

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE ZAMAN YÖNETİMİ İLİŞKİSİ

## INTERNET ADDICTION AND TIME MANAGEMENT RELATIONSHIP IN UNIVERSITY STUDENTS

Eda YILMAZ ALARÇİN\*   
Handan ŞİRİN\*\* 

### Öz

Son 15 yılda İnternet kullanımı hızlı bir artış göstermiştir: 2020 yılı itibariyle dünya nüfusunun yaklaşık %59'u internet erişimine sahiptir. Artan erişim ile birlikte, kötüye kullanım belirtileri gösteren klinik vakalar da ortaya çıkmaya başlamıştır. "İnternet bağımlısı" olan kişiler; çevrimiçi olduklarında, genellikle tam olarak harcanan zamanın farkına varmamaktadırlar. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile zaman yönetimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının ölçülmesidir. Ayrıca internet bağımlılığı ve zaman yönetiminin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da test edilmektedir. Araştırmanın çalışma evrenini İstanbul'da yer alan bir devlet üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde uygulanan bu çalışma, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılara anket şeklinde uygulanmıştır. Anketler araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere internet ortamında doldurtulmuştur. Verilerin istatistiksel analizi "SPSS 20 Programı" ile yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların internet bağımlılık eğilimleri ile zaman planlama hassasiyetleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak internet bağımlılığı ile zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte katılımcıların internet bağımlılık eğilimleri ile zamanı yapıcı olarak kullanma, hedefleri belirlenen sürede tamamlama, gerektiğinde hayır diyebilme gibi zaman tutumları unsurları arasında olumsuz bir ilişki olduğu belirtilebilir. Benzer biçimde katılımcıların fayda sağlayıcı faaliyetler yürütme, önemli ödevleri son teslim tarihinden önce bitirme eğilimleri ile internet bağımlılığı eğilimleri arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu ileri sürülebilir.

\* İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Yönetimi Bölümü, eyilmaz@istanbul.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6100-1272

\*\* İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Yönetimi Yüksek Lisans Programı, handancetinkaya@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-2377-0177

**Anahtar Kelimeler:** İnternet, İnternet Bağımlılığı, Zaman Yönetimi

### **Abstract**

Internet usage has increased rapidly in the last 15 years. As of 2020, approximately 59% of the world's population has internet access. Along with the increasing popularity of internet, clinical cases with signs of abuse have begun to emerge. People who are "internet addicted", usually do not realize exactly the time spent, when they are on the internet. The aim of this study is to measure whether there is a significant relationship between university students' internet addiction and time management. We also test whether the internet addiction and time management differentiate according to the demographic features. The target population of the study consists of students studying at the Faculty of Health Sciences of a state university in Istanbul. This study is carried out in the form of a survey to the participants selected by convenience sampling method. The surveys were filled on the internet by the students who agreed to participate in the research. The statistical analyses of data were made with "SPSS 20 Software". Analyses do not indicate any significant relationship between participants' internet addiction tendencies and time planning sensitivity. However, we can conclude that there is a negative relationship between internet addiction and time attitudes and time wasters. In addition, it can be stated that there is a negative relationship between the participants' internet addiction tendencies and elements of time attitudes such as using time constructively, completing the goals within the specified time, and saying no when it is required. Similarly, it can be put forward that there is a negative relationship between participants' internet addiction tendencies and the tendencies of conducting beneficial activities and completing important assignments before the deadline.

**Keywords:** Internet, Internet Addiction, Time Management

## **1. Giriş**

İnternet kullanımının yaygınlaşması ve sosyal medyanın insan hayatına girmesiyle kişilerin alış-veriş ve sosyalleşme biçimlerinde de farklılıklar söz konusu olmaktadır. Son yıllarda internetin, ergenler ve yetişkinler için en önemli akademik araştırma ve eğlence araçlarından biri haline geldiği (Ko vd., 2012); insanların çalışma ve boş zamanlarını geçirme biçimlerini değiştirdiği ileri sürülmektedir (Tsai vd., 2009). Sosyologlar tarafından yapılan bir araştırmaya göre gençler boş zamanlarında, çevrimiçi olmayı ve internet üzerinden iletişim kurmayı tercih etmektedirler (Siddiqi & Memon, 2016). We are social ve Hootsuite (sosyal medya istatistikleri sunan kuruluşlar) tarafından hazırlanan ve sosyal medya istatistiklerini içeren "Küresel İnternet Raporu 2020"de dünya genelinde 4.54 milyar internet kullanıcısı olduğu ve bu rakamın dünya nüfusunun yaklaşık % 59'una denk geldiği ifade edilmektedir. Raporu göre internet kullanıcıları günde ortalama 6 saat 43 dakikalarını çevrimiçi olarak geçirmektedirler. Ocak 2019 ile Ocak 2020 rakamları karşılaştırıldığında, sadece bir yıllık süre zarfında internet kullanıcı sayısının dünyada % 7 oranında (298 milyon) arttığı belirtilmektedir (Kemp, 2020). Kullanımı hızla artan internetin yadsınamaz olumlu yanlarının varlığının yanı sıra kontrolsüz kullanımının sosyal, mesleki, akademik, medeni ve kişilerarası uyum üzerinde olumsuz etkilerinin de olabileceği ifade edilmektedir (Baruch, 2001). Çeşitli çalışmalarda ele alınan internet

bağımlılığının, çalışmaların çoğunda bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimini olumsuz etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Chou, Condrón & Belland, 2005).

İnternet bağımlılığı kişinin interneti kullanırken kendini kontrol edememesi ve bunun sonucunda psikolojik, sosyal ve akademik anlamda bazı sorunlar yaşaması olarak açıklanmaktadır (Davis, 2001). Araştırmacılar, internet bağımlılığını tanımlamak için “bilgisayar bağımlılığı”, “çevrimiçi bağımlılık”, “siber bağımlılık”, “patolojik internet kullanımı” ve “internet bağımlılığı bozukluğu” gibi çeşitli terimler kullanmaktadırlar (Whang, Lee & Chang, 2003; Lee & Shin, 2004; Song vd., 2004). Birçok araştırmacı bu klinik sorun için tanı ölçütleri oluşturmaya çalışmıştır. Young (1998), patolojik internet kullanımı için tanıya yönelik anketler oluşturmak amacıyla, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 4. baskısında (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-IV) Ko vd., (2012) patolojik kumar bağımlılığı tanı kriterlerinden uyarılma yapmıştır. Patolojik internet kullanımını, kaygı, tolerans, vazgeçme, kontrol bozukluğu, hedeflenenden daha uzun süre kullanma, fonksiyonel bozukluk, yalan söyleme ve kaçma gibi sekiz karakteristik semptomdan beşine veya daha fazlasına sahip olmak şeklinde tanımlamıştır.

Boşa harcanan zamanı ortadan kaldırdıktan sonra, zamanın nasıl harcandığının tespit edilmesi ve verimli zaman planlaması önemli olmaktadır. Burada hedeflere ulaşmada zamanın etkin kullanılması için zaman yönetimi kavramından söz edilmektedir (Küçükaltan, Karalar & Keskin, 2013). Zaman yönetimi konusunda iyi bir beceriye sahip olan öğrencilerin, iş yaşamlarında da zamanı etkili ve verimli kullanacakları ileri sürülmektedir (Tektaş & Tektaş, 2010). Yapılan araştırmalarda patolojik internet kullanımının öğrencilerin zaman yönetimi başarılarını da olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Köse, Çınar & Akduran, 2012).

Türkiye’de zaman yönetimi konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini ortaya koymaya yönelik çalışmaların ve zaman yönetimi ile akademik başarı ilişkisini ele alan çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığına ilişkin yürütülen çalışmalar incelendiğinde de daha çok öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin ve internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri ilişkisinin ele alındığı çalışmalara ulaşılmıştır. Bu çalışmada ise bir devlet üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve zaman yönetimi eğilimleri arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığını ölçmek amaçlanmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine, yaşlarına ve gelir düzeylerine bağlı olarak zaman yönetimi ve internet bağımlılığı eğilimlerinin farklılık gösterip göstermediği ölçülmüştür. Elde edilen sonuçlar, gençlerin internet kullanımı ve zaman yönetimi konusunda bilinçlendirilmelerinin gerekli olup olmadığını ortaya konması açısından önem taşımaktadır. Ayrıca bu konuda hazırlanabilecek projelere veri sağlanması da araştırmanın bir diğer önemli yanını ifade etmektedir. Bu çalışmada internet bağımlılığı ile zaman yönetimi ilişkisinin, zaman yönetimi ve internet bağımlılığının alt boyutları kapsamında değerlendirilmesiyle literatüre katkı sağlanacağı ileri sürülebilir. Çalışmada öncelikle internet bağımlılığı ve zaman yönetimi konularına ilişkin bilgi verilecek, sonrasında araştırmanın yöntemi ve elde edilen bulgular irdelenecektir.

## 2. İnternet Bağımlılığı

Teknolojik gelişmelere bağlı olarak internet kullanımı günden güne katlanarak artmaktadır (Nalwa & Anand, 2003; Chou, Condrón & Belland, 2005). Gelişen teknolojilerin kullanımı günlük hayatı kolaylaştırır da bireyler, özellikle çocuklar ve gençler, teknolojinin, bilgisayarların ve internetin yanlış veya aşırı kullanılmasından olumsuz etkilenmektedirler. Toplumun çoğu kesimine kıyasla üniversite öğrencileri, geç ergenlik/ genç yetişkinlik döneminin psikolojik ve gelişimsel özellikleri (Kandell, 1998) nedeniyle internete bağımlılık açısından potansiyel bir risk grubu oluşturmaktadırlar (Papastylianou, 2013).

İnternet bağımlılığı kavramını ilk kez Ivan Goldberg, 1995 yılında tanımlamıştır. İnternet bağımlılığı DSM-IV kapsamında bulunan seks bağımlılığı, patolojik kumar vb. diğer tanı ölçütleri doğrultusunda tanımlanmıştır (Thurlow, Lengel & Tomic, 2004). İnternet bağımlılığı genel olarak, interneti kullanmayı kontrol edememe ve internet başında uzun zaman geçirme şeklinde ifade edilmektedir (Yellowlees & Marks, 2007). Young (2007), internet bağımlılığını, kişinin sürekli internetle meşgul olması, kullanıma yönelik kendisini kontrol edememesi, interneti kullandığını gizlemesi ve yol açtığı tüm olumsuz yanlarına rağmen kullanmaya devam etmesi şeklinde tanımlamaktadır. Griffiths (2001) ise, internet bağımlılığının bir hastalık değil, daha ziyade bir davranış bozukluğu olduğunu belirtmiştir.

Young (1997, 1998), internet bağımlılığı için tanı ölçütlerini şu şekilde tanımlamıştır:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme vb.)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissetme
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örneğin; çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma.

Kumar oynamak, sohbet etmek, oyun oynamak ve pornografi gibi amaçlarla internet kullanımının, internet bağımlılığının ortaya çıkmasını veya gelişmesini doğrudan etkileyeceği belirtilmektedir (Young, 1998; Everhard, 2000; Thatcher & Goolam, 2005; Chang & Law, 2008). İnternet bağımlılığı,

sosyal veya akademik zararlarına rağmen interneti kullanmaya devam etme, internet kullanımını sınırlayamama ve internet erişimi sınırlı olduğunda endişeli hissetme gibi göstergelerle ortaya çıkmaktadır (Shapira vd., 2003). Bununla birlikte, internetin kendisinin bağımlılığa yol açmadığı, interneti kullanım şeklinin internet bağımlılığına dönüşmesinde önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Young, 1998). İnternet kullanımının olumlu yönleri arasında sosyal olarak güvensizlik, depresyon, utangaçlık, sosyal çekilme vb. durumlardan muzdarip olan kişilerin, anonimlik nedeniyle daha kolay bir şekilde iletişim kurabilmeleri bulgusu yer almaktadır (Guadagno, Okdie & Eno, 2008).

Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) 2019 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına göre internetin kullanım oranının Türkiye’de %75,3 olduğu görülmektedir. Hanelerin yüzde 98,7’sinde cep telefonu, %37,7’inde internet bağlantısına sahip televizyon, %37,9’unda dizüstü bilgisayar bulunmaktadır. 2004 yılında 16-24 yaş aralığındaki kişilerin internet kullanım oranı %26,6 iken; 2019 yılında bu oranın %90,8’lere kadar yükseldiği görülmektedir. İnternet kullanımındaki bu hızlı artış, kişiler tarafından amacı dışında ve gereğinden fazla internet kullanımının artmasına (Yılmazsoy & Kahraman, 2017) ve internet kullanımında aşırılıklara neden olabilmektedir (Chou, Condron & Belland, 2005)

### 3. İnternet Bağımlılığının Etkileri

İnternetin günlük yaşamdaki öneminin artmasıyla, farklı alanlardan birçok kişi her gün çeşitli nedenlerle internete bağlanmakta ve interneti kullanmaktadır (Öztürk vd., 2007; Balta & Horzum, 2008). Aşırı internet kullanımı kişilerin sosyal, psikolojik sağlığını ve işlevselliğini önemli oranda etkilemektedir (Ashyüksək, 2017). İnternet bağımlılığı ile depresyon, yalnızlık, utangaçlık, düşük özsaygı (Caplan, 2002), çaresizlik, suçluluk, kaygı (Young, 2004) gibi birçok psikolojik problem ortaya çıkmaktadır (Kim vd., 2006). Yapılan bir araştırmaya göre aşırı internet ve bilgisayar kullanımı sonucunda gözlerde sulanma, el bilek ağrısı, boyun ağrısı ve uykusuzluk gibi sağlık sorunlarının olduğu belirlenmiştir (Aslan & Aylaz, 2014). Tıp öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre de internet bağımlılığının çeşitli fiziksel etkileri (baş ağrısı, sırt ağrısı, boyun ağrısı, uykusuzluk, baş dönmesi, kuru gözler, bilek ağrısı ve karın ağrısı) olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güzel vd., 2018).

Ergenlik döneminde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanma riskine de neden olduğu görülmektedir (Ohannessian, 2009). Gençler, interneti sosyalleşme için bir araç olarak kullanma eğilimindedirler; ancak patolojik internet kullanımı bireylerin çevrimiçi aktivitelerde giderek artan miktarda zaman geçirmesine neden olarak sosyal geri çekilme, kendini ihmal, kötü beslenme ve aile sorunlarına yol açabilmektedir (Murali & George, 2007). Bununla birlikte, yapılan araştırmalara göre internet bağımlılığının akademik başarıyı negatif yönde etkilediği (Pektaş vd., 2007), başarı düzeyinin düşmesine ve ilişkilerde bozulmalara sebep olduğu ileri sürülmektedir (Yılmazel & Akbulut, 2012).

İnternetin işletme içindeki bütün resmi işlerde, iletişimde ve yazışmalarda öncelikli olarak kullanılmaya başlanması ise, çalışanların iş saatlerinde kişisel internet kullanımı problemini ortaya

çıkarmıştır (Şahin & Açar, 2017). Çalışma ortamında kişisel internet kullanımı, iyi denetlenemediğinde iş yerinin hizmet kalitesini ve itibarını da zedeleyebilmektedir (Griffiths, 2003). Gece geç saatlerde internet kullanımı, iş performansını olumsuz yönde etkilemekte ve yorgunluğa neden olabilmektedir (Flisher, 2010).

#### 4. Zaman Yönetimi

Zaman, birçok araştırmacının ilgisini çeken bir konu olmuşken (Küçükaltan, Karalar & Keskin, 2013); zaman yönetimi, ona göre nispeten daha yeni bir kavramdır. Zaman yönetimi, yoğun çalışan yöneticilerin zamanlarını daha etkin bir şekilde düzenlemelerine yardımcı olan bir eğitim aracı olarak Danimarka'da ortaya çıkmıştır (Koch, 1998: 161). Zamanın nasıl yönetileceği sorunu 1950 ve 1960 yılları arasında tartışılmış ve iş hayatındaki zaman sorunlarının nasıl çözüleceğine dair yöntemler önerilmiştir (Claessens vd., 2007: 262).

Zaman yönetimi kavramının tanımı konusunda bir fikir birliği olmasa da birçok araştırmacı Lakein'e (1973) atıfta bulunarak zaman yönetimini; ihtiyaçları belirleme, bu ihtiyaçlara ulaşmak için hedefler saptama, bu hedeflere ulaşmak için gereken görevleri önceliklendirme ve planlama süreci olarak ifade etmektedirler (Francis-Smythe & Robertson, 1999: 334; Claessens vd., 2007: 262). Zaman yönetimi, doğallık, denge, esneklik ve zaman içinde kontrol sahibi olmak gibi birçok farklı terim kullanılarak tanımlanmaktadır (Lakein, 1973). Bunun yanı sıra bir bireyin görevlerini ve hedeflerini daha etkin bir şekilde gerçekleştirdiği bir süreç olup (Schuler, 1979); bu süreç içerisinde zamanla neler yapılabileceği şeklinde ifade edilmektedir (Mackenzie & Nickerson, 2009).

Zaman; maddi kaynaklar gibi biriktirilemez, depolanamaz, başkasına ikram edilemez, durdurulamaz ve yeri doldurulamaz olan son derece değerli bir kaynaktır (Sabuncuoğlu, Paşa & Kaymaz, 2010: 3) ve zaman yönetimi bireylerin zihninde yer alan planların belirli bir takvim içerisinde gerçekleştirilebilmesidir (Cüceloğlu, 1999: 287). Zaman yönetimi davranışının etkilerini araştıran ampirik araştırmalar, üç geniş davranış kümesi tanımlamıştır. Bu davranışlar arasında "hedefleri ve öncelikleri belirleme", "zaman yönetimi mekaniğine katılma" ve "organizasyon tercih etme" yer almaktadır (Macan, 1994; Macan, 1996; Adams, 1999). Bununla birlikte, yedi zaman yönetimi becerisi veya davranışı, literatürdeki önemi nedeniyle etkili zaman yönetimi için gerekli kabul edilmektedir: (i) zaman analizi, (ii) planlama, (iii) hedef belirleme, (iv) önceliklendirme, (v) zamanlama (vi) organize etme (vii) yeni ve iyileştirilmiş zaman alışkanlıkları oluşturma (Lakein, 1973; Mackenzie & Nickerson, 2009; Jonson, 2011).

Zamanı yönetmek bir "öz yönetimdir; yaşanan olayların kontrolünü sağlamak, kişinin kendisini yönlendirerek olayları yönetmesidir" (Güçlü, 2001: 89). Bireylerden beklenen mesleki ve eğitsel bilgi ve becerilerin miktarının hızla artması, başarılı olmak için zamanın verimli ve etkin bir şekilde yönetilmesi gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Herkes kendi hedefleri doğrultusunda zamanını kullanmaktadır (Alay & Koçak, 2003).

## 5. Zaman Tuzakları

İnsanın kendisinden ya da çevresinden kaynaklanan, zamanı kötü kullanmasına neden olan durumlara zaman tuzakları denilmektedir. Başka bir tanıma göre, “sosyal ilişkiler, kişisel ve kültürel özelliklerden kaynaklanan ve zaman kayıplarına yol açan veya zamanın kötü kullanılmasına sebep olan faktörler” zaman tuzakları şeklinde ifade edilmektedir (Tutar, 2015: 74; akt. Kibar, Fidan & Yıldırım, 2015). Zaman tuzakları, “kişinin kendisinden kaynaklanan” ve “dış etkenlerden kaynaklanan” tuzaklar olarak iki gruba ayrılmaktadır (Durmaz, Hüseyinli & Güçlü, 2016).

### 5.1. Kişinin Kendisinden Kaynaklanan Zaman Tuzakları

Kişinin kendisinden kaynaklanan zaman tuzakları, “öz disiplin yokluğu”, “bireysel hedeflerin belirlenmemesi”, “erteleme”, “dağınık ortam”, “kararsızlık”, “öncelikleri belirleyememe”, “hayır diyememe” ve “mükemmeliyetçilik” gibi başlıklar altında toplanabilir.

- **Öz Disiplin Yokluğu:** Bazı insanlar için en büyük zaman yönetimi problemi aslında öz disiplin eksikliğidir (Stack, 2020). Bireyler, önemli ve öncelikli işleri yapmaya bir türlü başlayamamaktadırlar, işleri ertelemekte ve zamanlarını verimli kullanamamaktadırlar (Daştan 2012; Tutar 2015). Dağınık bir masa, tek seferde çok fazla iş yapmaya çalışma, daha önemli işleri yapmak için ihtiyaç duyulan kesintisiz zaman engellerini aşmaktaki başarısızlık öz disiplin yokluğunu göstermektedir (Sullivan & Decker 2009; akt. Boduç, 2016).
- **Bireysel Hedeflerin Belirlenmemesi:** Hedeflerin belirlenmesi, kişileri başarıya götüren en önemli motivasyon kaynaklarından biridir (Mersin, 2013) ve kişilere zamanı yönetme becerisi kazandırmaktadır. Hedefin yanlış belirlenmesi, büyük bir zaman ve enerji kaybına neden olmaktadır (Tutar, 2015). Zamanı iyi yönetebilmek bireylerin mesleki ve sosyal yaşamında hedeflerine ulaşabilmesi için fırsat oluşturmaktadır (Başak, Uzun & Arslan, 2008).
- **Erteleme:** Erteleme davranışı, kararlar almayı, bir işi yapmayı geciktirmeye yönelik davranışsal bir eğilim veya kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Milgram, Sroloff & Rosenbaum, 1998: 297). Aitken (1982) tarafından yapılan araştırmaya göre erteleme eğilimli bireylerin zamanı kontrol etmede güçlükler yaşadığı ve işi yapmayı geç saatlere bırakmayı tercih etme eğiliminde oldukları görülmüştür (McCown, Petzel & Rupert, 1987). Bunun yanı sıra erteleme sadece çalışma alışkanlıkları ve zamanın yönetilmesi sorunu değil, aynı zamanda duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlarda da ortaya çıkan karışık bir durum olarak bildirilmiştir (Solomon & Rothblum, 1984).
- **Dağınık Ortam:** Dağınık ortam, zamanın etkin kullanılmadığının bir göstergesi olmakla beraber, bireyin iş üzerindeki kontrolünü kaybetmesine, verimliliğinin azalmasına, dikkatinin dağılmasına, yorgunluğa, strese ve dolayısıyla zaman kaybına neden olmaktadır (Akattay, 2003). Zaman kaybının bireyler üzerinde baskı yarattığı belirtilmektedir. Bunun için bir



sistem oluşturmak, işe yarayan dokümanları dosyalayıp, diğerlerini çöpe atmak bir çözüm olarak sunulmaktadır (Göktan, 2017: 38).

- **Kararsızlık:** Kararsızlık zaman ve para kaybına neden olmakla beraber kişilerin moralini de olumsuz yönde etkilemektedir (Erdem & Kaya, 1998). Karar vermenin riskli olduğu ve başarısızlık korkusu gibi durumlarda bireyler tereddüt ederek, erteleyerek ya da başka bahanelerle karar vermekten kaçınmaktadırlar. Bu durum zaman kaybına neden olmakla beraber endişeye de yol açmaktadır (Yılmaz & Aslan 2002; Tutar 2015). Kararsızlık, aynı zamanda belirsizlik sebebidir ve iş yapmanın önündeki en büyük engellerden biridir (Tengilimoğlu vd., 2015; akt., Göktan, 2017: 39).
- **Öncelikleri Belirleyememe:** Zaman yönetimindeki engellerden biri de önceliklerin belirsizliğidir. Zamanı etkin kullanma konusunda ilk olarak dikkate alınması gereken husus her şeyi yapmak için yeterli zamana asla sahip olunamayacağı gerçeğinin kabul edilmesidir (Pippin, 2000). Bu nedenle yapılacak işler önem sırasına göre gerçekleştirilmelidir ve zaman öncelikli işleri gerçekleştirmek için kullanılmalıdır (Sabuncuoğlu, Paşa & Kaymaz, 2010).
- **Hayır Diyememe:** Zaman yönetimi konusunda en etkili yöntemlerden birisi “hayır” diyebilmektir. İşe yaramayan görüşmelere “hayır” diyemeyen ve başkalarının ricalarıyla kendi işlerinin dışındaki işleri yapan bireyler kendi işlerini yapmak için zaman bulamayacaklardır (Erdem & Kaya, 1998). Hayır diyebilmek, sahip olunan sınırlı zamanı korumaya yönelik son derece önemli bir adımdır (Porta, 2013). Tükenmişlik ve yorgunluk üzerine yapılan birçok çalışmada kişilerin zamanını koruyabilmesi konusunda “hayır” deme ve sorumluluğunu devretme gibi faktörler çözüm olarak sunulmaktadır (Lutz, 2010).
- **Mükemmeliyetçilik:** Mükemmeliyetçilik, kişilerin kendilerini eleştirel olarak aşırı değerlendirmesi ile yüksek performans standartları oluşturması ve kusursuzluk için mücadele etmesi olarak tanımlanmaktadır (Flett & Hewitt, 2004). Mükemmeliyetçilik çoğu zaman bireylerin genel başarılarını olumlu ya da olumsuz etkileyen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Era & Sönmeza, 2009). Zaman yönetiminde, mükemmel bir zaman planlayıcısı olmayı hedeflemek, kısa bir süre sonra hayal kırıklığı yaşama veya vazgeçme gibi sonuçlara sebep olabilmektedir. Hedefleri belirlerken daha esnek olmak ve muhtemel aksilikleri göz önünde bulundurmamak gerekmektedir (Döner, 2016).

## 5.2. Dış Etkenlerden Kaynaklanan Zaman Tuzakları

Dış etkenlerden kaynaklanan zaman tuzakları ise “beklenmeyen ziyaretçiler”, “iletişim araçlarının etkili kullanılamaması” ve “ergonomik olmayan çalışma ortamı” şeklinde sıralanabilir (Durmaz, Hüseyinli & Güçlü, 2016).

- **Beklenmeyen Ziyaretçiler:** Sıklıkla karşılaşılan bir durum olduğunda beklenmeyen her bir ziyaretçi, programlanan zaman akışını kesintiye uğratmakta, aynı konuya tekrar odaklanma



ise zaman almakta ve beklenmeyen ziyaretler bireylerin günlük iş planlarının bozulmasına neden olmaktadır (Battles, 2005). Bu durum neticesinde beklenmeyen ziyaretçiler zamanın etkin kullanılmasının önüne geçebilmektedir. Her istenildiği anda görüşülebilir biri olmak beklenmeyen ziyaretçilere cesaret vererek kişilerin önemli işlerinden zamanın çalınmasına neden olabilmektedir (Mackenzie & Nickerson, 2009).

- **İletişim Araçlarının Etkili Kullanılmaması:** Günlük hayatın bir parçası olan bilgisayar, cep telefonu gibi iletişim araçları, hayatımızın her alanını kolaylaştırmakta ve hızlandırmaktadır. Ancak, iletişim araçlarının hayatımıza getirdiği bu kolaylıklar bazı sorunları ve problemleri de beraberinde getirmektedir (Üstün, Çağlıyan & Karagülle, 2017). Özellikle telefon, zaman kazandıran en etkili araçlardan biri olmasına rağmen, aynı zamanda en büyük zaman tuzaklarından biri olmaktadır (Yılmaz & Aslan, 2002). Telefon kullanımının zaman kaybına yol açmasını önlemek ve etkin kullanımını sağlamak için; telefonda gereksiz konuşmalar yapılmamalı, mesaj yazmak için kalem ve kâğıtlar hazır bulundurulmalı, ne söyleneceği önceden tespit edilmeli, mesaj açık ve kesin olarak verilmeli ve iyi bir dinleyici olmaya çalışılmalıdır (Tutar, 2015).
- **Ergonomik Olmayan Çalışma Ortamı:** Çalışma ortamları iyi düzenlenmediğinde farkında olunmayan zaman kayıplarına neden olabilmektedir. Çalışılan alanların ve dosya do-lapları ile masaların uygun biçimde olmaması sonucunda oluşan kötü koşullar çalışanların beden ve ruh sağlıklarını bozarak çeşitli olumsuzluklara neden olmakta ve sonuçta zaman kayıpları ortaya çıkmaktadır (Benligiray, 2005). Aynı zamanda mevcut olan havalandırma, ışıklandırma ve hatta kullanılan eşyaların biçimleri, tasarımları ve erişilebilirlikleri bireylerin verimliliğini, motivasyonunu önemli ölçüde etkilemektedir (Durmaz, Hüseyinli & Güçlü, 2016).

## 6. Yöntem

Çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimleri ile zaman yönetimleri arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığı ölçülmektedir. Zaman yönetimi değişkeninin, internet bağımlılığı değişkeni tarafından nasıl açıklandığı belirlenmeye çalışılmaktadır. Ayrıca demografik özelliklere bağlı olarak zaman yönetimi ve internet bağımlılığı eğilimlerinin farklılık gösterip göstermediğinin de ölçülmesi amaçlanmaktadır.

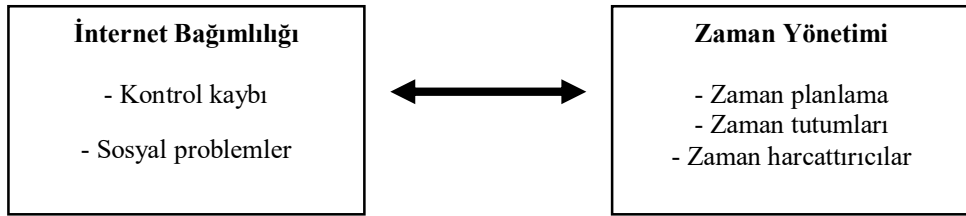
### 6.1. Örneklem Süreci

Çalışma, 2019 yılının Aralık ayında kolayda örneklem yöntemi ile seçilen katılımcılara anket şeklinde uygulanmıştır. Araştırmanın kapsamını İstanbul'da yer alan bir devlet üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Dekanlıktan araştırmanın bu fakültede uygulanabilmesine yönelik olarak yazılı izin alınmıştır. Fakülteden elde edilen verilere göre 2019 yılı Aralık ayında fakültedeki öğrenci sayısı 2315'tir. Söz konusu ana kütleyle ilişkin örneklem

büyüklüğü, %95 güven aralığında ve %5 örnekleme hatası ile 330 olarak hesaplanmıştır. Anketler araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere internet ortamında doldurtulmuştur. Elde edilen 388 anket formu araştırmaya dahil edilmiştir. Zaman ve maliyet kısıtı nedeniyle örnek kütleinin sınırlandırılması; ayrıca internet erişimi olmayanların çalışmaya dahil edilememesi araştırmanın kısıtları arasında sıralanabilir. Bu nedenle bu araştırma sonuçlarının ana kütleinin tamamını temsil ettiği ileri sürülemez.

## 6.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli Şekil 1’de yer almaktadır.



Şekil 1: Araştırmanın Modeli

## 6.3. Veri Toplama ve Analiz Yöntemi

Anket, 12 ifadeden oluşan internet bağımlılığı ölçeği ile 27 ifadeden oluşan zaman yönetimi ölçeğinden oluşmaktadır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik dört soru da anket formunda yer almaktadır. İnternet bağımlılığı ölçeği için Young tarafından 20 ifadeyi içerir biçimde oluşturulan ve Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand tarafından 12 ifade ile kısa formu geliştirilen internet bağımlılığı testi kullanılmıştır (Pawlikowski, Altstötter-Gleich & Brand, 2013). İnternet bağımlılığı testi Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve ölçeğin güvenilirlik geçerliliği incelenmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeğinde katılımcılara, 1= hiçbir zaman; 2= nadiren; 3= bazen; 4= sıklıkla ve 5= her zaman olacak şekilde, ifadelere katılma düzeyleri sorulmuştur.

Zaman yönetimi ölçeği için ise Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen, Alay ve Koçak (2002) tarafından Türkiye için güvenilirlik ve geçerliliği yapılan 27 ifadeli zaman yönetimi envanteri kullanılmıştır. Envanter, “zaman planlama (16 ifade)”, “zaman tutumları (7 ifade)” ve “zaman harcattırıcılar (4 ifade)” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Söz konusu ifadeler 1 ile 5 arasında “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “sıklıkla” ve “her zaman” seçeneklerini içerir biçimde puanlamaya yönelik olarak katılımcılara sunulmuştur (Alay & Koçak, 2002; Alay & Koçak, 2003; Çağlıyan & Göral, 2009; Sezen, 2013; Altuntaş & Kayıhan, 2013; Çimen vd., 2017; Yenihan & Öner, 2013; Eriş, Özmen & Ilıman, 2019).

Verilerin analizi için “frekans dağılımları”ndan, “Cronbach alfa katsayısı”ndan, “faktör analizi”nden, “bağımsız gruplar t testi”nden, “tek yönlü varyans analizi (anova)”nden, “korelasyon analizi”nden ve “çoklu regresyon analizi”nden yararlanılmıştır. Analizler SPSS 20 Programında yapılmıştır.

## 7. Bulgular

Araştırmaya katılanların demografik özellikleri incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun 20 – 22 yaş aralığında yer aldığı (% 57,5); kadın öğrenci olduğu (% 85,1); Sağlık Yönetimi bölümünde okuyan öğrencilerden oluştuğu (% 38,1) ve aylık gelirlerinin 2020 TL ve altında yer aldığı (% 61,9) sonuçlarına ulaşılmıştır. Demografik özelliklere ilişkin frekans dağılımları Tablo 1’de görülmektedir.

**Tablo 1:** Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri

	Frekans	Yüzde
<b>Yaş</b>		
17 – 19 yaş	138	35,6
20 – 22 yaş	223	57,5
23 yaş ve üzeri	27	7,0
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	330	85,1
Erkek	58	14,9
<b>Eğitim Alınan Bölüm</b>		
Ebelik	92	23,7
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon (FTR)	95	24,5
Gerontoloji	27	7,0
Sağlık Yönetimi	148	38,1
Sosyal Hizmet	26	6,7
<b>Aylık Gelir</b>		
2020 TL ve altı	240	61,9
2021 – 3000 TL	59	15,2
3001 – 4000 TL	37	9,5
4001 – 5000 TL	26	6,7
5001 TL ve üstü	26	6,7

Ölçeklerin güvenilirliğinin ölçülmesi için Cronbach alfa katsayısından yararlanılmıştır. Tablo 2’de görüldüğü üzere internet bağımlılığı ölçeği için uygulanan güvenilirlik analizi sonucu Cronbach alfa katsayısı, 0,873; zaman yönetimi ölçeği için uygulanan güvenilirlik analizi sonucu Cronbach alfa katsayısı, 0,834 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerlere göre ölçeklerin oldukça güvenilir olduğu belirtilebilir.

**Tablo 2:** Ölçeklere İlişkin Cronbach Alfa Katsayıları

Ölçek	İfade Sayısı	Cronbach Alfa Katsayısı
Zaman Yönetimi	27	0,834
İnternet Bağımlılığı	12	0,873

### 7.1. Zaman Yönetimi Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Türkiye için güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmış olan zaman yönetimi ölçeğine ilişkin pek çok çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da maksimum ve minimum puan hesaplama yoluna gidilmiştir. Boyutlar, Alay ve Koçak (2002)'in çalışması temel alınarak analize dahil edilmiş; ayrıca faktör analizi uygulanmamıştır (Başak, Uzun & Arslan, 2008; Çağlıyan & Göral, 2009; Altuntaş & Kayıhan, 2013; Sezen, 2013; Yenihan & Öner, 2013; Çimen vd., 2017; Üstün, Çağlıyan & Karagülle, 2017; Eriş, Özmen & İlman, 2019).

Zaman yönetimi ölçeğinin birinci alt boyutu olan “zaman planlama”da yer alan ifadeler için ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3’te yer almaktadır. En yüksek ortalamaya sahip ifade 3,66 değeri ile “ders notlarını şimdi sizin için önemli olmasalar bile gelecekte olabilirler diye dosyalıyor ya da onların fotokopilerini çekiyor musunuz?” ifadesi olmuştur. Bir diğer ortalaması yüksek ifade de 3,46 değeri ile “sizin için önemli olan tarihleri (sınav tarihleri, ödev teslim tarihleri vs.) tek bir takvim üzerinde kaydediyor musunuz?” ifadesidir. Ortalaması en düşük ifade ise 2,28 değeri ile “her gün yapmanız gereken şeylerin bir listesini yapıyor musunuz?” ifadesi olmuştur. Zaman planlama boyutuna ilişkin ortalama değer 47,37; standart sapma değeri ise 11,75 olarak elde edilmiştir. Zaman planlama boyutu 16 ifadeden oluştuğu için toplamda elde edilebilecek maksimum puan 80; minimum puan ise 16’dır. Bu çalışmada zaman boyutuna ilişkin toplam maksimum puan 78; minimum puan 20 olarak elde edilmiştir.

**Tablo 3:** Zaman Planlamaya İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

İfade	Ortalama	Standart Sapma
1. Güne başlamadan önce gününüzü planlıyor musunuz?	3,27	1,19
2. Hafta başlarında o hafta için belirlenmiş bir dizi hedefiniz oluyor mu?	2,93	1,31
3. Her gün, planlama için zaman harcıyor musunuz?	2,53	1,23
4. Her gün kendiniz için birtakım hedefler yazıyor musunuz?	2,52	1,22
5. Her gün yapmanız gereken şeylerin bir listesini yapıyor musunuz?	2,28	1,23
6. Okul günlerinde yapmanız gereken faaliyetlerin planını yapıyor musunuz?	2,83	1,23
7. Gelecek hafta boyunca neyi/neleri başarmak istediğinize ilişkin net bir fikriniz var mı?	2,96	1,21
8. Çalışmalarınızı tamamlamak için kendinize son bitirme tarihi koyuyor musunuz?	3,14	1,28
9. En çok uğraş gerektiren çalışmalarınız için en iyi saatlerinizi planlamaya çalışıyor musunuz?	3,22	1,20

10. Sizin için önemli olan tarihleri (sınav tarihleri, ödev teslim tarihleri vs.) tek bir takvim üzerinde kaydediyor musunuz?	3,46	1,43
11. Bir akademik dönem için belirlediğiniz bir dizi hedefiniz var mı?	2,82	1,31
12. Ders notlarını şimdi sizin için önemli olmasalar bile gelecekte olabilirler diye dosyalıyor ya da onların fotokopilerini çekiyor musunuz?	3,66	1,42
13. Yakın tarihte sınavınız olmasa bile, ders notlarınızı düzenli olarak tekrar ediyor musunuz?	2,40	1,14
14. Üzerinde çalışabileceğiniz şeyleri boş zaman bulduğunuzda yapabilmek için yanınızda taşıyor musunuz?	3,02	1,23
15. Önceliklerinizi belirliyor ve onlara uyuyor musunuz?	3,29	1,13
16. Her hafta doğal olarak başınıza gelen şeyleri, önceden ve zorunlu bir plan yapma çabası olmadan, yapıyor musunuz?*	3,02	1,21
<b>Ölçüğe İlişkin</b>	<b>47,37</b>	<b>11,75</b>
*İfade ters kodlanmıştır.		

Zaman tutumları boyutuna ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre en yüksek ortalamaya sahip ifade 3,85 ortalama değeri ile “genel olarak kendi zamanınızın sorumlusu olduğunuzu düşünüyor musunuz?” ifadesidir. En düşük ortalama değere sahip ifade ise 2,61 ortalama değeri ile “zamanınızı yönetme biçiminizde gelişmeye ihtiyaç olduğuna inanıyor musunuz?” ifadesi olmuştur. Zaman tutumları boyutuna ilişkin ortalama değer 22,67; standart sapma değeri de 4,04 olarak bulunmuştur.

Zaman tutumları boyutu altında yedi ifade yer aldığı için bu boyuta yönelik elde edilebilecek toplam maksimum puan 35; minimum puan ise 7'dir. Bu çalışmada elde edilen maksimum puan 35; minimum puan 9 olmuştur.

**Tablo 4:** Zaman Tutumlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

İfade	Ortalama	Standart Sapma
17. Zamanınızı yapıcı olarak kullanıyor musunuz?	2,96	1,02
18. Zamanınızı yönetme biçiminizde gelişmeye ihtiyaç olduğuna inanıyor musunuz?*	2,61	1,27
19. Genel olarak kendi zamanınızın sorumlusu olduğunuzu düşünüyor musunuz?	3,85	1,11
20. Genel olarak, belirli bir hafta boyunca hedeflerinizi büyük ölçüde gerçekleştirebileceğinizi düşünüyor musunuz?	3,22	1,09
21. Küçük kararları çabucak verebiliyor musunuz?	3,25	1,25
22. İnsanlara hayır diyememekten dolayı kendinizi sık sık okul işlerinizi engelleyen işlerle meşgul durumda bulur musunuz?*	3,55	1,35
23. Kendinizi yapacak bir şey olmadan uzun süre beklerken buluyor musunuz?*	3,24	1,20
<b>Ölçüğe İlişkin</b>	<b>22,67</b>	<b>4,04</b>
*İfade ters kodlanmıştır.		

Zaman harcattırıcılar boyutuna ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ise Tablo 5'te yer almaktadır. “Günde ortalama bir paket sigara içiyor musunuz?” ifadesi 4,56 değeri ile en yüksek ortalamaya sahip ifade olarak elde edilmiştir. “Önemli okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışıyor musunuz?” ifadesi de 2,68 değeri ile en düşük ortalama değere sahip

ifade olmuştur. Boyutun ortalama değeri 14,51; standart sapma değeri de 3,07 olarak elde edilmiştir. Zaman harcatıcılar boyutunda dört ifade yer aldığından bu boyuta ilişkin elde edilebilecek toplam maksimum puan 20; minimum puan 4 olmaktadır. Bu araştırmada da maksimum ve minimum puanlar bu şekilde bulunmuştur.

**Tablo 5:** Zaman Harcatıcılara İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

İfade	Ortalama	Standart Sapma
24. Ortalama bir okul gününde, okul işlerindense kişisel bakıma daha fazla zaman harcıyor musunuz?*	3,60	1,13
25. Fayda sağlamayan alışkanlıklara veya faaliyetlere devam ediyor musunuz?*	3,66	1,22
26. Günde ortalama bir paket sigara içeriyor musunuz?*	4,56	1,02
27. Önemli okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışıyor musunuz?*	2,68	1,29
<b>Ölçeğe İlişkin</b>	<b>14,51</b>	<b>3,07</b>

\*İfade ters kodlanmıştır.

## 7.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Faktör Analizi

İnternet bağımlılığı ölçeğinde yer alan 12 ifadeye faktör analizi uygulanmış, yakın faktör yükleri ile birden fazla faktör grubunun altında dağılan üç ifade analizden çıkarılmıştır. Dokuz ifadeye yönelik yinelenen faktör analizi ile ulaşılan Kaiser – Meyer – Olkin (KMO) örnekleme uygunluk sonucuna göre, örneklem büyüklüğü 0,837 değeri ile yeterli bulunmuştur. Bartlett testi anlamlılık değeri 0,000 ile analize devam edilmiştir. Analiz sonucunda iki faktör grubuna ulaşılmıştır. Söz konusu faktörler toplam varyansın %54,315’ini açıklamaktadır. Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013)’in çalışmasına uygun olarak birinci faktör grubuna “kontrol kaybı”; ikinci faktör grubuna “sosyal problemler” adı verilmiştir. Tablo 6’da faktör analizi sonuçları görülmektedir.

**Tablo 6:** Faktör Analizi Sonuçları

	Faktör 1	Faktör 2
Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	,838	
Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	,695	
İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi ‘birkaç dakika daha’ derken bulursunuz?	,690	
Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	,683	
Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız	,666	
Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?		,787
Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?		,762
Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?		,656

Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?		,528
<i>Değişimi Açıklama Yüzdesi (%)</i>	30,361	23,954
<i>Cronbach Alfa Katsayısı</i>	,792	,675

Analiz yöntemlerine karar verebilmek için verilerin normal dağılım durumu ölçülmüştür. Ölçüm için Shapiro – Wilk ve Kolmogorov – Smirnov testi kullanılmıştır. Basıklık ve çarpıklık sonuçlarının +1,5 ile – 1,5 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Ulaşılan sonuçlara göre verilerin normal dağıldığı görülmüştür.

### 7.3. Demografik Özelliklere Göre İnternet Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi

İnternet bağımlılığı ve zaman yönetimi alt boyutlarının cinsiyete ve gelire göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar t testi yardımıyla ölçülmüştür. Hipotezler ve hipotezlere ilişkin yapılan analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır.

$H_0$ : İnternet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

$H_1$ : İnternet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Uygulanan analiz sonucu Tablo 7’de görülmektedir. Kontrol kaybı boyutu için 0,05’ten büyük p anlamlılık değeri ile kontrol kaybına dayalı internet bağımlılığının cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal problemler boyutu için elde edilen 0,05’ten küçük p anlamlılık değeri ile de sosyal problemlere dayalı internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Elde edilen ortalamalar değerlendirildiğinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre sosyal problemlere dayalı internet bağımlılığı eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 7:** Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı

Faktör	Cinsiyet	Ortalama	Levene Testi		t-Testi		
			f	p	Varyans Eşitliği	t	p
Kontrol Kaybı	Kadın	2,68	2,958	0,086	Eşit	1,334	0,183
	Erkek	2,52					
Sosyal Problemler	Kadın	1,73	8,236	0,004	Eşit değil	-3,344	<b>0,001</b>
	Erkek	2,13					

$H_0$ : Zaman yönetimi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

$H_1$ : Zaman yönetimi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık vardır.



Yapılan test sonucunda elde edilen p anlamlılık değerlerine göre zaman yönetimi alt boyutlarından zaman planlama ile cinsiyet arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmuş ( $p < 0,05$ ); ancak diğer boyutlar ile cinsiyet arasında anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır ( $p > 0,05$ ). Zaman planlama eğiliminin kadınlarda erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 8'de görülmektedir.

**Tablo 8:** Cinsiyete Göre Zaman Yönetimi

Faktör	Cinsiyet	Ortalama	Levene Testi		t-Testi		
			f	p	Varyans Eşitliği	t	p
Zaman Planlama	Kadın	48,20	0,014	0,906	Eşit	3,382	<b>0,001</b>
	Erkek	42,62					
Zaman Tutumları	Kadın	22,75	0,156	0,693	Eşit	0,880	0,379
	Erkek	22,24					
Zaman Harcattırıcılar	Kadın	14,62	17,454	0,000	Eşit değil	1,826	0,160
	Erkek	13,83					

İnternet bağımlılığı ile gelir arasında anlamlı bir farklılığın var olup olmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır.

$H_0$ : Zaman yönetimi ile gelir arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

$H_1$ : Zaman yönetimi ile gelir arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Gelir gruplarına ilişkin frekansların birbirinden uzak olması nedeniyle analize elverişli olmayacaklarından grupların “2020 TL ve altı” ile “2021 TL ve üstü” şeklinde iki grupta toplanması yoluna gidilmiştir. Söz konusu iki grup için analiz uygulanmıştır. Yapılan t testi sonucu elde edilen p anlamlılık değeri sadece zaman planlama boyutu için 0,05’ten küçük bulunmuştur. Buna göre katılımcıların zaman planlama eğilimleri gelire bağlı olarak farklılaşmakta ve 2021 TL ve üzeri gelire sahip olanlar 2020 TL ve altı gelire sahip olanlara göre zaman planlaması konusunda daha hassasiyet göstermektedirler. Analiz sonuçları Tablo 9’da görülmektedir.

**Tablo 9:** Gelir Gruplarına Göre Zaman Yönetimi

Faktör	Cinsiyet	Ortalama	Levene Testi		t-Testi		
			f	p	Varyans Eşitliği	t	p
Zaman Planlama	2020 TL ve altı	46,22	0,370	0,543	Eşit	-2,466	<b>0,014</b>
	2021 TL ve üstü	49,23					
Zaman Tutumları	2020 TL ve altı	22,42	1,913	0,167	Eşit	-1,565	0,118
	2021 TL ve üstü	23,08					
Zaman Harcattırıcılar	2020 TL ve altı	14,56	0,016	0,898	Eşit	0,434	0,665
	2021 TL ve üstü	14,42					

Yaş gruplarına bağlı olarak zaman yönetimi ve internet bağımlılığı eğiliminin farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (anova) ile ölçülmüştür. Zaman yönetimi hassasiyetinin yaş gruplarına bağlı olarak farklılık göstermediği görülmüştür.

$H_0$ : İnternet bağımlılığı ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

$H_1$ : İnternet bağımlılığı ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Kontrol kaybına dayalı internet bağımlılığının yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek için yapılan anova testi sonucunda elde edilen 0,05'ten büyük Levene testi anlamlılık değeri ile varyanslar eşit bulunmuştur. Anova tablosunda elde edilen 0,05'ten küçük anlamlılık değeri ile de  $H_0$  yokluk hipotezi reddedilmiştir. Buna göre kontrol kaybına dayalı internet bağımlılığı ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Ortalamalar değerlendirildiğinde 17–19 yaş grubunda söz konusu bağımlılığın 23 yaş ve üzeri katılımcılara göre daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 10'da görülmektedir.

Yapılan anova testi sonucu 0,05'ten büyük Levene testi anlamlılık değeri ile analize devam edilmiş; elde edilen 0,05'ten küçük anova anlamlılık değeri ile de sosyal problemlere dayalı internet bağımlılığı ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Ulaşılan ortalama değerlere göre katılımcılarda yaş ilerledikçe sosyal problemlere dayalı internet bağımlılığı eğilimi azalmaktadır. Sonuçlar Tablo 10'da görülmektedir.

**Tablo 10:** Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılığı

Faktör	Yaş Grupları	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P
Kontrol Kaybı	17-19	138	2,79	,80	4,501	,012
	20-22	223	2,62	,89		
	23 ve üstü	27	2,28	,69		
	Toplam	388	2,65	,85		
Sosyal Problemler	17-19	138	1,91	,73	3,563	,029
	20-22	223	1,74	,72		
	23 ve üstü	27	1,60	,58		
	Toplam	388	1,79	,72		

#### 7.4. İnternet Bağımlılığı İle Zaman Yönetimi İlişkisi

Katılımcıların internet bağımlılığı eğilimleri ile zaman yönetimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığı ölçülmüştür.

$H_0$ : İnternet bağımlılığı ile zaman yönetimi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

$H_1$ : İnternet bağımlılığı ile zaman yönetimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda internet bağımlılığı ile zaman planlama boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,01$ ). Ancak internet bağımlılığı ile zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar boyutları arasında 0,01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre kontrol kaybına dayalı internet bağımlılığı ile zaman tutumları arasında negatif yönlü ve 0,301 kuvvetinde bir ilişki; zaman harcattırıcılar arasında da negatif yönlü ve 0,453 kuvvetinde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal problemlere dayalı internet bağımlılığı ile zaman tutumları arasında ise negatif yönlü ve 0,260 kuvvetinde bir ilişki; zaman harcattırıcılar arasında da negatif yönlü ve 0,370 kuvvetinde bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11'de görülmektedir.

**Tablo 11:** İnternet Bağımlılığı İle Zaman Yönetimi İlişkisi

			Zaman Yönetimi Boyutları			İnternet Bağımlılığı Boyutları	
			Zaman planlama	Zaman tutumları	Zaman harcattırıcılar	Kontrol kaybı	Sosyal problemler
Zaman Yönetimi Boyutları	Zaman planlama	Pearson Korelasyon	1	,427**	-,080	-,009	-,042
		p (iki yönlü)		,000	,117	,858	,411
		N	388	388	388	388	388
	Zaman tutumları	Pearson Korelasyon	,427**	1	,256**	-,301**	-,260**
		p (iki yönlü)	,000		,000	,000	,000
		N	388	388	388	388	388
	Zaman harcattırıcılar	Pearson Korelasyon	-,080	,256**	1	-,453**	-,370**
		p (iki yönlü)	,117	,000		,000	,000
		N	388	388	388	388	388
İnternet Bağımlılığı Boyutları	Kontrol kaybı	Pearson Korelasyon	-,009	-,301**	-,453**	1	,493**
		p (iki yönlü)	,858	,000	,000		,000
		N	388	388	388	388	388
	Sosyal problemler	Pearson Korelasyon	-,042	-,260**	-,370**	,493**	1
		p (iki yönlü)	,411	,000	,000	,000	
		N	388	388	388	388	388

\*\* . Korelasyon 0.01 (iki yönlü) seviyesinde anlamlıdır.

Korelasyon analizi sonucu internet bağımlılığı ile zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar değişkenleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmüştür. Regresyon analizi ile ise zaman yönetimi (bağımlı) değişkeninin, internet bağımlılığı (bağımsız) değişkeni tarafından nasıl açıklandığı belirlenmeye çalışılmıştır. Regresyon analizi yapılabilmesi için bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığının belirlenmesinde serpilme diyagramlarından yararlanılmıştır. Bakılan diyagramlarda ilişkinin doğrusal olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağımsız değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri değerlendirilmiş ve birbirleriyle ilişkili olmadıkları görülmüştür. Bir başka ifadeyle çoklu bağıntı bulunmamıştır. Buna göre internet bağımlılığının zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar tarafından nasıl açıklandığının belirlenmesi için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

$H_0$ : İnternet bağımlılığı zaman yönetimini açıklamada anlamsızdır.

$H_1$ : İnternet bağımlılığı zaman yönetimini açıklamada anlamlıdır.

Elde edilen 61,36 F değeri ve 0,00 p değeri ile kontrol kaybına dayalı internet bağımlılığının zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar değişkenleri ile açıklanmasının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. R ve R<sup>2</sup> değerleri incelendiğinde zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar değişkenlerinin kontrol kaybına dayalı internet bağımlılığını %24,2 oranında açıkladığı bulunmuştur. Beta katsayılarına göre zaman harcattırıcılar değişkeni kontrol kaybına dayalı internet bağımlılığını açıklayan en önemli değişken olarak görülmektedir. Analiz sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen 38,44 F değeri ve 0,00 p değeri ile sosyal problemlere dayalı internet bağımlılığının zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar değişkenleri ile açıklanmasının anlamlı olduğu tespit edilmiştir. R<sup>2</sup> değerine göre zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar değişkenlerinin sosyal problemlere dayalı internet bağımlılığını %17 oranında açıkladığı bulunmuştur. Zaman harcattırıcılar değişkeni 0,33 beta katsayısı ile sosyal problemlere dayalı internet bağımlılığını açıklayan en önemli değişken olarak elde edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 12’de görülmektedir.

**Tablo 12:** Regresyon Analizi

		B	SH	$\beta$
<b>Kontrol Kaybı</b>	Sabit	5,22	0,25	
	Zaman Tutumları	-0,04	0,01	-0,20
	Zaman Harcattırıcılar	-0,11	0,01	-0,40
	R <sup>2</sup> = 0,24 (p< 0,001)			
<b>Sosyal Problemler</b>	Sabit	3,61	0,22	
	Zaman Tutumları	-0,03	0,01	-0,18
	Zaman Harcattırıcılar	-0,08	0,01	-0,33
	R <sup>2</sup> = 0,17 (p< 0,001)			

## 8. Tartışma ve Sonuç

Araştırmada katılımcıların internet bağımlılıkları ile zaman yönetimleri arasında bir ilişkinin var olup olmadığının ölçülmesi amaçlanmıştır. Zaman yönetimi değişkeninin internet bağımlılığı değişkeni tarafından nasıl açıklandığı analiz edilmiştir. Cinsiyete, gelire ve yaş gruplarına göre internet bağımlılık eğilimleri ile zaman yönetimi hassasiyetinin farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

Ulaşılan sonuçlara göre katılımcıların yaşları arttıkça internet bağımlılık eğilimleri azalmaktadır. Özellikle kontrol kaybına bağlı internet bağımlılığına ilişkin ortalama değerlerin yaş azaldıkça daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaşı daha küçük olan katılımcıların internette planladıklarından daha uzun süre kaldıkları ve kendilerini birkaç dakika daha demekten alıkoymakta zorlandıkları görülmektedir. Bu durumda gençlerin bilinçli internet kullanımı konusunda eğitilmeleri yararlı olacaktır. İnternette geçirilen söz konusu zamanın ne şekilde değerlendirildiğine yönelik çalışmalar yapılması önerilebilir. Ayrıca bu çalışmada katılımcılar yükseköğrenim öğrencilerinden oluşmaktadır. Eğitim

seviyesi daha düşük gençlerin internet bağımlılığına ilişkin araştırmalarla bu sonuçların karşılaştırılması da yararlı olabilir. Katılımcıların yaşları ile zaman yönetimi hassasiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

İnternet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edildiğinde erkek katılımcıların sosyal problemlere dayalı internet bağımlılıklarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç literatür tarafından da desteklenmektedir (Shotton, 1991; Scherer & Bost, 1997; Chou & Hsiao, 2000; Morahan-Martin & Schumacher 2000, Vaizoğlu vd., 2004; Kaltiala-Heino, Lintonen & Rimpela, 2004; Chou, Condrón & Belland 2005; Ha, vd., 2007; Korkeila vd., 2010; Çakır, Ayas & Horzum, 2011; Li vd., 2013; Pawlikowski, Altstötter-Gleich & Brand, 2013). Cinsiyetler arasında fark bulunmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Brenner, 1997; Hall & Parsons, 2001; Subrahmanyam & Lin, 2007; Batıgün & Hasta, 2010). Araştırmada elde edilen sonuçlara göre erkek katılımcıların başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ettikleri; internette geçirdikleri süreyi ve ne yaptıklarını saklama eğilimlerinin kadın katılımcılara göre daha fazla olduğu ve internette canlarını sıkın kişilere sinirlenme eğilimlerinin daha yüksek olduğu belirtilebilir. Buna göre erkek katılımcıların kadın katılımcılarla kıyaslandıklarında yüz yüze sosyalleşme yerine sanal ortamda sosyalleşmeyi daha çok tercih etme eğiliminde oldukları ileri sürülebilir.

Cinsiyete göre zaman yönetimi hassasiyeti analiz edildiğinde kadın katılımcıların zaman planlama eğilimlerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç literatür tarafından da desteklenmektedir (Macan vd., 1990; Mpofu, D'Amico & Cleghorn, 1996; Erdem & Kaya, 1998; Misra & McKean, 2000; Çağlıyan & Göral, 2009; Tektaş & Tektaş, 2010; Gayef, Tapan & Sur, 2017). Alay & Koçak (2003) tarafından yapılan çalışmada da bu çalışma ile benzer biçimde, genel zaman yönetiminde cinsiyete ve genel zaman yönetiminin zaman planlama alt ölçeğine göre anlamlı bir fark olduğu görülürken, zaman harcattırıcılar ve zaman tutumları alt boyutları için cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bazı araştırmalarda da zaman yönetiminde cinsiyetler arası anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Bay, Tuğluk & Gençdoğan, 2005; Altuntaş & Kayıhan, 2013; Durmaz, Hüseyinli & Güçlü, 2016). Erdem, Pirinçci & Dikmetaş, (2005) tarafından yapılan çalışmada ise kız öğrencilerin zaman yönetimi puanları erkeklerden yüksek bulunmuş; ancak aradaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Elde edilen sonuçlara göre kadın katılımcıların günlerini önceden planlama; çalışmalarını için son bitirme tarihi belirleme; sınav, ödev teslimi gibi önemli tarihleri kaydetme ve öncelikleri belirleme eğilimlerinin erkek katılımcılarla karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre kadın katılımcılar zaman planlamaya daha fazla önem vermekte ve zaman planlama konusunda daha bilinçli hareket etmektedirler.

Katılımcıların internet bağımlılık eğilimlerinin gelir düzeylerine bağlı olarak farklılaştığına yönelik bir sonuca ulaşılmamıştır. Gelir düzeyi zaman planlama hassasiyeti açısından incelendiğinde

ise gelir yükseldikçe zaman planlama eğiliminin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre gelir düzeyi yüksek olan katılımcılar zaman planlama konusunda daha bilinçli davranmaktadırlar.

Katılımcıların internet bağımlılık eğilimleri ile zaman planlama hassasiyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak internet bağımlılığı ile zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve internet bağımlılığının zaman harcattırıcılar ve zaman tutumları değişkenlerini negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların internet bağımlılık eğilimleri ile zamanı yapıcı olarak kullanma, hedefleri belirlenen sürede tamamlama, gerektiğinde hayır diyebilme gibi zaman tutumları unsurları arasında olumsuz bir ilişki olduğu belirtilebilir. Benzer biçimde katılımcıların fayda sağlayıcı faaliyetler yürütme, önemli ödevleri son teslim tarihinden önce bitirme eğilimleri ile de internet bağımlılığı eğilimleri arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu ileri sürülebilir. Türkiye’de 2012 yılında hemşirelik öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada da internet bağımlılığı ile zaman yönetimi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Köse, Çınar & Akduran, 2012). Üniversite öğrencilerinin internetin doğru kullanımı konusunda bilinçlenmelerinin zamanlarını etkin kullanma konusunda onlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaçla yapılacak çalışmalar ve projeler yararlı olabilir.

## KAYNAKÇA

- Adams, G. A. (1999). Relationships Between Time Management, Control, Workfamily Conflict, and Strain. *Journal of Occupational Health Psychology*. 4 (1), 72-7.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde Zaman Yönetimi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 10, 281-299.
- Alay, S. & Koçak, S. (2002). Validity And Reliability of Time Management Questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22, 9-13.
- Alay, S. & Koçak, S. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *In Theory & Practice*,. 35, 326-335.
- Altuntaş, O. & Kayhan, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Farkındalıklarının İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*. 1 (2), 47-54.
- Aslan, S. & Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunların Değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 3 (2), 14-19.
- Ashyüksək, M. K. (2017). “Bilgi Profesyoneli Adaylarının İnternet Bağımlılığı Düzeyleri: Marmara Üniversitesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü Örneği. *Bilgi ve Belge Araştırmaları*. 6, 23-46.
- Balta, Ö. Ç. & Horzum, M. B. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 41 (1), 187-205.
- Baruch, Y. (2001). The autistic society. *Information & Management*. 38 (3), 129-136.
- Başak, T., Uzun, Ş. & Arslan, F. (2008). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 5, 429-434.
- Batıgün, A. D. & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 11, 213-219.
- Battles, B. (2005). Control Your Time: Become a More Efficient Manager. *Aircraft Maintenance Technology*. 16 (6), 42-47.



- Bay, E., Tuğluk, M. N. & Gençdoğan, B. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Ders Çalışma Becerilerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 4 (14), 94-105.
- Benligiray, S. (2005). Bürolarda Etkili Zaman Yönetimi. Benligiray, S. (Ed.). *Büro Yönetimi* (ss.153-180). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Boduç, N. (2016). *Hemşirelerde Zaman Yönetimi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Para-meters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychol Rep.* 80, 879-882.
- Britton, B. K. & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*. 83(3), 405-410.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*. 18 (5), 553-575.
- Chang, M. K. & Law, S. P. (2008). Factor structure for young's Internet addiction test: a confirmatory study. *Computers in Human Behavior*. 24 (6), 2597-2619.
- Chou, C. & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratifi, cation and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education*. 35, 65-80.
- Chou, C., Condron, L. & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*. 17 (4), 363-388.
- Claessens, B. J., Eerde, W. V., Rutte, C. G. & Roe, R. A. (2007). A Review of the Time Management. *Personnel Review*. 36 (2), 255-276.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*: Remzi Kitabevi.
- Çağlıyan, V. & Göral, R. (2009). Zaman Yönetimi Becerileri: Meslek Yüksek Okulu Öğrencileri Üzerine Bir Değerlendirme. *KMU İİBF Dergisi*. 11 (17), 174-189.
- Çakır, Ö., Ayas, T. & Horzum, M. (2011). An investigation of university addiction with respect to several variables. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*. 44 (2), 95-117.
- Çimen, K., Ekinci, N., Altınok, B. & Özdilek, Ç. (2017). Üniversite Öğretim Elemanlarının Zaman Yönetimi Anlayışlarının İncelenmesi, Sportif Bakış. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 4 (2), 111-118.
- Daştan, S. (2012). *Organizasyonlarda Zaman Yönetiminin İşgörenlerin Performansına Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*. 17 (2), 187-195.
- Döner, H. (2016). *Hastane Yöneticilerinin Zaman Yönetimi Tekniklerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Durmaz, M., Hüseyinli, T. & Güçlü, C. (2016). Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 5 (7), 2291-2303.
- Era, F. & Sönmeza, H. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik: Anadolu Üniversitesi Örneği. *AKÜ Fen Bilimleri Dergisi*. 9 (1), 1-15.
- Erdem, R. & Kaya, S. (1998). Zaman Yönetimi. *Çağdaş Yerel Yönetimler*. 7 (2), 99-120.
- Erdem, R., Pirinççi, E. & Dikmetaş, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı İle İlişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 14 (7), 167-177.

- Eriş, H., Özmen, S. & İlman, E. (2019). Zaman Yönetimi ve Akademik Başarı Değerlendirmesi: Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokul Örneği. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*. 5 (17), 499-508.
- Everhard, R. A. (2000). *Characteristics of pathological internet users: An examination of on-line gamers*. Unpublished doctoral dissertation: Louiseville: Spalding University.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2004). The cognitive and treatment aspects of perfectionism: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22 (4), 233-240.
- Flisher, C. (2010). Getting plugged in: An overview of Internet addiction. *Journal of Paediatrics and Child Health*. 46 (10), 557-559.
- Francis-Smythe, J. A. & Robertson, I. T. (1999). On The Relationship Between Time Management and Time Estimation. *British Journal of Psychology*. 90 (3), 333-347.
- Gayef, A., Tapan, B. & Sur, H. (2017). Relationship Between Time Management Skills and Academic Achievement of The Students in Vocational School of Health Services. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*. 20 (2), 247-257.
- Göktaş, N. (2017). *Okul Öncesi Eğitimde Yöneticilerin Etkili Zaman Yönetimi*. İstanbul: Hiperlink Eğitim İletişim Yayıncılık.
- Griffiths, M. (2003). Internet abuse in the workplace. Issues and concerns for employers and employment counselors. *Journal of Employment Counseling*. 40 (2), 87-95.
- Griffiths, M. D. (2001). Sex on the Internet: Observations and implications for sex addiction. *Journal of Sex Research*. 38 (4), 333-342.
- Guadagno, R. E., Okdie, B. M. & Eno, C. A. (2008). Who blogs? Personality predictors of blogging. *Computers in Human Behavior*. 24, 1993-2004.
- Güçlü, N. (2001). Zaman Yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 25 (25), 81-106.
- Güzel, N., Kahveci, İ., Solak, N., Cömert, M. & Turan, F. N. (2018). Internet Addiction And Its Impact On Physical Health. *Turkish Medical Student Journal*. 5 (2), 32-36.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K. & Cho, S. C. (2007). Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*. 40 (6), 424-430.
- Hall, A. S. & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *J Ment Health Couns*. 23, 312-328.
- Jonson, K. F., Cappelloni, N. & Niesyn, M. (2011). *The New Elementary Teacher's Handbook: Flourishing in Your First Year-3rd ed*. Thousand Oaks, United States: Corwin.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. & Rimpela, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the internet in a population of 12-18-year-old adolescents. *Addiction Research and Theory*. 12, 104-121.
- Kandell, J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*. 1(1), 11-17.
- Kemp, S. (2020, 30 Ocak). *Digital 2020: Global Digital Overview*. We Are Social: Hootsuite, <https://wearesocial.com/digital-2020> adresinden alındı.
- Kibar, B., Fidan, Y. & Yıldırım, C. (2015). The Relation Between Academic Successes and Time Management of University Students Karabük University. *Business & Management Studies: An International Journal*. 2 (2), 136-153.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M.-Y., Yeun, E.-J., Choi, S.-Y., Seo, J.-S. & Nam, B.-W. (2006 ). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*. 43 (2), 185-192.

- Ko, C., Yen, J. Y., Yen, C. C. & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*. 27 (1), 1-8.
- Koch, R. (1998). *The 80/20 Principle: The Secret of Achieving More with Less*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Korkeila, J., Kaarlas, S., Jääskeläinen, M., Vahlberg, T. & Taiminen, T. (2010). Attached to the web – harmful use of the Internet and its correlates. *European Psychiatry*. 25 (4), 236-241.
- Köse, D., Çınar, N. & Akduran, F. (2012). Hemşirelik Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Kişilik Özellikleri ve Zaman Yönetimi İle İlişkisi . *Sakarya University Journal of Science*. 16 (3), 227-233.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 17, 69-76.
- Küçükaltan, D., Karalar, S. & Keskin, G. (2013). Etkili Zaman Yönetimi Uygulamalarında Yöneticileri Engelleyen Zaman Tuzakları: Edirne İl Merkezindeki Tekstil Fabrikalarında Görev Yapan Yöneticiler Üzerinde Bir Araştırma. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*. 15 (24), 65-73.
- Lakein, A. (1973). *How to Get Control of Your Time and Your Life*. New York: Wyden.
- Lee, O. & Shin, M. (2004). Addictive consumption of avatars in cyberspace. *Cyberpsychology and Behavior*. 7, 417-420.
- Li, M., Deng, Y., Ren, Y., Guo, S. & He, X. (2013). Obesity Status of Middle School Students in Xiangtan and its Relationship with Internet Addiction. *Obesity*. 22 (2), 482-487.
- Lutz, D. J. (2010). The Time in Your Life: Use It Wisely. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*. 202 (3), 302-305.
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*. 79, 381-391.
- Macan, T. H. (1996). Time-Management Training: Effects on Time Behaviors, Attitudes, and Job Performance. *The Journal of Psychology*. 130, 229-236.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L. & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*. 82 (4), 760-768.
- Mackenzie, R. A. & Nickerson, P. (2009). *The Time Trap* (4b.). New York, NY: AMACOM.
- McCown, W., Petzel, T. & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8(6), 781-786.
- Mersin, S., Eren, B. & Öksüz, E. (2013). Eğitimde Hedef Geliştirme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 7 (29), 640-644.
- Milgram, N. A., Sroloff, B. & Rosenbaum, M. (Journal of Research in Personality). The Procrastination of Everyday Life. 1988. 22 (2), 197-212.
- Misra, R. & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*. 16, 41-51.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students. *Computer Human Behaviour*. 16, 13-29.
- Mpofu, E., D'Amico, M. & Cleghorn, A. (1996). Time management practices in an African culture: Correlates with college academic grades. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 28 (2), 102-112.
- Murali, V. & George, S. (2007). Lost online: an overview of Internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*. 13 (1), 24-30.

- Nalwa, K. & Anand, A. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychology & Behavior*. 6 (6), 653-656.
- Ohannessian, C. M. (2009). Does technology use moderate the relationship between parental alcoholism and adolescent alcohol and cigarette use? *Addiction Behaviors*. 34 (6-7), 606-60.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. & Kalyoncu, A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*. 8 (1), 36-41.
- Papastilianou, A. (2013). Relating on the internet, personality traits and depression: research and implications. *Eur J Couns Psychol*. 2 (1), 65-78.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior* 29 (3), 1212-1223.
- Pektaş, Ö., Genç, Y., Öztürk, Ö. & Odabaşoğlu, G. (2007). On Olguluk Bir Seri ile İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*. 8 (1), 46-51.
- Pippin, A. (2000). Time... Time... Not Enough Time. *Hispanic Times Magazine*, 21.
- Porta, C. A. (2013). Effective Time Management: Surgery, Research, Service, Travel, Fitness, and Family. *Clinics in Colon and Rectal Surgery*. 26 (4), 239-243.
- Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M. & Kaymaz, K. (2010). *Zaman Yönetimi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Scherer, K. & Bost, J. (1997). Internet use patterns: is there internet dependency on campus? Internet use patterns: is there internet dependency on campus? *105th Annual Conference of the American Psychological Association*. Chicago, IL.
- Schuler, R. S. (1979). Managing Stress Means Managing Time. *Personnel Journal*. 58 (12), 851-854.
- Sezen, A. (2013). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*. 38, 1-18.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M. & Gold, M. S. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*. 17 (4), 207-216.
- Shotton, M. A. (1991). The costs and benefits of 'computer addiction'. *Behaviour & Information Technology*. 10 (3), 219-230.
- 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*, 1, (ss. 63-68), Pakistan.
- Solomon, L. J. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 31 (4), 503-509.
- Song, I., LaRose, R., Eastin, M. & Lin, C. (2004). Internet gratifications and Internet addiction: on the uses and abuses of new media. *Cyberpsychology and Behavior*. 7, 384-394.
- Stack, L. (2020, 02 Mayıs). *Top 10 Time Management Traps*. Macink Consulting & Coaching. [https://uploads-ssl.webflow.com/5cd090fde7801df051c08851/5cd0999e6a47ef6d23d47069\\_MacInk-Top-10-Time-Management-Traps.pdf](https://uploads-ssl.webflow.com/5cd090fde7801df051c08851/5cd0999e6a47ef6d23d47069_MacInk-Top-10-Time-Management-Traps.pdf) adresinden alındı.
- Subrahmanyam, K. & Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Inter-net use and well-being. *Adolescence*. 42, 659-677.
- Sullivan, E. & Decker, P. (2009). *Effective Leadership and Management in Nursing*. (7th ed.). London: Courier Kendaville.
- Şahin, S. & Açar, V. (2017). İnternet Bağımlılığı ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı: Hastanelerde Uygulanan Bir Araştırma. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*. 13 (13), 1094-1103.

- Tabachnick, B. & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tektaş, M. & Tektaş, N. (2010). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 23, 221-229.
- Tengilimoğlu, D., Altınöz, M., Başpınar, N. Ö., Erdönmez, C. & Tutar, H. (2015). *Zaman Yönetimi*. (H. Tutar, Dü.) Seçkin Yayıncılık.
- Thatcher, A. & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology*. 35 (4), 793-809.
- Thurlow, C., Lengel, L. & Tomic, A. (2004). *Computer mediated communication: Social interaction and the internet*. London: Sage Publications.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C.-C., Chen, K. C., Yang, Y. C. & Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction-A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*. 167 (3), 294-299.
- Tutar, H. (2015). *Zaman Yönetimi* (3b.). (H. Tutar, Dü.) Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Üstün, B., Çağlıyan, V. & Karagülle, E. (2017). Zaman Yönetimi Becerileri ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma:Başkent Üniversitesi Konya Sağlık Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Örneği. *UMYOS-International Vocational Schools Symposium*, (ss.290-297). Bosnia and Herzegovina.
- Vaizozğlu, S. A., Aslan, D., Görmüş, U., Ünlügüzel, G., Özemri, G., A., S. A. & Güler, C. (2004). Internet use among high school students in Ankara, Turkey. *Sudi Medical Journal*. 25, 737-740.
- Whang, L., Lee, S. & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*. 6, 143-150.
- Yellowlees, P. & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behaviour*. 23 (3), 1447-1453.
- Yenihan, B. & Öner, M. (2013). Zamanı Yönetmek: Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E – Dergi*. 2 (2), 56-68.
- Yılmaz, A. & Aslan, S. (2002). Örgütsel zaman yönetimi. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 3 (1), 25-46.
- Yılmazel, G. & Akbulut, B. (2012). Ergen Yaş Grubunda İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Belirlenmesi. 15. *Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*, (ss.12-26). Bursa.
- Yılmazsoy, B. & Kahraman, M. (2017). Uzaktan eğitim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *AÖF Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*. 3 (4), 9-29.
- Young, K. S. (1997). What makes the Internet addictive: Potential explanation for pathological Internet use. *105th Annual Conference of the American Psychological Association, Chicago, IL*.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1 (3), 237-24.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*. 48 (4), 402-415.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*. 10 (5), 671-679.

## INTERNET ADDICTION AND TIME MANAGEMENT RELATIONSHIP IN UNIVERSITY STUDENTS

Eda YILMAZ ALARÇIN\*   
Handan ŞİRİN\*\* 

In recent years, the internet has become one of the most significant academic and entertainment tools for adolescents and adults (Ko et al., 2012). It has changed the ways people work and spend their leisure time (Tsai et al., 2009). In the “Global Internet Report 2020” prepared by “We are social and Hootsuite” and containing social media statistics, it is stated that there are 4.54 billion internet users worldwide and this figure corresponds to approximately 59% of the world population. According to the report, internet users spend an average of 6 hours and 43 minutes a day online. Comparing the January 2019 and January 2020 figures, the number of internet users increased by 7% (298 million) worldwide in just one year. Information technology has an abysmal effect on individuals, organizations, and the society. Whereas most of its influence is positive, there might be some negative side-effects (Baruch, 2001). It has been concluded that internet addiction, which has been handled in various studies, may negatively affect the physical, psychological, social, and cognitive development of the individual (Chou, Condrón & Belland, 2005). The clinical features of behavioral problems related to internet use have been described in various ways, including “internet addiction disorder”, “pathological internet use, and “problematic internet use” (Ko et al., 2012). A few researchers have tried to establish diagnostic criteria for this clinical cause. Young (1998) modified the diagnostic criteria of pathological gambling in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th edition (DSM-IV) [2] to establish diagnostic questionnaires for pathological Internet use. He has described pathological internet use as having five or more of eight characteristic symptoms including “preoccupation, tolerance and withdrawal, failure to control, use longer than intended, functional impairment, lying, and escape”. After eliminating wasted time, it is important to determine how time is spent and efficient time planning. Here, the concept of time management is mentioned for the

---

\* Istanbul University-Cerrahpasa, Department of Healthcare Management

\*\* Istanbul University-Cerrahpasa, Program of Healthcare Management



effective use of time in reaching the goals (Küçükaltan, Karalar & Keskin, 2013). It is suggested that students, who have a good skill in time management, will use time effectively and efficiently in their business lives (Tektaş & Tektaş, 2010). In the research, it was concluded that the use of pathological internet negatively affects students' time management (Köse, Çınar & Akduran, 2012).

The study measures whether there is a significant relationship between university students' internet addiction tendencies and time management. It is also aimed to measure whether the internet addiction and time management differentiate according to the demographic features. The target population of the study consists of students studying at the Faculty of Health Sciences of a state university in Istanbul. This study, which was applied on university students, was carried out in the form of a survey to the participants selected by convenience sampling method. According to the data obtained from the faculty, the number of students in the faculty is 2315 as of the 2019 academic year. The sample size for population size in question was calculated as 330 with 95% confidence interval and 5% sampling error. The students, who agreed to participate in the research, filled in the surveys on the internet. 388 questionnaire forms, which are successfully obtained, are included in the research.

The questionnaire consists of internet addiction scale consisting of 12 expressions and time management scale consisting of 27 expressions. In addition, four questions to determine the demographic characteristics of the participants are included in the questionnaire form. For the internet addiction scale, an internet addiction test, which was developed by Young containing 20 expressions and developed by Pawlikowski, Altstötter-Gleich and Brand with 12 expressions, was used (Pawlikowski, Altstötter-Gleich & Brand, 2013). Internet addiction test was translated into Turkish by Kutlu, Savcı, Demir and Aysan (2016) and reliability validity of the scale was examined.

The time management scale consisting of 27 expressions, whose reliability and validity were tested for Turkey by Alay and Koçak (2002), was used in this study. Inventory consists of three sub-dimensions: "time planning (16 expressions)", "time attitudes (7 expressions)" and "time-wasters (4 expressions)". These statements were presented to the participants for scoring between 1 and 5 including "never", "rarely", "sometimes", "often" and "always" (Alay & Koçak, 2002; Alay & Koçak, 2003; Çağlıyan & Göral, 2009; Sezen, 2013; Altuntaş & Kayıhan, 2013; Çimen et al., 2017; Yenihan & Öner, 2013; Eriş, Özmen & İlman, 2019). For the analysis of the data, "frequency distributions", "reliability analysis", "factor analysis", "independent samples t-test", "one-way anova", "correlation analysis" and "multiple regression analysis" were used. Statistical analyses of data were made with the SPSS 20 for Windows Program.

When the demographic characteristics of the participants were analyzed, the majority of the participants were between the ages of 20-22 (57.5%); female students (85.1%); it is concluded that it consists of students studying in the Department of Health Management (38.1%) and their monthly income is 2020 TL and below (61.9%).

According to the results, the internet addiction tendency decreases as the ages of the participants increase. It can be stated that the older participants' internet usage behavior healthier than younger



participants' behavior. Studies can be conducted to determine the causes of this situation. No significant difference was found between the ages of the participants and their sensitivity in time management. When it is tested whether internet addiction differs according to gender, it is concluded that male participants have higher internet addiction based on social problems than female participants. This result is supported by the literature (Shotton, 1991; Scherer & Bost, 1997; Chou & Hsiao, 2000; Morahan-Martin & Schumacher 2000, Vaizoğlu et al., 2004; Kaltiala-Heino, Lintonen & Rimpela, 2004; Chou, Condrón & Belland 2005; Ha, et al., 2007; Korkeila et al., 2010; Çakır, Ayas & Horzum, 2011; Li et al., 2013; Pawlikowski, Altstötter-Gleich & Brand, 2013). According to the results obtained in the research, male participants prefer to spend more time on the internet instead of going out with others. It can be stated that the tendency to hide the time they spend on the internet and what they do is higher than the female participants, and the people who get bored on the internet are more likely to be angry. Accordingly, it can be argued that male participants tend to prefer socializing in the virtual environment rather than face-to-face socialization compared to female participants.

When the sensitivity of time management according to gender was analyzed, it was concluded that the time planning tendencies of female participants were higher than male participants. This result is also supported by the literature (Macan et al., 1990; Mpofu, D'Amico & Cleghorn, 1996; Erdem & Kaya, 1998; Misra & McKean, 2000; Çağlıyan & Göral, 2009; Tektaş & Tektaş, 2010; Gayef, Tapan & Sur, 2017). In a study conducted by Alay & Koçak (2003), similar to this study, a significant difference was found between gender and time planning subscale; however, no significant difference was found for the time-consuming and time-attitude sub-dimensions by gender. In the study conducted by Erdem, Pirincci & Dikmetas (2005), the time management scores of female students were found higher than male students; however, this difference was not statistically significant. According to the results obtained, planning the days of female participants in advance; determining the deadline for their work; it can be stated that the tendency to record important dates such as exams and assignments and to set priorities is higher compared to male participants. There is no conclusion that the internet addiction tendencies of the participants differ depending on their income levels. When the income level is analyzed in terms of time planning sensitivity, it is concluded that the time planning tendency increases as the income increases.

As a result of the analyses, a significant relationship between internet addiction tendencies and time planning sensitivity was not found. However, it was concluded that there is a negative relationship between internet addiction and time attitudes and time wasters. In addition, it can be stated that there is a negative relationship between the participants' internet addiction tendencies and elements of time attitudes such as using time constructively, completing the goals within the specified time, and saying no when it is required. Similarly, it can be put forward that there is a negative relationship between participants' internet addiction tendencies and the tendencies of conducting beneficial activities and completing important assignments before the deadline. It is thought that the awareness of university students about the correct use of the internet will contribute to them to use their time effectively. Studies and projects to be carried out for this purpose can be useful.