

Z Kuşağı Bireylerin İnternet Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi İlişkisinin ve Bazı Sosyo- Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklarının İncelenmesi

Erhan KILINÇ¹ ve Ayşe Nur ŞAHİN²

Öz

Z kuşağı, teknolojik gelişmeleri yakından takip eden ve teknolojiyi hayatlarının birçok alanında kullanan bir kuşak olarak ön planda çıkmaktadır. Bu durum onların internet bağımlılığı gibi önemli bir riskle karşı karşıya kalmalarına da neden olabilmektedir. İnternet bağımlılığı, Z kuşağı bireylerin günlük yaşamlarındaki zaman yönetimi becerilerini etkileyebilmektedir. Bu çalışmanın amacı, Z kuşağı bireylerin internet bağımlılığı ile zaman yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi ve Z kuşağın bireylerin sosyo demografik değişkenlere (cinsiyet, okul düzeyi, büyüdüğü yer, sınıf) göre internet bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeyinde farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesidir. Bu kapsamda bir kamu üniversitesinin taşra kampüsünde lisans ve önlisans düzeyinde öğrenim gören toplam 480 öğrenci üzerinde anket yoluyla veri toplanmıştır. Araştırma anketi, kişisel bilgi formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeğinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre Z kuşağı bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri ve zaman yönetimi becerileri arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler ışığında katılımcıların bilinçli internet kullanma ve zamanı etkin kullanma için farkındalık oluşturmalarının önemi ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Z Kuşağı, İnternet Bağımlılığı, Zaman Yönetimi

Investigation of the Relationship between Internet Addiction and Time Management of Generation Z Individuals and Their Differences According to Some Socio-Demographic Variables

Abstract

Generation Z stands out as a generation that follows technological developments closely and uses technology in many areas of their lives. This situation may also cause them to face a significant risk such as internet addiction. Internet addiction can affect the time management skills of Generation Z individuals in their daily lives. This study aims to examine the relationship between Internet addiction and time management of Generation Z individuals and to determine whether the levels of Internet addiction and time management of Generation Z individuals differ according to socio-demographic variables (gender, school level, place of growth, class). In this context, data was collected through a survey on a total of 480 students studying at undergraduate and associate degree levels at the provincial campus of a public university. The research survey consists of a personal information form, an Internet Addiction Scale, and a Time Management Scale. According to the research results, a moderate negative relationship was found between the internet addiction levels and time management skills of Generation Z individuals. In light of the data obtained from the research, the importance of participants raising awareness for conscious internet use and effective use of time becomes evident.

Keywords: Generation Z, Internet Addiction, Time Management

Atıf İçin / Please Cite As:

Kılınç, E. ve Şahin, A. N. (2025). Z kuşağı bireylerin internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisinin ve bazı sosyo- demografik değişkenlere göre farklılıklarının incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 14 (2), 526-541. doi:10.33206/mjss.1553774

Geliş Tarihi / Received Date: 20.09.2024

Kabul Tarihi / Accepted Date: 17.12.2024

¹ Doç. Dr. – Selçuk Üniversitesi, Beyşehir Ali Akkanat İşletme Fakültesi, erhankilinc@selcuk.edu.tr,

 ORCID: 0000-0002-2065-2407

² Lisans - Selçuk Üniversitesi, Beyşehir Ali Akkanat İşletme Fakültesi, aysenurrsahin06@gmail.com,

 ORCID: 0009-0007-8630-9728



Giriş

İnternet, günümüzde dünya genelinde hızla yaygınlaşmış ve günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnternet kullanıcı sayısındaki sürekli artış, bireylerin çevrimiçi geçirdiği sürenin uzaması ile paralel seyretmekte ve bu durum çeşitli sosyal ve psikolojik sorunları beraberinde getirmektedir. Bu sorunlardan biri olan internet bağımlılığı, bireylerin internet kullanımını kontrol edememesi, günlük sorumluluklarını ihmal etmesi ve bunun sonucunda çeşitli psikolojik problemler yaşaması ile karakterizedir (Aların & şirin, 2021, s. 96; Batıgün & Kılıç, 2011). Özellikle gençler ve çocuklar arasında hızla artan internet bağımlılığı, onların fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyerek akademik başarı kayıplarına ve sosyal izolasyona yol açmaktadır (Bozkurt, şahin & Zoroğlu, 2016, s. 236; Dergâh, 2021, s. 102). Bu bağımlılığın belirtileri arasında kaygı, tolerans geliştirme, vazgeememe, kontrol kaybı ve işlevsellik kaybı gibi durumlar sayılabilir (Bozkurt, şahin & Zoroğlu, 2016, s. 235; Aların & şirin, 2021, s. 97).

Z kuşağı, teknolojinin içinde doğmuş ve dijital araçları etkin kullanarak büyümüş bir nesil olarak öne çıkmaktadır. Bu kuşak, önceki nesillere kıyasla teknolojiye daha hızlı uyum sağlayabilmektedir (Arar, 2016, s. 3, s. 102). Ancak bu hızlı adaptasyon, internet bağımlılığı gibi yeni sorunları da beraberinde getirmiştir. Z kuşağı, internetin avantajlarından faydalanmasına rağmen, bilinçli ve dengeli bir internet kullanımına da özen göstermelidir. Zira internet, Z kuşağı için bir eğlence aracı olmanın ötesinde, iş ve kariyer fırsatları sunan bir platformdur. Bu kapsamda, özellikle internet girişimciliği alanına ilgi duyan bu kuşak için, dengeli internet kullanımı bir gereklilik haline gelmiştir (Yelkikalan, Akatay & Altın, 2010, s. 497).

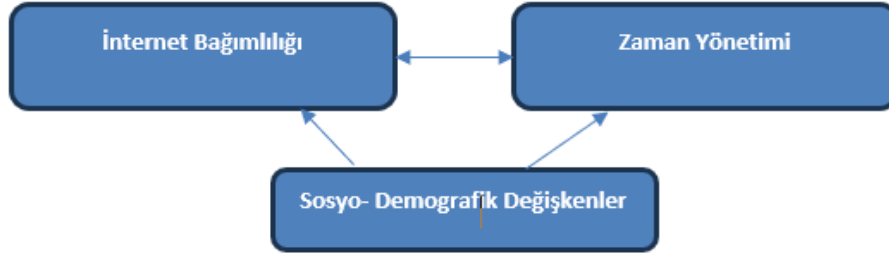
Zaman yönetimi, bireylerin hem akademik hem de kişisel yaşamlarında başarıyı artırmak için sahip olmaları gereken önemli bir beceridir (Aydın, 2012). Etkili bir zaman yönetimi; akademik başarıyı artırır, stresi azaltır ve bireylerin hedeflerine ulaşmalarını sağlar (Alay & Koçak, 2003; Güçlü, 2001). Genç bireyler açısından zaman yönetimi becerileri, erken yaşlardan itibaren geliştirilmesi gereken ve bireyin iş yaşamında, boş zaman değerlendirmesinde ve geleceğe yönelik planlamalarında üretkenliği artıran bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır (Yenihan & Öner, 2013). Öğrenciler, bu beceriyi kişisel yaklaşımlarına göre farklı şekillerde uygulayabilmekte ve zaman yönetimini hem bir beceri hem de bir hedef aracı olarak değerlendirebilmektedir (Demirbilek, 2021; Akyürek, 2021).

Ancak, zaman yönetimi becerilerindeki eksiklik ile internet bağımlılığı arasında doğrudan bir ilişki olduğu görölmektedir. Çeşitli alışmalar, internet bağımlılığının artması ile bireylerin zamanı planlama, verimli kullanma ve hedeflerine ulaşma becerilerinde azalma olduğunu ortaya koymuştur (Eroğlu & Kutlu, 2020; Yaş ve ark., 2021; Akay ve ark., 2023; Çiftçi & Özavcı, 2023). İnternet bağımlılığı, bireylerin zaman yönetimi becerilerini olumsuz etkileyerek akademik performanslarını ve genel yaşam kalitelerini düşürebilmektedir (Siddiqi & Memon, 2016).

İnternet bağımlılığı, ciddi sonuçları olan ve bireylerin yaşam kalitesini düşüren bir sorun olarak ele alınmalıdır. Bu sorunun önlenmesi ve tedavi edilmesi için psikolojik destek sağlanması, internet kullanımının kontrol altına alınması ve bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılayacak alternatif aktivitelerle desteklenmesi gerekmektedir (Arısoy, 2009, s. 60; Ümmet & Ekşi, 2016). İnternet bağımlılığı ile başa çıkma, özellikle ailelerin ve genç bireylerin bilinçlendirilmesi, dengeli internet kullanımı ve güçlü zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi kritik öneme sahiptir (Bingöl Karagöz, 2017; Sezen, 2013, s. 3; Karaköse, 2009, s. 150).

Bu alışma, Z kuşağı bireylerin internet bağımlılığı ile zaman yönetimi arasındaki ilişkinin incelemeyi ve Z kuşağın bireylerin sosyo demografik değerkenlere (cinsiyet, okul düzeyi, büyüdüğu yer, sınıf) göre internet bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeyinde farklılaşıp farklılaşmadığının tespit etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, bir kamu üniversitesinin İşletme Fakültesi ve Meslek Yüksekokulu öğrencileri üzerinde anket yöntemi ile veri toplanmış ve elde edilen veriler doğrultusunda katılımcıların bilinçli internet kullanımı ve zaman yönetimi farkındalığını artırmaya yönelik öneriler sunulmuştur.

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma modeli oluşturulmuştur (Şekil 1).



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın Hipotezleri

Bu kapsamda çalışmamızda aşağıdaki hipotezler önerilmiştir.

H₁: Z kuşağı bireylerde internet bağımlılığı ile zaman yönetimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Z kuşağı bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre internet bağımlılık düzeyleri arasında farklılık vardır.

H_{2.1}: Cinsiyet değişkenine göre Z kuşağının internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H_{2.2}: Okul değişkenine göre Z kuşağının internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H_{2.3}: Büyüdüğü yer değişkenine göre Z kuşağının internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H_{2.4}: Sınıf değişkenine göre Z kuşağının internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₃: Z kuşağı bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre zaman yönetimi düzeyleri arasında farklılık vardır.

H_{3.1}: Cinsiyet değişkenine göre Z kuşağının zaman yönetimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H_{3.2}: Okuduğu okul değişkenine göre Z kuşağının zaman yönetimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H_{3.3}: Büyüdüğü yer değişkenine göre Z kuşağının zaman yönetimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H_{3.4}: Sınıf değişkenine göre Z kuşağının zaman yönetimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Yöntem

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Kesitsel olarak tasarlanan araştırmada, sosyo demografik sorularla birlikte iki ölçek kullanılarak yüzyüze anket uygulaması yöntemi ile veriler toplanmıştır.

Evren - Örneklem

Çalışmada, araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren bireylere anket uygulanmıştır. Toplam 500 katılımcıya anket formu dağıtılmış, eksik veya hatalı doldurulmuş olan 20 form değerlendirme dışı bırakılmıştır. Bu süreç sonucunda, geçerli kabul edilen 480 anket formu analiz edilmiştir. Evren sayısına göre örneklem değerlendirilmesi, %5 hata payı, %99 güven seviyesinde örneklem sayısı 400 olduğu görülmüştür. Bu kapsamda araştırmanın amacına ve kapsamına uygun olarak, örneklem sayısının güvenilirlik ve geçerlilik açısından yeterli olduğu değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada nicel veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Anket formu katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için 6 adet kişisel bilgi formu, 12 ifadeden oluşan internet bağımlılığı ölçeği ile 27 ifadeden oluşan zaman yönetimi ölçeğinden oluşmaktadır. Anket verileri Kasım ve Aralık 2023 tarihleri arasında araştırmacı tarafından yüz yüze anket formu dağıtılarak toplanmıştır.

Çalışmada, ‘İnternet Bağımlılığı Ölçeğı’ için Young (1998) tarafından 20 ifadeyi içerir biçimde oluşturulan ve Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013) tarafından 12 ifade ile kısa formu geliştirilen ve Kutlu ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ‘İnternet Bağımlılığı Ölçeğı’ kullanılmıştır. Bu ölçeğı Alarçin ve Şirin (2021) tarafından yapılan çalışmada da ölçeğin güvenirlik geçerliliğı test edilmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeğinde katılımcılara, 1= hiçbir zaman; 2= nadiren; 3=bazen; 4=sıklıkla ve 5=her zaman olacak şekilde, beşli likertli ifadelere katılma düzeyleri sorulmuştur. Ölçekte de ortalamanın yüksek olması, katılımcıların internet bağımlılığı eğiliminin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Zaman Yönetimi Ölçeğı için ise Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen, Türkiye için güvenirlik ve geçerliliğı Alay ve Koçak (2002) tarafından 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. Araştırma ölçeğı Alarçin ve Şirin (2021) tarafından yapılan çalışmada da ölçeğin güvenirlik geçerliliğı test edilmiştir. Ölçeğin söz konusu ifadeleri 1= hiçbir zaman; 2= nadiren; 3=bazen; 4=sıklıkla ve 5=her zaman olacak şekilde, beşli likertli ifadelere katılma düzeyleri puanlamaya yönelik olarak katılımcılara sunulmuştur. Zaman yönetimi ölçeğı ortalamalarını yüksek olması, katılımcıların zaman yönetimi algı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ayrıca verilerin geçerlilik ve güvenirlik test analizleri yapılmıştır. İnternet Bağımlılığı Ölçeğı Cronbach alfa katsayısı 0.819, Zaman Yönetimi Ölçeğı Cronbach alfa katsayısı 0.797 olarak yüksek güvenirlikte olduğu görülmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS programına girilerek analiz edilmiştir. Öncelikle, analiz yöntemlerine karar verebilmek için toplanan araştırma verileri normal dağılıp dağılmadıklarına göre analiz edilmiştir. 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 kabul edilmiştir. Parametrik testler olarak; Z kuşağı bireylerin internet bağımlılığı ile zaman yönetimi arasında ilişki olup olmadığını anlamak için Pearson Korelasyon testi, iki ortalama arasındaki farklılığı ölçmek için Student t testi ve ortalamalar arasındaki farklılığı ölçmek için Varyans Analizi (ANOVA) testleri uygulanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırma ölçeklerinin faktör analizi, araştırma katılanların sosyo-demografik verileri (cinsiyet, okul düzeyi, büyüdüğü yer, sınıf), araştırma ölçeklerine verilen cevaplar doğrultusunda iki ortalamaları arasında farkın önemlilik testi (T testi), İki den fazla değişkenin ortalamaları arasında farkın önemlilik testi varyans analizi (ANOVA) ve iki ölçek arasında ilişkiyi belirlemeye yönelik korelasyon testi sonuçları ortaya konulmuştur.

Araştırma Ölçeklerinin Faktör Analizi:

İnternet bağımlılığı ölçeğinde yer alan 12 ifadeye faktör analizi uygulanmış, yakın faktör yükleri ile birden fazla faktör grubunun altında (2. ve 3. Grup) dağılan bir ifade (Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?) analizden çıkarılmıştır. Onbir ifadeye yönelik yinelenen faktör analizi ile ulaşılan Kaiser – Meyer – Olkin (KMO) örnekleme uygunluk sonucuna göre, örneklem büyüklüğü 0.865 değeri ile yeterli bulunmuştur. Bartlett testi anlamlılık değeri 0.000 ile analize devam edilmiştir. Analiz sonucunda üç faktör grubuna ulaşılmıştır. Söz konusu faktörler toplam varyansın %54.231’ini açıklamaktadır. Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013)’in çalışmasına uygun olarak birinci faktör grubuna “kontrol kaybı”; ikinci faktör grubuna “sosyal problemler” adı verilmiştir. Çalışmamızda ölçek faktör yüklerini 3 boyutta ayırdığı (kontrol kaybı, sosyal sorunlar ve içsel unsurlar) görülmektedir. Tablo 1’de faktör analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Anket ifadeleri	Faktör 1 (Kontrol Kaybı)	Faktör 2 (Sosyal Sorunlar)	Faktör 3 (İşsel Unsurlar)
İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?	,696		
Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	,675		
Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	,650		
Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	,611		
Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	,590		
Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	,459		
Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?		,785	
Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?		,780	
Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?			-,827
İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sınırlı hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?			-,692
İnternete bağlı değilsen hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?			-,641

Zaman Yönetimi Ölçeğinin alt boyutları, Alay ve Koçak (2002), Başak, Uzun ve Arslan (2008) ve Çağlıyan ve Göral, (2009) çalışmaları da temel alınarak ölçek boyutlarına göre analize dahil edilmiş ve ayrıca faktör analizi uygulanmamıştır.

Katılımcılara Ait Bilgilere Göre Dağılım:

Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik ve Tanımlayıcı Değişkenlere Göre Dağılımı

Öğrenim gördüğü okul	N	%	Cinsiyet	N	%
İşletme fakültesi	347	72,3	Kadın	268	55,8
Meslek yüksekokulu	133	27,7	Erkek	212	44,2
Öğrenim gördüğü bölüm			Yaş		
İşletme (lisans)	86	17,9	18-20 yaş	265	55,2
Uluslararası ticaret ve işletmecilik (Lisans)	104	21,7	21-23 yaş	190	39,6
Yönetim bilişim sistemleri (lisans)	157	32,7	24 ve üzeri	25	5,2
Muhasebe ve vergi uygulamaları (Önlisans)	11	2,3			
Maliye (önlisans)	18	3,8	Büyüdüğü yer		
Bankacılık ve sigortacılık (önlisans)	18	3,8	Köy/Kasaba	53	11,0
Otel, lokanta ve ikram hizmetleri (önlisans)	17	3,5	İlçe	133	27,7
Yerel yönetim (önlisans)	22	4,6	İl	111	23,1
Dış ticaret (önlisans)	27	5,6	Büyükşehir	183	38,1
Lojistik (önlisans)	20	4,2			
Gen. Ağ. Not Ort. (GANO)					
Sınıfı			1.00-1.99 arası	18	3,8
1. sınıf	167	34,8	2.00- 2.49 arası	76	15,8
2. sınıf	185	38,5	2.50-2.99 arası	123	25,6
3. sınıf	64	13,3	3.00- 3.49 arası	94	19,6
4.sınıf	64	13,3	3.50-4.00 arası	31	6,5
Toplam	480	100	Belirtmeyen (1.sınıf, GANO belli olmayanlar)	138	28,8

Bu çalışmada, öğrencilerin öğrenim gördükleri okul ve bölümler, cinsiyet dağılımları, yaş grupları, büyüdüğü yerler ve genel ağırlıklı not ortalamaları (GANO) analiz edilmiştir. İşletme Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin oranı %72.3 iken, Meslek Yüksekokulu'nda bu oran %27.7 olarak belirlenmiştir. Cinsiyet dağılımında ise kadın öğrencilerin oranı %55.8, erkek öğrencilerin oranı ise %44.2 olarak görülmüştür.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler incelendiğinde, İşletme (Lisans) programının %17.9, Uluslararası Ticaret ve İşletmecilik (Lisans) programının %21.7, Yönetim Bilişim Sistemleri (Lisans)

programının ise %32.7 oranında olduğu belirlenmiştir. Önlisans programları arasında en yüksek katılıma sahip olanlar sırasıyla Muhasebe ve Vergi Uygulamaları, Maliye, Bankacılık ve Sigortacılık, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri olarak sıralanmıştır.

Öğrencilerin yaş gruplarına göre dağılımı incelendiğinde, 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin %55.2, 21-23 yaş aralığındaki öğrencilerin %39.6, 24 ve üzeri yaş grubundaki öğrencilerin ise %5.2 olduğu görülmüştür. Büyüdükleri yerlere göre ise en yüksek oranla büyükşehirde büyüyen öğrencilerin %38.1, ilçede büyüyenlerin %27.7, ilde büyüyenlerin %23.1 ve köy/kasabada büyüyenlerin %11.0 olduğu tespit edilmiştir.

Sınıflara göre incelendiğinde, öğrencilerin %34.8'inin 1. sınıfta, %38.5'inin 2. sınıfta, %13.3'ünün 3. sınıfta ve %13.3'ünün 4. sınıfta olduğu belirlenmiştir. Genel olarak, 2.50-2.99 arası genel ağırlıklı not ortalamaları (GANO) aralığındaki öğrencilerin oranının %25.6 ile diğer aralıklara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Belirtmeyenlerin (genellikle 1. sınıf ve GANO bilgisi olmayanlar) oranı ise %28.8 olarak kaydedilmiştir.

Araştırma Ölçeklerine Verilen Cevaplara Göre Dağılım:

Tablo 3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Maddeleri ve Alt Boyutlarına Göre Ortalamaların Dağılımı

Ölçek maddeleri ve boyutları	N	Min. (Hiçbir zaman)	Max. (Her zaman)	Ort.	Stand. sapma
Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	480	1,00	5,00	3,3167	1,03374
İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?	480	1,00	5,00	2,8271	1,22657
Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	480	1,00	6,00	2,7688	1,21691
Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	480	1,00	5,00	2,6438	1,11928
Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	480	1,00	5,00	2,5583	1,12327
Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	480	1,00	5,00	2,2292	1,05069
İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sınırlı hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	480	1,00	5,00	2,1833	1,21565
Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	480	1,00	5,00	2,1479	1,15455
Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	480	1,00	5,00	1,9250	1,06501
İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	480	1,00	5,00	1,9042	1,10190
Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	480	1,00	5,00	1,8729	1,12594
Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	480	1,00	5,00	1,8146	1,03438
Kontrol kaybı boyutu	480	1,00	5,00	2,7240	,74948
Sosyal sorunlar boyutu	480	1,00	5,00	2,0104	,94134
İçsel unsurlar boyutu	480	1,00	5,00	2,0042	,87438
Toplam internet bağımlılığı	480	1,00	5,00	2,3979	,65984

Katılımcıların internet bağımlılığı ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar doğrultusunda öğrencilerin internet kullanım alışkanlıkları incelenmiştir.

Öğrencilerin en çok katıldıkları ilk üç maddenin ortaya konulmuştur.

- Öğrencilerin "Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?" sorusu, katılımcıların genellikle planladıkları süreden daha fazla internet kullanma eğiliminde (3.3167 ± 1.03374) olduklarını göstermektedir.
- "İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?" sorusu, katılımcıların genellikle internette geçirdikleri süreyi uzatma eğiliminde (2.8271 ± 1.22657) olduklarını göstermektedir.
- "Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?" sorusu, katılımcıların geceleyin internet kullanımının uykusuzluğa (2.7688 ± 1.21691) neden olduğunu belirttiği bir ölçüttür.

Diğer yandan, en az ortalamalara sahip üç madde şunlardır:

- "İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?" sorusu, katılımcıların internet bağlantısı olmadığında duydukları olumsuz duyguları internete bağlandıklarında hızla atlattığı (2.1833 ± 1.21565) ifadesine düşük düzeyde göstermektedir.
- "Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?" sorusu, katılımcıların internet kullanımıyla ilgili olarak gizlilik ve savunmacı eğiliminde olmadığı (2.1833 ± 1.21565) göstermektedir.
- "Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?" sorusu, katılımcıların internet kullanım sürelerini gizlemeye yönelik bir eğilim içinde (1.8146 ± 1.03438) olmadıklarını göstermektedir.
- Bu çalışmada yer alan ölçekler ve boyutlar, öğrencilerin internet bağımlılığına dair farklı alt boyutları ele almaktadır. İlk olarak, "Kontrol kaybı boyutu" incelendiğinde, katılımcıların belirli bir düzeyde kontrol kaybına uğradıkları bir internet kullanım eğiliminde oldukları görülmektedir (2.7240 ± 0.74948). Bu durum, öğrencilerin internet kullanımı üzerinde istedikleri düzeyde kontrol sağlama konusunda bazı sıkıntılar yaşadıklarını göstermektedir.
- "Sosyal sorunlar boyutu" üzerinde yapılan analizde, öğrencilerin internet kullanımının bazen sosyal sorunlara yol açabilecek bir düzeyde olduğu görülmektedir (2.0104 ± 0.94134). Bu durum, öğrencilerin sosyal ilişkilerinde internet kullanımı nedeniyle kısmi olumsuz etkilenme eğiliminde olabileceğini göstermektedir.
- "İçsel unsurlar boyutu" değerlendirmesinde, öğrencilerin internet kullanımının içsel etkenlere dayalı bir kısmi bağımlılık gösterdiği ortaya çıkmaktadır (2.0042 ± 0.87438). Bu durum, öğrencilerin kısmen içsel motivasyonlar, dürtüler veya duygusal faktörlere dayalı olarak internete bağımlı hale gelebileceklerini göstermektedir.
- Son olarak, "Toplam internet bağımlılığı" boyutunun genel internet bağımlılığı düzeyinin 2.3979 ± 0.65984 olduğu görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin genel olarak internet kullanımına bağımlı olduklarını ancak bu bağımlılığın belirli boyutlarda çeşitlilik gösterdiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarını anlamak ve gerektiğinde müdahale etmek için önemli bir temel sağlamaktadır.

Tablo 4. Zaman Yönetimi Ölçeği Maddeleri ve Alt Boyutlarına Göre Ortalamaların Dağılımı

Ölçek maddeleri ve boyutları	N	Min. (Hiçbir zaman)	Max. (Her zaman)	Ort.	Stand. sapma
Günde ortalama bir paket sigara içiyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,8313	1,50942
Genel olarak kendi zamanınızın sorumlusu olduğunuzu düşünüyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,7854	1,13852
Küçük kararları çabucak verebiliyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,6625	1,27880
İnsanlara hayır diyememekten dolayı kendinizi sık sık okul işlerinizi engelleyen işlerle meşgul durumda bulur musunuz?*	480	1,00	5,00	3,4792	1,34598
Fayda sağlamayan alışkanlıklara ve faaliyetlere devam ediyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,3854	1,25937
Genel olarak, belirli bir hafta boyunca hedeflerinizi büyük ölçüde gerçekleştirebileceğinizi düşünüyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,3500	1,14246
Sizin için önemli olan tarihleri (sınav tarihleri, ödev teslim tarihleri vs.) tek bir takvim üzerinde kaydediyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,3375	1,41519
Önceliklerinizi belirliyor ve onlara uyuyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,2500	1,11733
En çok uğraş gerektiren çalışmalarınız için en iyi saatlerinizi planlamaya çalışıyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,2187	1,22264
Ortalama bir okul gününde, okul işlerindense kişisel bakıma daha fazla zaman ayırıyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,1854	1,20758
Kendinizi yapacak bir şey olmadan uzun süre beklerken buluyor musunuz?*	480	1,00	5,00	3,1812	1,16958
Gelecek hafta boyunca neyi/neleri başarmak istediğinize ilişkin net bir fikriniz var mı?	480	1,00	5,00	3,1625	1,24405
Zamanınızı yapıcı olarak kullanıyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,1250	1,05239
Çalışmalarınızı tamamlamak için kendinize son bitirme tarihi koyuyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,1208	1,25046
Bir akademik dönem için belirlediğiniz bir dizi hedefiniz var mı?	480	1,00	5,00	3,1146	1,36669
Güne başlamadan önce gününüzü planlıyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,0646	1,29315

Tablo 4. Devamı

Ölçek maddeleri ve boyutları	N	Min. (Hiçbir zaman)	Max. (Her zaman)	Ort.	Stand. sapma
Ders notlarını şimdi sizin için önemli olmasalar bile gelecekte olabilirler diye dosyalıyor ya da onların fotokopilerini çekiyor musunuz?	480	1,00	5,00	3,0187	1,41778
Her hafta doğal olarak başınıza gelen şeyleri, önceden ve zorunlu bir plan yapma çabası olmadan, yapıyor musunuz?*	480	1,00	5,00	2,9792	1,13934
Yakın tarihte sınavınız olmasa bile, ders notlarınızı düzenli olarak tekrar ediyor musunuz?	480	1,00	5,00	2,8667	1,24417
Okul günlerinde yapmanız gereken faaliyetlerin planını yapıyor musunuz?	480	1,00	5,00	2,8625	1,23021
Üzerinde çalışabileceğiniz şeyleri boş zaman bulduğunuzda yapabilmek için yanınızda taşıyor musunuz?	480	1,00	5,00	2,7958	1,26457
Her gün kendiniz için birtakım hedefler yazıyor musunuz?	480	1,00	5,00	2,7812	1,20024
Önemli okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışıyor musunuz?	480	1,00	5,00	2,7500	1,35542
Hafta başlarında o hafta için belirlenmiş bir dizi hedefiniz oluyor mu?	480	1,00	5,00	2,7375	1,22340
Zamanınızı yönetme biçiminizde gelişmeye ihtiyaç olduğuna inanıyor musunuz?*	480	1,00	5,00	2,6354	1,24562
Her gün, planlama için zaman harcıyor musunuz?	480	1,00	5,00	2,5917	1,19145
Her gün yapmanız gereken şeylerin bir listesini yapıyor musunuz?	480	1,00	5,00	2,3146	1,22047
Zaman planlama	480	1,38	4,75	2,9510	,67170
Zaman tutumları	480	1,71	5,00	3,3170	,57329
Zaman harcattırıcıları	480	1,00	5,00	3,2880	,83143
Toplam zaman yönetimi	480	1,74	4,67	3,0958	,49729

* Ters kodlanmıştır.

Katılımcıların zaman yönetimi ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar doğrultusunda öğrencilerin zaman yönetimi konusundaki alışkanlıklarının ortalama değerlere göre incelenmiştir.

Öğrencilerin en çok katıldıkları ilk üç maddenin ortaya konulmuştur.

- Öğrencilerin "Günde ortalama bir paket sigara içiyor musunuz?" sorusu, katılımcıların günlük sigara tüketimine dair ($3,8313 \pm 1,50942$) oldukça değişken olduğunu göstermektedir.
- "Genel olarak kendi zamanınızın sorumlusu olduğunuzu düşünüyor musunuz?" sorusu, katılımcıların genel olarak kendi zamanlarından sorumlu hissetme eğiliminde olduklarını ($3,7854 \pm 1,13852$) ifade etmektedir.
- "Küçük kararları çabucak verebiliyor musunuz?" sorusu, öğrencilerin küçük kararları hızlı bir şekilde verebilme yeteneklerinin düzeyini ($3,66251 \pm 2,7880$) göstermektedir.

Diğer yandan, en az ortalamalara sahip üç madde şunlardır:

- "Zamanınızı yönetme biçiminizde gelişmeye ihtiyaç olduğuna inanıyor musunuz?" sorusu, öğrencilerin zaman yönetim becerilerini geliştirmeye kısmen ihtiyaç duyduğuna ($2,6354 \pm 1,24562$) dair bir değerlendirme sunmaktadır.
- "Her gün, planlama için zaman harcıyor musunuz?" sorusu katılımcıların günlük planlama için kısmen zaman harcama eğiliminde ($2,5917 \pm 1,19145$) olduklarını ifade etmektedir.
- "Her gün yapmanız gereken şeylerin bir listesini yapıyor musunuz?" sorusu, öğrencilerin günlük görevleri kısmen listeleme alışkanlıklarını ($2,3146 \pm 1,22047$) göstermektedir.
- Zaman Yönetimi Ölçeğinin 'zaman planlama' boyutunda öğrencilerin genel olarak zamanlarını nasıl planladıklarını ve organizasyon becerilerini ölçer. Öğrencilerin zaman planlama konusunda orta seviyede ($2,9510 \pm 0,67170$) bir tutuma sahip olduklarını görülmektedir.
- 'Zaman tutumları' boyutunda, öğrencilerin zamanlarına karşı tutumlarını ve bu süreçteki motivasyonlarını değerlendirir. Öğrencilerin zamanlarına kısmen olumlu bir tutum ($3,3170 \pm 0,57329$) sergilediklerini görülmektedir.
- 'Zaman harcattırıcıları', öğrencilerin zamanlarını etkileyen harcattırıcı faktörleri değerlendirir. Bu boyutta öğrencilerin zamanlarını olumsuz etkileyen faktörlere karşı orta düzeyde ($3,2880 \pm 0,83143$) bir duyarlılığa sahip olduklarını göstermektedir.
- Toplam Zaman Yönetimi, öğrencilerin zaman planlama, zaman tutumları ve zaman harcattırıcıları boyutlarının toplamını ifade etmektedir. Ortalama değeri 3,0958 ve standart sapması 0,49729 ile belirlenen bu değer, öğrencilerin genel olarak orta düzeyde bir zaman yönetimi performansına sahip

olduklarını göstermektedir.

Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere ve Tanımlayıcı Bilgilere Göre Farklılıklarının Dağılımı:

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeyleri (T testi)

Boyutlar	Cinsiyet Değişkeni	N	X	SS	t	sd	p
Kontrol boyutu	Kız	268	2,7954	,74081	2,359	478	0,019*
	Erkek	212	2,6336	,75236			
Sosyal sorunlar	Kız	268	1,9142	,91702	-2,533	478	0,012*
	Erkek	212	2,1321	,95962			
İçsel unsurlar	Kız	268	2,0659	,92645	1,774	478	0,077
	Erkek	212	1,9261	,79908			
Toplam internet bağımlılığı	Kız	268	2,4362	,67269	1,440	478	0,151
	Erkek	212	2,3495	,64154			
Zaman planlama	Kız	268	2,9967	,65077	1,666	478	0,096
	Erkek	212	2,8933	,69450			
Zaman tutumları	Kız	268	3,2889	,54960	-1,193	478	0,233
	Erkek	212	3,3524	,60135			
Zaman harcatırıcı.	Kız	268	3,3778	,85992	2,677	478	0,008**
	Erkek	212	3,1745	,78128			
Toplam zaman yönetimi	Kız	268	3,1289	,48427	1,632	478	0,103
	Erkek	212	3,0540	,51136			

* p<0.05, ** p<0.01

Katılımcıların cinsiyetine göre araştırmanın ölçeklerine verdikleri cevaplar doğrultusunda; öğrencilerin internet bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri üzerine cinsiyet temelinde yapılan değerlendirmelerin sonuçlarına odaklanılmıştır. Analiz sonuçları, farklı boyutlarda elde edilen ortalama puanlar, standart sapmalar, t değerleri ve p değerlerini içermektedir.

İnternet bağımlılığının “kontrol boyutu” değerlendirmesinde, kız öğrencilerin ortalaması (2,7954) erkek öğrencilerinkinden (2,6336) anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur ($t = 2,359$, $p=0,019$). Sosyal Sorunlar boyutunda ise kız öğrencilerin ortalama puanı (1,9142) erkeklerinkinden (2,1321) anlamlı düzeyde düşüktür ($t = -2,533$, $p=0,012$). İçsel unsurlar boyutunda ise cinsiyet grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($t = 1,774$, $p=0,077$). Toplam İnternet Bağımlılığı değerlendirmesinde, kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 1,440$, $p=0,151$). $H_{2,1}$ hipotezi kabul edilmiştir.

Zaman yönetiminin “zaman planlama” ve “zaman tutumları” boyutlarında ise cinsiyet grupları arasında anlamlı farklar tespit edilememiştir (sırasıyla $t=1,666$, $p=0,096$ ve $t = -1,193$, $p=0,233$). Ancak, “zaman harcatırıcı” boyutunda kız öğrencilerin ortalaması (3,3778) erkek öğrencilerinkinden (3,1745) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=2,677$, $p=0,008$). Toplam Zaman Yönetiminde ise cinsiyet grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($t=1,632$, $p=0,103$). $H_{3,1}$ hipotezi kabul edilmiştir.

Sonuçlar, öğrencilerin internet bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri açısından cinsiyet temelinde bazı farklılıkların olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, eğitimcilerin ve rehberlik uzmanlarının öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına yönelik daha cinsiyet odaklı destek stratejileri geliştirmelerine olanak tanıyabilir.

Tablo 6. Katılımcıların Okul Düzeyi Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeyleri (T testi)

Boyutlar	Okul Değişkeni	N	X	SS	t	sd	P
Kontrol boyutu	İşletme Fakültesi	347	2,7320	,74840	0,377	478	0,706
	Meslek Yüksekokulu	133	2,7030	,75471			
Sosyal sorunlar	İşletme Fakültesi	347	1,9712	,95144	-1,506	478	0,133
	Meslek Yüksekokulu	133	2,1128	,91000			
İçsel unsurlar	İşletme Fakültesi	347	1,9846	,85928	-,769	478	0,443
	Meslek Yüksekokulu	133	2,0551	,91396			
Toplam İnternet Bağımlılığı	İşletme Fakültesi	347	2,3898	,65430	-,427	478	0,670
	Meslek Yüksekokulu	133	2,4190	,67613			
Zaman planlama	İşletme Fakültesi	347	2,9901	,67115	2,064	478	0,040*
	Meslek Yüksekokulu	133	2,8492	,66488			
Zaman tutumları	İşletme Fakültesi	347	3,3112	,57302	-,352	478	0,725
	Meslek Yüksekokulu	133	3,3319	,57589			

Tablo 6. Devamı

Boyutlar	Okul Değişkeni	N	X	SS	t	sd	P
Zaman harcatırıcı.	İşletme Fakültesi	347	3,3170	,82084	1,211	478	0,227
	Meslek Yüksekokulu	133	3,2124	,85695			
Toplam zaman yönetimi	İşletme Fakültesi	347	3,1218	,49637	1,853	478	0,065
	Meslek Yüksekokulu	133	3,0281	,49515			

* p<0.05, ** p<0.01

Katılımcıların öğrenim gördükleri okul değişkenine göre araştırmanın ölçeklerine verdikleri cevaplar doğrultusunda; öğrencilerin internet bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri boyutları üzerine okul değişkeni bazında yapılan değerlendirmelerin sonuçlarına odaklanılmıştır.

İnternet bağımlılığının “kontrol boyutu” değerlendirmesinde, İşletme Fakültesi öğrencilerinin ortalama puanı (2,7320), Meslek Yüksekokulu öğrencilerinden (2,7030) anlamlı bir fark göstermemiştir (t=0,377, p=0,706). Sosyal Sorunlar boyutunda ise İşletme Fakültesi öğrencilerinin ortalama puanı (1,9712) Meslek Yüksekokulu öğrencilerinden (2,1128) düşük olmakla birlikte anlamlı farklılık saptanmamıştır (t=-1,506, p=0,133). İçsel Unsurlar boyutunda ise cinsiyet grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir (t=-0,769, p=0,443). Toplam İnternet Bağımlılığı değerlendirmesinde, İşletme Fakültesi ve Meslek Yüksekokulu öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=-0,427, p=0,670). H_{2.2} hipotezi reddedilmiştir.

Zaman yönetiminin “zaman planlama” boyutunda ise İşletme Fakültesi öğrencilerinin ortalama puanı (2,9901) Meslek Yüksekokulu öğrencilerinden (2,8492) anlamlı derecede yüksektir (t=2,064, p=0,040*). Diğer boyutlarda ise okul türleri arasında anlamlı farklar tespit edilememiştir (sırasıyla t=-0,352, p=0,725; t=1,211, p=0,227; t=1,853, p=0,065). H_{3.2} hipotezi kabul edilmiştir.

Sonuçlar, öğrencilerin internet bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri açısından okul türü bazında bazı farklılıkların olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, eğitimcilerin ve rehberlik uzmanlarının öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına yönelik daha özelleştirilmiş destek stratejileri geliştirmelerine olanak tanıyabilir.

Tablo 7. Katılımcıların Büyüdüğü Yer Değişkenlerine Göre İnternet Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeyleri (ANOVA)

Değişkenler	N	X	SS	F değeri	p
Kontrol kaybı	Köy/Kasaba	53	2,8742	1,364	,253
	İlçe	133	2,6378		
	İl	111	2,7162		
	Büyükşehir	183	2,7477		
Sosyal sorunlar	Köy/Kasaba	53	2,1698	,848	,468
	İlçe	133	1,9624		
	İl	111	1,9459		
	Büyükşehir	183	2,0383		
İçsel unsurlar	Köy/Kasaba	53	2,1447	,812	,487
	İlçe	133	2,0100		
	İl	111	1,9189		
	Büyükşehir	183	2,0109		
Toplam internet bağımlılığı	Köy/Kasaba	53	2,5472	1,391	,245
	İlçe	133	2,3438		
	İl	111	2,3587		
	Büyükşehir	183	2,4178		
Zaman planlama	Köy/Kasaba	53	2,7559	4,635	,003**
	İlçe	133	2,8830		
	İl	111	2,9054		
	Büyükşehir	183	3,0847		
Zaman tutumları	Köy/Kasaba	53	3,1941	1,870	,134
	İlçe	133	3,2739		
	İl	111	3,3192		
	Büyükşehir	183	3,3825		
Zaman harcatırıcıları	Köy/Kasaba	53	3,2689	,332	,802
	İlçe	133	3,3252		
	İl	111	3,2252		
	Büyükşehir	183	3,3046		

Tablo 7. Devamı

Değişkenler	N	X	SS	F değeri	p
Toplam zaman yönetimi	Köy/Kasaba	53	2,9455	,52230	4,692 ,003**
	İlçe	133	3,0498	,52186	
	İl	111	3,0601	,44220	
	Büyükşehir	183	3,1945	,48839	

* p<0.05, ** p<0.01

Katılımcıların büyüdüğü yerlere göre internet bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeyleri arasındaki farkları değerlendirmek için yapılan ANOVA analizinde;

İnternet bağımlılığının "kontrol kaybı" ve sosyal sorunlar", "içsel unsurlar" boyutları ile toplam internet bağımlılığında katılımcıların büyüdüğü yerlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını saptanmıştır (p>0,05). H_{2,3} hipotezi reddedilmiştir.

Yine zaman yönetimin ölçeğinin zaman tutumları ve zaman harcattırıcıları boyutlarında bağımlılığında katılımcıların büyüdüğü yerlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını saptanmıştır (p>0,05). Ancak, zaman planlama boyutunda ve toplam zaman yönetiminde katılımcıların büyüdüğü yerlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini görülmektedir (p<0,01). Büyükşehirde büyüyenlerin köy ve kasabada büyüyenlere göre daha fazla zaman yönetimi düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. H_{3,3} hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Okuduğu Sınıf Değişkenlerine Göre İnternet Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Düzeyleri (ANOVA)

Değişkenler	N	X	SS	F değeri	p
Kontrol kaybı	1. sınıf	167	2,7096	,78493	,555 ,645
	2. sınıf	185	2,6919	,72333	
	3. sınıf	64	2,8255	,68585	
	4.sınıf	64	2,7526	,79626	
Sosyal sorunlar	1. sınıf	167	1,9311	,85889	,693 ,556
	2. sınıf	185	2,0541	,94253	
	3. sınıf	64	2,0938	,97945	
	4.sınıf	64	2,0078	1,10012	
İçsel unsurlar	1. sınıf	167	1,9721	,84026	2,310 ,076
	2. sınıf	185	1,9423	,84644	
	3. sınıf	64	2,2656	,92996	
	4.sınıf	64	2,0052	,95488	
Toplam internet bağımlılığı	1. sınıf	167	2,3669	,65812	1,221 ,301
	2. sınıf	185	2,3715	,64389	
	3. sınıf	64	2,5398	,62521	
	4.sınıf	64	2,4134	,73622	
Zaman planlama	1. sınıf	167	2,9150	,65433	4,150 ,006**
	2. sınıf	185	2,8784	,67443	
	3. sınıf	64	3,0000	,66237	
	4.sınıf	64	3,2061	,66905	
Zaman tutumları	1. sınıf	167	3,3447	,57981	1,279 ,281
	2. sınıf	185	3,3143	,55883	
	3. sınıf	64	3,1964	,61168	
	4.sınıf	64	3,3728	,55394	
Zaman harcattırıcıları	1. sınıf	167	3,4012	,77419	2,845 ,037*
	2. sınıf	185	3,2973	,80681	
	3. sınıf	64	3,1797	,88357	
	4.sınıf	64	3,0742	,94981	
Toplam zaman yönetimi	1. sınıf	167	3,0985	,50868	2,038 ,108
	2. sınıf	185	3,0535	,48701	
	3. sınıf	64	3,0775	,51149	
	4.sınıf	64	3,2297	,46933	

* p<0.05, ** p<0.01

Katılımcıların sınıfı değişkenine göre internet bağımlılığı ve zaman yönetimi düzeyleri arasındaki farkları değerlendirmek için yapılan ANOVA analizinde;

İnternet bağımlılığının "kontrol kaybı" ve sosyal sorunlar", "içsel unsurlar" boyutları ile toplam internet bağımlılığında katılımcıların sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını saptanmıştır ($p>0,05$). $H_{2.4}$ hipotezi reddedilmiştir.

Yine zaman yönetiminin ölçeğinin toplam zaman yönetiminde ve zaman tutumu boyutunda katılımcıların sınıfına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını saptanmıştır ($p>0,05$). Ancak, zaman planlama ($p<0,01$) ve zaman harcattırıcıları ($p<0,05$) boyutlarında katılımcıların sınıfına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini görülmektedir. Dördüncü sınıf öğrencilerin 1. ve 2. sınıf öğrencilere göre daha fazla zaman planlamaya önem verdikleri, birinci sınıf öğrencilerin dördüncü sınıf öğrencilere göre daha fazla zaman harcattırıcı farkındalık düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. $H_{3.4}$ hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırma Ölçekleri Arasındaki İlişki Durumu

Tablo 9. Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Eğilimi ile Zaman Yönetimi Düzeyleri Arasındaki İlişki

Ölçekler/ Boyutlar	Kontrol kaybı	Sosyal sorunlar	İçsel unsurlar	Toplam internet bağımlı.	Zaman planlama	Zaman tutumları	Zaman harcattırıcı	Toplam zaman yönetimi
Kontrol kaybı	1	,374** ,000	,527** ,000	,907** ,000	-,186** ,000	-,349** ,000	-,304** ,000	-,329** ,000
Sosyal sorunlar	,374** ,000	1	,331** ,000	,610** ,000	-,107* ,019	-,163** ,000	-,227** ,000	-,190** ,000
İçsel unsurlar	,527** ,000	,331** ,000	1	,774** ,000	-,137** ,003	-,305** ,000	-,198** ,000	-,250** ,000
Toplam internet bağımlılığı	,907** ,000	,610** ,000	,774** ,000	1	-,193** ,000	-,369** ,000	-,318** ,000	-,343** ,000
Zaman planlama	-,186** ,000	-,107* ,019	-,137** ,003	-,193** ,000	1	,376** ,000	,000 ,992	,913** ,000
Zaman tutumları	-,349** ,000	-,163** ,000	-,305** ,000	-,369** ,000	,376** ,000	1	,196** ,000	,648** ,000
Zaman harcattırıcı	-,304** ,000	-,227** ,000	-,198** ,000	-,318** ,000	,000 ,992	,196** ,000	1	,306** ,000
Toplam zaman yönetimi	-,329** ,000	-,190** ,000	-,250** ,000	-,343** ,000	,913** ,000	,648** ,000	,306** ,000	1

**. Korelasyon 0,01 seviyesinde (2 kuyruklu) anlamlıdır.

*. Korelasyon 0,05 düzeyinde (2 kuyruklu) anlamlıdır.

Korelasyon katsayısını yorumlamada genel olarak; 0.00-0.30 arası düşük düzeyde, 0.30-0.70 arası orta düzeyde 0.70-1.00 arası yüksek düzeyde bir ilişkinin var olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2002). Araştırma ölçeklerine verilen cevaplar incelendiğinde; öğrencilerin internet bağımlılığı eğilimleri ile zaman yönetimi düzeyleri arasında ters yönlü ve orta düzey bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($p<0,01$) (H_1 hipotezi kabul edilmiştir). İnternet bağımlılığının kontrol kaybı ile ters yönlü ve orta düzeyde bir ilişki, sosyal sorunlar ve içsel unsurlar boyutu ile zaman yönetimi arasında ters yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($p<0,001$). Zaman yönetiminin zaman planlama boyutu ile internet bağımlılığı arasında düşük düzey; zaman harcattırıcıları ve zaman tutumları ile internet bağımlılığı arasında ters yönlü ve orta düzey bir ilişki saptanmıştır ($p<0,01$). H_1 hipotezi kabul edilmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, öğrencilerin internet bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu iki değişken arasındaki dinamikleri değerlendirmiştir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular, genel olarak öğrencilerin internet bağımlılığı ve zaman yönetimi becerilerinde farklı düzeylere sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle İşletme Fakültesi ve Meslek Yüksekokulu öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, İşletme Fakültesi öğrencilerinin zaman planlama becerilerinde daha iyi performans sergiledikleri belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyete göre analizler, kız öğrencilerin internet bağımlılığını kontrol etme düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ancak sosyal sorunlar boyutunda daha düşük puan aldıklarını göstermiştir (Eroğlu ve Kutlu, 2020; Yaş ve ark., 2021; Akay ve ark., 2023; Çiftçi & Özavcı, 2023). Korelasyon analizleri, öğrencilerin internet bağımlılığı ile zaman yönetimi becerileri arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur; internet bağımlılığı arttıkça, bireylerin zamanı planlama ve yönetme becerilerinin azaldığı tespit edilmiştir (Denктаş ve ark., 2023; Xu-yin, 2011).

Bu çalışma, daha önceki araştırmalarla uyumlu olarak, internet bağımlılığı ve zaman yönetimi arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. İnternet bağımlılığı, bireylerin günlük yaşam işlevselliğini olumsuz etkileyen bir sorun olarak öne çıkarken, zaman yönetimi becerileri ile olan bu ters yönlü ilişki, öğrencilerin akademik ve kişisel hedeflerine ulaşmalarında zorluklar yaşamasına yol açabilir (Gündoğdu ve arkadaşları, 2020; Alarçin ve Şirin, 2021). Bu bağlamda, bireylere interneti sorumlu ve dengeli kullanmayı öğretmek, internet bağımlılığı riskini azaltarak bireylerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmesine katkıda bulunabilir. Aynı zamanda, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini kazanması, internet kullanımını sınırlandırmada ve verimli bir şekilde yönlendirmede önemli bir etkiye sahip olabilir (Siddiqi & Memon, 2016).

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, eğitimciler ve rehberlik uzmanları için cinsiyet, okul türü, büyüdüleri yer ve sınıf düzeyine göre özelleştirilmiş destek stratejileri geliştirmelerine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, internet bağımlılığı ve zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi ele alan müdahale programlarının geliştirilmesi, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal yaşamlarında daha dengeli bir internet kullanımı sağlamalarını teşvik edebilir (Arisoy, 2009; Ümmet & Ekşi, 2016; Bingöl Karagöz, 2017). Bireylerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmeleri, gelecekteki kariyer planlamaları ve kişisel gelişimlerine de olumlu katkılar sunacaktır (Yılmazsoy & Kahraman, 2017; Çelik, 2016).

Okullarda, internet bağımlılığını azaltmak ve zaman yönetimi becerilerini geliştirmek amacıyla, internetin dengeli kullanımını destekleyen eğitim programları düzenlenmeli; öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına yönelik kişiselleştirilmiş danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sunulmalıdır. Ayrıca, internet bağımlılığı risklerinin farkındalığını artırmak için etkinlikler düzenlenerek akademik ve sosyal yaşam dengesine katkı sağlanabilir. Farklı sosyo-ekonomik grupları kapsayan uzunlamasına araştırmalar ise bu iki dinamik arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamaya ve etkili müdahale yöntemleri geliştirmeye olanak tanıyacaktır.

Etik Beyan

“Z Kuşağı Bireylerin İnternet Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi İlişkisi Üzerine Bir Araştırma” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Gerekli olan etik kurul izinleri A Üniversitesi B Fakültesi Etik Kurulu’nun 29.03.2023 tarih ve 2023/01 sayılı toplantısında alınmıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu çalışmaya birinci yazar %70, ikinci yazar %30 oranda katkı sağlamıştır.

Çatışma Beyanı

Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

Teşekkür

Bu çalışma, TÜBİTAK tarafından 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı 2022 Yılı 2. Dönem kapsamında 1919B012221161 numaralı proje olarak desteklenmiştir. Katkı ve desteklerinden dolayı TÜBİTAK kurumuna teşekkür ederiz.

Kaynakça

- Akay B., Ayhan, R., Orhan, R., & Öcalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 71-84. <https://doi.org/10.46442/intjcss.1168021>
- Akyürek, M. İ. (2021). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *Yükseköğretim Dergisi*, 11(1), 139-147. <https://doi.org/10.2399/yod.19.644818>
- Alarçin, E.Y. ve Şirin, H. (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisi. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 16(55), 95-124, <https://doi.org/10.14783/maruoneri.714536>
- Alay, S. & Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 35(35), 326-335.
- Alay, S., & Kocak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 9-13.
- Arar, T. (2016). *Z kuşağındaki kariyer geliştirmede yetenek yönetimi*. [Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Arisoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.

- Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kabramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
- Başak, T., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Batugün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Bingöl Karagöz, D. (2017). İnternet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı yaygınlığının, ilişkili etkenlerin incelenmesi. Uzmanlık Tez, Kocaeli Üniversitesi.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
- Britton, B. K. & Tesser, A. (1991). Effects of time management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3): 405-410. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.83.3.405>
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık (2.Baskı).
- Çağlayan, V., & Güral, R. (2009). Zaman yönetimi becerileri: Meslek yüksek okulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2009(2), 174-189.
- Çelik, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 365-386.
- Çiftçi, İ., & Özavcı, R. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde zaman yönetiminin genel erteleme davranışı ve sosyal medya bağımlılığına etkisi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 9(3), 83-90. <https://doi.org/10.18826/usecabd.1355150>
- Demir, G., & Alpulu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 94-102. <https://doi.org/10.35333/ERISS.2020.172>
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2017). İnternet bağımlılığı, akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 61, 91-105. <https://doi.org/10.9761/JASSS7296>
- Demirbilek, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin bakış açısından zaman yönetimi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 375-391. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.935488>
- Denktaş, M., Temur, E., Aydın, R., Balinan, Ş., & Karadağ, Y. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 83-90.
- Dergâh, A. (2021). Patolojik internet kullanımı ve bağımlılığa dönüşümü. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 99-110
- Eroğlu, Ç., & Kutlu, A. (2020). Hemşirelerde internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisinin belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 110-116. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.589336>
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yöntemi*, 25(25), 87-106.
- Gündoğdu, F., Boztaş, E. N., Güler, E., Akbaba, A., & 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.
- Karaköse, T. (2009). Okul müdürlerinin bireysel zaman yönetimi becerileri. *Journal of Academic Studies*, 11(42).
- 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(1), 69-76. <https://doi.org/10.5455/apd.190501>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.014>
- Sezen, A. (2013). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 38, 1-18.
- Siddiqi, S., & Memon, Z. (2016). Internet addiction impacts on time management that results in poor academic performance. 2016 *International Conference on Frontiers of Information Technology (FIT)*, 63-68. <https://doi.org/10.1109/FIT.2016.020>.
- Tabachnick, B. & Fidell, L. (2013). Using multivariate statistics. Boston: Pearson.
- Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0008>
- Xu-yin, J. (2011). Relationship between internet addiction and time management disposition among college students. *Chinese Journal of Public Health*. 27(6), 764-765.
- Yaş, M., İşçi, N., Alaçam, B., Çalışkan, R., & Külekçi, E. (2021). Relationship between level of internet addiction and time management skills among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://doi.org/10.1111/ppc.12845>.
- Yelkikalan, N., Akatay, A., & Altın, E. (2010). Yeni girişimcilik modeli ve yeni nesil girişimci profili: İnternet girişimciliği ve Y, M, Z kuşağı girişimci. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 10(20), 489-506.
- Yenihan, B., & Öner, M. (2013). Zamanı yönetmek: Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi*, 2(2), 56-68.
- Yılmazsoy, B., & Kahraman, M. (2017). Uzaktan eğitim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 9-29.

Young, K. S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction-and a winning strategy for recovery. *John Wiley & Sons*.

EXTENDED ABSTRACT

Generation Z stands out as a generation that follows technological developments closely and uses technology in many areas of their lives. This situation may also cause them to face a significant risk of internet addiction. Internet addiction is a condition experienced by people who develop the habit of constantly communicating online with social media, games, or people they do not know. These habits can negatively affect productive time use, professional achievements, goal achievement, social relationships, and health. We should take some precautions at individual and social levels to prevent and treat internet addiction. Internet addiction can affect the time management skills of Generation Z individuals in their daily lives. It is essential to solve the problem of internet addiction, gain time management skills, and use time effectively. At this point, the relationship between time management and internet addiction emerges as an important research question. The study aims to examine the relationship between Internet addiction and time management of Generation Z individuals and to determine whether the levels of Internet addiction and time management of Generation Z individuals differ according to socio-demographic variables (gender, school level, place of growth, class). In this context, data was collected through a survey on a total of 480 students studying at undergraduate and associate degree levels at the provincial campus of a public university. The research survey consists of a personal information form, an Internet Addiction Scale, and a Time Management Scale. Research data were analyzed in the SPSS program. First, to decide on analysis methods, the collected research data were analyzed according to whether they were normally distributed or not. The normal distribution of the data was measured. As parametric tests: To understand whether there is a relationship between internet addiction and time management of Generation Z individuals, the Pearson Correlation test, Student t test to measure the difference between two averages, and Analysis of Variance (ANOVA) tests were applied to measure the difference between the averages. During the study, when the information about the sample is examined we found out that the rate of students studying at the Faculty of Business Administration is 72.3%, this rate is 27.7% at the Vocational High School. In gender distribution, the rate of female students was 55.8% and the rate of male students was 44.2%. According to where they grew up, it was determined that the highest rate was 38.1% for students who grew up in a metropolitan city, 27.7% for students who grew up in a district, 23.1% for students who grew up in a province, and 11.0% for students who grew up in a village/town. *The findings obtained from the research results are as follows:*

- Based on students' answers to the internet addiction scale items, it was determined that they generally tend to use the internet more than they planned. Additionally, it has been observed that increasing the time they waste on the Internet and using it at night causes insomnia. On the other hand, it was determined that students quickly overcame the negative emotions they felt when they did not have an internet connection and did not tend to be secretive or defensive regarding internet use.
- Based on the answers given to the time management scale items, it was determined that students generally tend to feel responsible for their own time and their ability to make small decisions quickly is moderate. However, they say they partially needed to improve their time management skills.
- In the evaluations made based on gender, it was determined that female students were higher than male students in the internet addiction control dimension, but lower in the social problems dimension. As to time management, no significant differences were detected between gender groups.
- In the evaluations made according to the school variable, no significant difference was found between the students of the Faculty of Business Administration and Vocational High School in terms of internet addiction control dimension and total internet addiction. However, it was determined that Faculty of Business Administration students were higher in terms of time planning in time management dimensions.
- In the analysis made according to where they grew up, there were generally no significant differences regarding internet addiction and time management. However, it has been observed that those who grew up in metropolitan cities have a higher level in the time planning dimension.
- In the evaluations made according to the grade variable, no significant difference was found between the students' internet addiction and social problems dimensions according to grade level. However, differences were determined in time management dimensions according to grade level.
- In the correlation analysis, we found out that there was a moderate negative relationship between students' internet addiction and time management levels. A negative and low-level relationship was determined between the loss of control, social problems, and internal factors dimensions of internet addiction and time management. These results appear to be compatible with previous studies. As a result, by examining the relationships between students' demographic characteristics, internet addiction, and time management skills, this study contributed to the

development of more customized support strategies for educators and guidance specialists according to gender, school type, place where they grew up, and grade level. Considering the data obtained from the research, the importance of participants raising awareness for conscious internet use and effective use of time becomes evident..