-Lapa, T., Tercan-Kaas, E. ve Gülşen, D. B. A. (2021). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman yönetimi, serbest zaman egzersiz katılımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 1-8.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, G. ve Alpullu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 94-102.
- Demirtaş, H. ve Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-47.
- Durmaz, M., Hüseyinli, T. ve Güçlü, C. (2016). Zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(7), 2291-2303.
- Erdem, R. (1999). Yöneticiler için zaman yönetimi. *Modern Hastane Yönetimi*, 3(7), 26-31.

- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C. ve Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272-299. doi:10.1037/1082-989X.4.3.272
- Fayers, P. M. ve Hand, D. J. (1997). Factor analysis, causal indicators and quality of life. *Quality of Life Research*, 6(2), 139-150. doi:10.1023/A:1026490117121
- Fidan, F., Uçkun, G. ve Latif, H. (2005). Üniversite öğrencileri ne yapıyor? Zaman değerlendirme mi zaman geçirme mi? (Sakarya Üniversitesi Örneği). *İktisat İşletme ve Finans*, 20(233), 114-121.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3.Basım). London: SAGE Publications Ltd.
- Gündoğdu, F., Boztaş, E. N., Güler, E., Akbaba, A. ve Varsoyoğlu, S. (2020). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetim becerileri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 5-16.
- Gürüz, D. ve Gürel, E. (2006). *Yönetim ve organizasyon bireyden örgüte* (1.Basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları* (2.Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6.Basım). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Hall, B. L. ve Hursch, D. E. (1982). An evaluation of the effects of a time management training program on work efficiency *Journal of Organizational Behavior Management*, 3(4), 73-96. doi:10.1300/J075v03n04_08
- Hart, M. H. (1978). *The 100: A ranking of the most influential persons in history*. New York: Citadel Press.
- Haynes, M. E. (1999). *Kişisel zaman yönetimi* (1.Basım) (Çev. Yasar Bülbül). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Hickox, R. (2006). *Time: Friend or foe?*. USA, Bentonville: Rex Publishing.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118
- Jha, P. K. (2008). *Time management: The art of stress-free productivity*. New Delhi: Global India Publications.
- Kanigel, R. (2005). *The one best way: Frederick Winslow Taylor and the enigma of efficiency*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Kaşıkçı, F., Denli, Ö. S. ve Karaman, N. G. (2021). Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal dışlanma: Öz-kontrolün aracılık rolünün değerlendirilmesi. *Başkent University Journal of Education*, 8(1), 147-159.
- Kaymaz, E. ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108.
- Kleijn, W. C., Van Der Ploeg, H. M. ve Topman, R. M. (1994). Cognition, study habits, test anxiety, and academic performance. *Psychological Reports*, 75(3), 1219-1226. doi:10.2466/pr0.1994.75.3.1219
- Kline, P. (2014). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge.

- Koch, R. (2007). *The 80/20 principle: the secret of achieving more with less* (2.Basım). London: Nicholas Brealey Publishing.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS One*, 8(12), e83558. doi:10.1371/journal.pone.0083558
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L. ve Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stres. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768. doi:10.1037/0022-0663.82.4.760
- Mackenzie, R. A. (1989). *Zaman tuzağı: Zamanı nasıl denetlersiniz?* (Çev. Yakut Güneri). İstanbul: Amacom İlgı Yayınları.
- McIntire, S. A. ve Miller, L. A. (2005). *Foundations of psychological testing* (2.Basım). New York: Sage Publishing Co.
- Noyan, C. O., Darçın, A. E., 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(Özel sayı.1), 73-81. doi:10.5455/apd.176101
- Ökdem, M. (2019). Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetiminde düştükleri zaman tuzakları ve bunlarla başetme yolları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 79-94.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step guide to data analysis using SPSS for windows* (2.Basım). Australia: Allen & Unwin.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R. ve Wrightsman, L. S. (1991). Criteria for Scale Selection and Evaluation. J. P. Robinson, P. R. Shaver & L. S. Wrightsman (Ed.), *Measures of personality and social psychological attitudes* içinde (ss. 1-15). San Diego: California Academic Press.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2005). *Örgütsel psikoloji* (5.Basım). Bursa: Furkan Ofset.
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2016). *A Beginner's guide to structural equation modeling* (3.Basım). New York: Routledge.
- Scout, M. (1997). *Zaman yönetimi* (Çev. Aslı Çingil Çelik). İstanbul: Rota Yayınları.
- Seçer, İ. (2018). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci: SPSS ve LISREL uygulamaları* (2.Basım). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Smith, J. (1998). *Daha iyi zaman yönetimi* (Çev. Ali Çimen). İstanbul: Timas Yayınları.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlik* (1.Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.
- Şimşek, M., Çelik A. ve Soysal A. (2007). *Zaman yönetimi ve yönetsel zamanda etkinlik* (2.Basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Şimşir, Z. ve Dilmaç, B. (2021). The mediating roles of grit and life satisfaction in the relationship between self-discipline and peace: Development of the self-discipline scale. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-021-01515-y
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (5.Basım). Boston, MA: Pearson.
- Taş, M. A. ve Tortumlu, M. (2021). Esnek çalışma ortamındaki çalışanlarda öz kontrol ve öz yönetim, içsel motivasyon ve mutluluk ilişkisine dair bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 12(31), 940-954.

- Topal, N. (2009). *Derste zaman yönetimi: İlköğretim 3. sınıf hayat bilgisi dersine yönelik bir inceleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tortumlu, M., Uzun, K. ve Yanık, A. (2021). Time traps of the modern age: Views of young adults about time management. *Journal of Current Research on Social Sciences*, 11(3), 377-396. doi:10.26579/jocress.434
- Tutar, H. (2007). *Zaman yönetimi* (2.Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türk Dil Kurumu [TDK] (2021). *Zaman*. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr>
- Uysal, N. (1999). *Zaman kullanımı: İnsan kaynakları*. İstanbul: Hürriyet Yayınları.
- World Economic Forum. (2020). *The future of jobs report*. Geneva: World Economic Forum.

ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir. Yazarlar etik kurul izni gerektiren çalışmalarda, izinle ilgili bilgileri (kurul adı, tarih ve sayı no) yöntem bölümünde ve ayrıca burada belirtmişlerdir.

Kurul adı: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Tarih: 02/12/2021

No: 114/18

ARAŞTIRMACILARIN MAKALEYE KATKI ORANI BEYANI

1. yazar katkı oranı : %50

2. yazar katkı oranı : %50

Ekler

Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği*

MÇZTÖ						
Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz (X).						
Beni hiç yansıtmıyor (1), Beni tamamen yansıtmıyor (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.		Beni hiç yansıtmıyor	Beni pek yansıtmıyor	Beni biraz yansıtmıyor	Beni çoğunlukla yansıtmıyor	Beni tamamen yansıtmıyor
1.	Video platformlarını (Youtube vb.) kullanırken, kendimi ilgili-ilgisiz birçok şeyi izlerken yakalıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Video platformlarını izlemek için ayırdığım sürenin dışına çıkıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Çevrimiçi sohbet gruplarındaki (Whatsapp vb.) konuşmalara dalıp yapmam gereken işleri geciktiriyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Çevrimiçi sohbet gruplarındaki konuşmalara kayıtsız kalamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Çevrimiçi sohbet gruplarını anlık olarak takip ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Bir işte veya ders çalışırken göz ucuyla çevrimiçi sohbet gruplarına bakıp asıl işime odaklanmakta güçlük çekiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Gün içerisinde sosyal medya platformlarına (Instagram vb.) gerektiğinden fazla zaman harcadığımı düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Sosyal medya platformlarını kullanmaya dalıp gün içerisinde kendim için yaptığım programı aksatıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Bir bölüm TV dizisi veya programı izlemeyi planlamama rağmen bu sınırı aşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Çevrimiçi oyunlarda (PUBG vb.) çok vakit harcayarak, kendimi ve çevremdeki insanları ihmal ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

* Yüksek puan, zaman tuzaklarına yüksek düzeyde yakalandığına işaret etmektedir.