



Araştırma makalesi, Gönderim Tarihi: 08.10.2019; Kabul Tarihi: 03.01.2020

Zaman Yönetimi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma

Dr. Öğr. Üyesi Hilal KUŞCU KARATEPE

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
hkuscukaratepe@osmaniye.edu.tr, Orcid ID: 0000-0001-9237-2714

Öğr. Gör. Ulviye ÖZCAN YÜCE

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
ulviyeyuce@osmaniye.edu.tr, Orcid ID: 0000-0002-7389-7803

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba ÖZTÜRK YILDIRIM

İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İlk ve Acil Yardım Pr,
tuğba.ozturkyildirim@yeniyuzyil.edu.tr, Orcid ID: 0000-0002-6853-8996

Öz

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin belirlenmesi ve beceri düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma evrenini bir kamu üniversitesi bünyesindeki bir meslek yüksekokulu öğrencileri ve bir fakültede öğrenim görmekte olan tüm hemşirelik bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, kolayda örnekleme yöntemiyle 294 öğrenciden oluşturulmuştur. Veri toplama aracı olarak Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen, Alay ve Koçak (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Zaman Yönetimi Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı-yüzdeler hesaplama, ortalama, t testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak bu çalışmada öğrencilerin zaman yönetimi toplam puan ortalamaları (80,13±15,56) olarak bulunmuştur. Alt boyutlarının toplam puan ortalamaları ise, zaman planlaması (45,58±10,78), zaman tutumları (22,76±5,17) ve zaman harcattırıcılar (11,85±3,41) olarak bulunmuştur. Zaman yönetimi becerisi ile yaş ve günlük boş zaman süresi arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Anahtar Kelimeler: Zaman, Zaman Yönetimi, Öğrenciler

Jel Sınıflandırması: M10, M19

Time Management: A Research on University Students

Abstract

This research was conducted to determine the time management skills of university students and to examine their skill levels in terms of socio-demographic variables. The research universe consists of students from a vocational school within a public university and all nursing department students who are studying in a faculty. The sample of the study consisted of 294 students with convenience sampling. The time management scale developed by Britton and Tesser (1991) and adapted to Turkish by Alay and Koçak (2002) is used as a data collection tool. Number-percentile calculation, mean, t test, one-way variance analysis and pearson correlation analysis were used to evaluate the data. As a result, the time management average of the students (80.13 ± 15.56) was found in this study. The total score averages of the sub scale were: time planning ($45.58 \pm 10,78$), time attitudes ($22.76 \pm 5,17$) and time wasters (11.85 ± 3.41). It was determined that there was a significant difference between time management skill and age and daily leisure time ($p < 0.05$).

Keywords: Time, Time Management, Students

Jel Classification: M10, M19

Giriş

Günümüzde bireylerin çalışma ortamlarında daha fazla iş yapma, maksimum verimliliğe ulaşma ihtiyacı zaman yönetimi kavramını ortaya çıkarmıştır. Zaman yönetimi başlangıcı ve bitişi belirli bir zaman dilimi içerisinde hedeflenen amaçlara ulaşmak için tüm kaynakların etkin ve verimli bir şekilde kullanılmasını sağlamaktır (Ardahan, 2003: 18). Bireylerin ya da işletmelerin belirledikleri hedef ve amaçlara ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli ve etkin bir şekilde kullanma sürecidir. Zaman yönetimi, zamanı etkin ve verimli kullanmanın yanında kazanılması gereken bir beceri olarak görülmektedir. Bu bakımdan zaman yönetimi, bireyin amaçlarına etkili ve verimli ulaşması için alacağı tedbirler olarak da ifade edilebilmektedir (Sezen, 2013).

Etkili bir zaman yönetiminin sağlanması özellikle profesyonel çalışma hayatında başarının en önemli unsurlarından biridir (Kuşcu Karatepe ve Atik, 2015: 31). Etkili zaman yönetimini sağlamak için ise birey, günlük yaşamı içerisinde karşılaşacağı zaman tuzaklarını bilmelidir. Zaman tuzakları, kişisel ve kültürel özelliklerden kaynaklanan, zaman kayıplarına yol açan ve zamanının kötü kullanılmasına sebep olan faktörlerdir (Tutar vd., 2011: 74) ve kişiden kaynaklanan zaman tuzakları ve dış etkenlerden kaynaklanan zaman tuzakları olmak üzere iki grupta incelenir. Kişiden kaynaklı zaman tuzakları; kararsızlık, plansızlık, öncelikleri belirleyememe, hayır diyememe, erteleme

ve dağınık bir masa düzeninde çalışmak olarak belirtilir (Bayramlı, 2009: 51; Haynes, 1999: 29; Durmaz vd., 2016: 2294; Tengilimoğlu vd., 2008: 216; Kibar vd., 2014: 139) Dış etkenlerden kaynaklı zaman tuzakları ise; belirlenen programın zaman yönetimi dahilinde işlerken bir an da beklenmedik bir ziyaretçinin gelmesi, iletişim araçlarının etkili kullanılamaması ve ergonomik olmayan çalışma ortamları olarak ifade edilmektedir (Battles, 2005: 42-47; Akatay ve Yelkikalan, 2008: 17; Kibar vd., 2014: 140). Diğer bir deyişle etkin bir şekilde zaman yönetiminin sağlanabilmesi için belirlenen amaçlar doğrultusunda öncelikleri belirlemek, zamanı planlamak, aşırı bilgi yüklenmenin önüne geçmek, zaman yönetimini aksatan gereksiz işleri belirlemek, başkalarının yapabileceği işleri ilgili kişilere devretmek, işleri erteleme veya ihmal etmenin üstesinden gelmek gerekir (Kuşcu Karatepe ve Atik, 2015: 31).

Zaman yönetiminin; iyi yönetildiğinde zaman yetersizliği sorununa bir çözüm olması, kişisel verimliliği doğrudan etkilemesi, harcanan zamanın geriye döndürülemez olması, kariyer ve geleceği planlamaya yönelik olması gibi sayabileceğimiz birçok faydası vardır (Akatay, 2003: 282). Zaman yönetimini kişinin doğru bir şekilde sağlaması motivasyonunu yükselteceği gibi performansını da arttırmaktadır (Gürbüz ve Aydın, 2012: 12). Zaman yönetimi bireylerin çalışma düzenlerinde gereksiz işleri ayırarak, verimliliği arttırmayı, önemi yüksek olan işlere daha çok zaman ayırabilmeyi, uzun sürecek olan faaliyetleri daha kısa sürede yapabilmeyi ve mevcut süre içerisinde daha nitelikli işlerin yapılmasını sağlamaktadır (Gözel ve Halat, 2010: 75). Zaman yönetiminin etkin bir şekilde uygulanması bireylerin kariyerlerini daha iyi planlama ve geleceğe daha iyi hazırlanma, yeni gelişmeleri ve teknolojiyi takip etme, dinlenme, düşünme, yeni fikirler oluşturma gibi birçok noktada olumlu katkı sağlamaktadır (Köse vd., 2012: 228). Literatürde zaman yönetiminin geliştirilmesinin bireyin üretkenliğini ve genel performansını arttırdığını vurgulayan çalışmaların yanı sıra bireyin yaşam kalitesini yükselttiği, stresi azalttığını, sağlıklı bir yaşam düzeni sağladığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Maçan,1990; Alay ve Koçak, 2003). Zamanı etkin ve verimli kullanmanın önemli olduğu alanlardan biride üniversite eğitimidir. Üniversite eğitimi sırasında öğrencilerin (Köse vd., 2012: 228) zamanı doğru ve etkin bir şekilde kullanması öğrencinin başarısını etkileyen etmenler arasındadır. Zaman yönetimi, öğrencilerin gelişimleri açısından üniversitede daha fazla okuma ve öğrenme, yeni gelişmeleri takip edebilme, sosyal hayatlarına daha fazla zaman ayırabilme ve yeni projeler üretme noktasında fırsatlar sağlamaktadır (Çağlayan ve Göral, 2009). Bu çalışma öğrencilerin zaman yönetimi beceri düzeylerini tespit etmek ve öğrencilerin zaman yönetimi beceri düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Zaman Yönetimi İle İlgili Literatür İncelemesi

Zaman yönetimi ile ilgili yapılmış çalışmalar üniversite öğrencilerinde farklı şekillerde ele alınmıştır.

Misra ve McKeon (2000)'ın çalışmasında, zaman yönetimi uygulamaları akademik alandaki strese, boş zaman aktivitelerine göre daha fazla etkide bulunmaktadır. Zaman yönetimi uygulamalarına, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sahip oldukları görülmüştür. Başak vd., (2008) hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde yaşı büyük olan öğrencilerin daha iyi zaman yönetimi becerisine sahip oldukları ve öğrencilerin zamanlarını planlama noktasında kendilerini geliştirmeleri gerektiği sonucuna ulaşmıştır. İşcan (2008)'nın çalışmasında üniversite öğrencilerinin 21-23 yaş grubu öğrencilerin zaman yönetimi konusunda başarı oranı, 24 yaş ve üzeri öğrencilerin başarı oranına göre daha düşük bulunmuştur. Sezen (2013)'in üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi beceri düzeylerini belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada, üst sınıf öğrencilerinin Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puanlarını alt sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulmuştur. Çalışma sonucuna göre; yaş ve sınıf düzeyleri yükseldikçe zaman yönetimi beceri düzeyleri de artmaktadır.

Macan ve Shahani (1990) zaman yönetimi ile akademik başarı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Andıç (2009)'ın çalışmasında; akademik olarak daha başarılı olan öğrencilerin zamanını daha iyi planladığı ve kullandığı; kız öğrencilerde zamanı yönetme becerilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek çıktığı görülmüştür. Aydın vd., (2017) çalışmasında öğrencilerin zaman yönetimi becerileri demografik ve sosyo-kültürel özellikleri ile genel akademik not ortalamaları arasında göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür.

Zampetakis vd., (2010) yapmış oldukları çalışmada zaman yönetimi ile bireysel yaratıcılık arasındaki ilişkiyi araştırılmış ve bireysel yaratıcılığın genel ölçümü için zaman yönetimi tutum ve davranışları ile toplam yaratıcılık ölçüsünden elde edilen ilişkinin uyumlu olduğu görülmüştür. Bireylerde zaman yönetimi kullanım farklılığını belirleyen unsurlardan biri de kişilik tipleridir. Kişilik tiplerine göre zamanı etkin kullanma biçimleri farklılık göstermektedir. İbrahimoglu ve Karayılan (2012) çalışmasında öğrencilerin A ve B tipi kişilik yapısı ile zaman yönetimi arasındaki ilişki araştırılmıştır. A tipi kişilik özelliği taşıyan öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ile cinsiyet, öğretim gördükleri sınıf ve iş durumu arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Yine A tipi kişilik özelliği taşıyan öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ile barındığı yer ve öğretim türleri arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. B tipi kişilik özelliği taşıyan öğrencilerin zaman yönetimi düzeyleri ile cinsiyet, öğretim türleri, sınıf düzeyleri, iş durumu ve öğrencilerin barındığı yerler arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Karaçor vd., (2017) meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde kişilik özelliklerinin zaman yönetimi becerilerine etkisini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, kişilik özelliklerinin zaman yönetimi beceri düzeylerine etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Köse vd. (2012)'nin çalışmasında hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda internet bağımlılığı kişilik özellikleri ile zaman yönetimi ilişkisi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Erzincanlı vd. (2015)'nin çalışmasında

hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonucunda sağlıklı yaşam biçimi davranışı ile zaman yönetimi arasında orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Çağlıyan ve Göral (2009) meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi beceri düzeylerini belirlemeye yönelik bir çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucunda öğrencilerin mezun olunan lise türü ile Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkeni ile zaman planlaması ve zaman tutumları arasında anlamlı bir fark olduğu; zaman planlaması ve zaman tutumları en yüksek puan ortalamasının bayan öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Zaman harcattırıcılar alt boyutu ile öğrenim görülen sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir.

Aydın ve Koçak (2016) üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesine yönelik bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucuna göre; öğrencilerin zaman yönetimi beceri düzeyleri ile akademik erteleme davranışları arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Uysal vd., (2017) hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve yaşam doyumlarının belirlenmesine yönelik bir çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucuna göre; çekirdek ailede yaşayan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmışken, Zaman Yönetimi Ölçeğinin alt boyutlarından olan zaman harcattırıcı alt boyutu ile cinsiyet, sosyal faaliyetlerin varlığı, öğrencilerin sınıf düzeyi ve kaldıkları yer arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yaşam doyumunu ortalama puanları ile zaman harcattırıcılar ve toplam zaman yönetimi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir.

Altuntaş ve Kayıhan (2013) üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi farkındalıklarını inceledikleri çalışmada, zaman yönetimi ile ilgili verilen eğitim sonrası ölçeğin toplam puanlarında bir artış gözlemlenmiştir. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri dersi kapsamında ele alınan zaman yönetimi eğitiminde üniversite öğrencilerinde zaman yönetimi becerilerinde bir farkındalık sağlandığı gözlemlenmiştir. Zaman yönetimi öncesi ve sonrası uygulamalarda verilen eğitimlerin öğrencilere katkı sağladığı görülmektedir.

Yöntem

Tanımlayıcı tipteki bu araştırma tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin zaman yönetimi beceri düzeylerini tespit etmek ve bu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma evrenini kamu üniversitesi bünyesindeki bir meslek yüksekokulunda öğrenim gören tüm öğrenciler ve bir fakültede öğrenim görmekte olan tüm hemşirelik bölümü öğrencileri

oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem seçim yöntemi ise, kolayda örnekleme yöntemiyle 294 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma izni ilgili bölüm başkanlıklarından sözlü olarak alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden gönüllülük esasına göre katılımları sağlanmış olup veriler birebir görüşme yoluyla doldurulan anketlerden elde edilmiştir. Araştırma Eylül/Kasım 2018 tarihleri yapılmıştır. Soru formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik sorular ikinci bölümde ise Zaman Yönetimi Ölçeği yer almaktadır.

Zaman Yönetimi Ölçeği, alt boyutları zaman planlaması 16 soru, zaman tutumları 7 soru ve zaman harcattırıcılar boyutunda ise 4 soru bulunmaktadır. Zaman planlaması alt boyutunda 1 soru, zaman tutumları alt boyutunda 3 soru ve zaman harcattırıcılar alt boyutunda ise tüm sorularda tersine puanlama işlemi yapılmıştır. Zaman Yönetimi Ölçeği 5'li Likert tipine göre hazırlanmış bir ölçektir. Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen Zaman Yönetimi Ölçeğinin Öğrencilerin Zaman Yönetimi Ölçeğinden alabilecekleri minimum puan 31 maksimum puan ise 119'dur. Türkçe'ye uyarlaması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmış ve ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise 0,83 olarak bulunmuştur.

Verilerin analizinde SPSS 21 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılım analizi yapılarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değerler aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterebilmeleri için Tabachnick & Fidell (2013)'e göre değişkenlerin -1,5 ile +1,5 arasında değerler almaları gerekmektedir. Verilerin istatistiksel analizinde sayı-yüzdeler hesaplaması, t testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, medeni durum, mezun olunan okul, okunan bölüm, sınıf düzeyleri, öğrenim türleri, yaşanan yer, boş zaman ve akademik ortalama) ile Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puan ortalaması arasında t testi ve tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Öğrencilerin %53,1'i kadın, %46,9'u erkektir. Öğrencilerin %75,5'i 18-20 yaş aralığında, %21,1'i 21-23 yaş aralığında ve %3,4'ü 24 yaş ve üzeridir. Tablo 1'de Öğrencilerin %72,8'i iki-dört kardeşli olduğunu, %17'si dörtten fazla kardeşi olduğunu ve %10,2'si bir kardeşi olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin %97,3'ü bekar ve %2,3'ü evlidir. Öğrencilerin mezun oldukları okul dağılımında %60,5'i meslek lisesi ve %39,5'i Anadolu Lisesi'dir.

Tablo 1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Zaman Yönetimi Ölçeğinin Analizi

	N	%	X±SS	P Değeri
Cinsiyet**				
Kadın	156	53,1	81,24±14,60	P:0,224

Erkek	138	46,9	79,02±16,56	t:1,218
Yaş***				
18-20 yaş aralığı	222	75,5	79,80±14,91	
21-23 yaş aralığı	62	21,1	79,00±17,01	P:0,003*
24 ve üzeri	10	3,4	96,60±12,21	F:6,006
Kardeş Sayısı***				
Bir	30	10,2	78,33±17,35	P:0,627
İki dört	214	72,8	80,72±15,65	F:0,467
Dörtten fazla	46	17,0	79,08±14,13	
Medeni durum**				
Evli	8	2,7	79,93±15,62	P:0,071
Bekar	286	97,3	90,00±9,59	t:-1,812
Mezun olunan okul**				
Anadolu lisesi	116	39,5	80,43±13,98	P:0,840
Meslek lisesi	178	60,5	80,05±16,55	t:0,201
Okunan Bölüm***				
Posta hizmetleri	72	24,5	80,05±14,39	
Ulaştırma hizmetleri	22	7,5	85,54±13,44	
Muhasebe	60	20,4	78,06±20,84	P:0,199
İşletme yönetimi	42	14,3	77,33±12,86	F:1,512
Hemşirelik	98	33,3	81,65±13,84	
Sınıf Düzeyleri**				
Birinci sınıf	188	63,9	79,62±16,33	P:0,399
İkinci sınıf	106	36,1	81,22±14,10	T:-0,845
Öğrenim Türleri**				
Birinci öğretim	196	66,7	81,17±14,10	P:0,131
İkinci öğretim	98	33,3	78,26±18,06	t:1,513
Yaşanan Yer***				
Ailemle oturuyorum	124	42,2	81,06±18,24	
Yurtta kalıyorum	90	30,6	81,75±12,78	P:0,123
Arkadaşlarımla evde kalıyorum	60	20,4	78,30±13,87	F:1,942
Diğer	20	6,8	73,60±12,07	
Boş Zaman***				
Bir saat ve altı	16	5,4	60,62±16,32	
İki- üç saat	78	26,5	80,35±15,00	P:0,000*
Dört- beş saat	98	33,3	80,18±13,65	F:9,469
Altı saat ve üzeri	102	34,7	80,01±15,81	
Akademik Ortalama***				
İki ve altı	51	17,3	81,74±14,61	
2,01-2,50	105	35,7	78,00±15,37	P:0,248
2,51-3,00	92	31,3	80,38±16,83	F:1,383
3,01-3,50	45	15,3	83,08±14,21	

* $p < 0,05$ **T Testi Analizi, *** Tek Yönlü Varyans Analizi

Tablo 1 incelendiğinde %33,3'ü hemşirelik, %24,5'i posta hizmetleri, %20,4'ü muhasebe bölümünde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin okudukları bölümlerde sınıf düzeylerinin dağılımında Öğrencilerin %69,9'u birinci sınıf, %36,1'i ikinci sınıftır. Öğrencilerin %66,7'si birinci öğretim, %33,3'ü ikinci öğretim olarak eğitim almaktadır. Öğrencilerin %42,2'si ailesiyle birlikte kaldığını belirtirken, %30,6'sı yurttan kaldığını belirtmiştir. Öğrencilerin gün içerisinde boş zaman olarak %33,3'ü dört-beş saat arası, %26,5'i iki-üç saat arası zaman boşluğu olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin akademik not ortalaması durumları incelendiğinde 2,01-2,50 arası olanlar %35,7'sini, 2,51-3,00 arası olanlar %31,3'ünü, 3,01-3,50 arası olanlar %15,3'ünü, iki ve altı olanlar ise %17,3'ünü oluşturmaktadır.

Tablo 1'de Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puan ortalaması ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p:0,224). Uysal vd., (2017) tarafından hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada; öğrencilerin Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puan ortalaması ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0,05). Yenihan ve Öner (2013)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada; Zaman Yönetimi Ölçeği ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (p<0,05).

Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puan ortalaması ile yaş demografik değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (p:0,003). Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puan ortalamasınının 24 yaş ve üzeri olan (96,60±12,21) öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Göksel vd., (2017) tarafından Deniz Harp Okulu öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada; öğrencilerin Zaman Yönetimi Ölçeği ile yaşları yaş demografik değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür.

Zaman Yönetimi Ölçeği ile kardeş sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (p:0,627). Öğrencilerin Zaman Yönetimi Ölçeği ile medeni durum arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (p:0,071).

Tablo 1 incelendiğinde; zaman yönetimi ölçeği ile öğrencilerin mezun oldukları okul türüne göre anlamlı bir fark olmadığı bulgulanmıştır (p:0,840). Özdemir vd. (2015)'nin meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmada; zaman yönetim ölçeği ile mezun olunan okul türü arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0,05). Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ile Zaman Yönetimi Ölçeği arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (p: 0,199).

Tablo 1'de zaman yönetimi ölçeği ile sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (p:0,399). Erdem vd. (2005)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada; öğrencilerin zaman yönetimi toplam puan ortalaması ile sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0,05).

Öğrencilerin Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puan ortalaması ile öğretim türleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,131$). Yenihan ve Öner (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada; Zaman Yönetimi Ölçeği ile öğretim türleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin yaşadıkları yer ile Zaman Yönetimi Ölçeği arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,123$). Bu sonucun Erdem vd., (2005) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sonuçları ile uyumlu olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin boş zaman saatleri ile Zaman Yönetimi Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p>0,000$). Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puan ortalamasının iki-üç saat arası boş zamanı olan ($80,35\pm 15,00$) öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Karaoğlu (2015)'nin çalışmasında öğrencilerin boş zaman saatleri ile Zaman Yönetimi Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 1'de Zaman Yönetimi Ölçeği ile akademik not ortalaması arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,248$). Karaoğlu (2015) çalışmasında öğrencilerin Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puan ortalaması ile akademik ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puan ortalaması ve boyutlarının toplam puan ortalaması, minimum ve maksimum değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{X}=80,13\pm 15,56$) olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerine yapılmış zaman yönetimi çalışmalarında Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puan ortalamaları incelendiğinde; Sezen (2013) tarafından ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ($\bar{X}=85,21\pm 14,682$), Uysal vd., (2017) tarafından hemşirelik bölümü öğrencilerinde yapılan çalışmada ($\bar{X}=78,66\pm 11,5$) ve Zekioglu vd. (2015)'nin sporcu öğrenciler üzerinde ($\bar{X}=81,10\pm 14,69$) olarak bulunduğu görülmüştür.

Tablo 2. Zaman Yönetimi Ölçeği ve Boyutlarının Toplam Ortalaması Min ve Max Değerleri

Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları	X±SS	Min-Max	Std. Error
Zaman planlaması	45,58±10,78	20-75	0,62880
Zaman tutumları	22,76±5,17	7-35	0,30155
Zaman Harcattırıcılar	11,85±3,41	4-20	0,19890
Genel toplam	80,13±15,56	31-119	0,90781

Yılmaz ve Goncagül (2018) hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmasında ($\bar{X}=80,21\pm 11,63$) olduğu görülmüştür. Bu çalışmada bulunan

Zaman Yönetimi Ölçeğinin toplam puan ortalamasının literatüre uygun olduğu ifade edilebilir.

Tablo 2’de Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutlarının toplam puan ortalamaları incelendiğinde zaman planlaması toplam puan ortalaması ($\bar{X}=45,58\pm 10,78$), zaman tutumları toplam puan ortalaması ($\bar{X}=22,76\pm 5,17$) ve Zaman Yönetimi Ölçeği’nin son alt boyutu olan zaman harcattırıcılar alt boyutunda toplam puan ortalaması ($\bar{X}=11,85\pm 3,41$) olarak elde edilmiştir.

Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları ile bazı demografik değişkenlere göre t testi analiz sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcı alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Bu bulgunun Uysal vd., (2017) tarafından hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sonuçları ile uyumlu olduğu görülmüştür.

Tablo 3’te öğrencilerin medeni durumu ile zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken ($p<0,05$), medeni durum ile zaman tutumları boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları incelendiğinde; medeni durum ile zaman planlaması alt boyutu toplam puan ortalaması bekâr olan ($54,75\pm 5,67$) öğrencilerde, zaman harcattırıcılar alt boyutu toplam puan ortalaması ise evli olan ($11,93\pm 3,40$) öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Şen (2014) tarafından hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları ile medeni durum arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p<0,05$). Yurdagül ve Yıldırım (2018)’in çalışmasında medeni durum ile zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu ($p<0,05$), zaman tutumları ile medeni durum arasında ise anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 3’te öğrencilerin mezun oldukları okul türleri ile zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutlarıyla anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Mezun olunan okul türü ile zaman harcattırıcılar alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Tablo 3’te Zaman Yönetimi Ölçeği incelendiğinde; zaman harcattırıcılar alt boyutu toplam puan ortalaması Anadolu Lisesi mezunu olan öğrencilerde ($12,36\pm 3,25$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Özdemir vd. (2015)’nin meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, mezun oldukları okul türleri ile Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3'te Öğrencilerin öğretim türlerine göre Zaman Yönetimi Ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde; öğretim türleri ile zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Zaman Yönetimi Ölçeği zaman harcattırıcılar alt boyutu ile öğretim türleri arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Zaman harcattırıcılar alt boyutu toplam puan ortalaması öğrenim türü birinci öğretim olan (12,24±3,26) öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 3. Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler İle Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki T Testi Analizi Sonuçları

Demografik Değişkenler	Zaman Planlaması			Zaman Tutumları		Zaman Harcattırıcılar	
	N	X±SS	P Değeri	X±SS	P Değeri	X±SS	P Değeri
Cinsiyet							
Kadın	156	46,57±9,65	p: 0,094	22,46±4,68	p:0,290	12,20±3,26	p:0,063
Erkek	138	44,46±11,86	t:1,682	23,10±5,67	t:-1,059	11,46±3,54	t: 1,868
Medeni Durum							
Evli	8	45,32±10,78	p: 0,015*	22,67±5,17	p:0,072	11,93±3,40	p:0,028*
Bekar	286	54,75±5,67	t: -2,459	26,00±3,92	t:-1,803	9,25±2,65	t: 2,207
Mezun Olunan Okul							
Anadolu lisesi	116	45,32±9,76	p: 0,742	22,74±5,05	p:0,956	12,36±3,25	p:0,040*
Meslek lisesi	178	45,75±11,41	t: -0,330	22,77±5,26	t:-0,055	11,52±3,47	t: 2,061
Sınıf Düzeyleri							
Birinci sınıf	188	45,41±11,10	p: 0,719	22,59±5,42	p:0,464	11,61±3,21	p:0,108
İkinci sınıf	106	45,88±10,23	t: -0,360	23,05±4,69	t:-0,733	12,28±3,70	t:-1,612
Öğretim Türleri							
Birinci öğretim	196	45,94±10,13	p: 0,414	22,97±4,68	p:0,308	12,24±3,26	p:0,006*
İkinci öğretim	98	44,85±11,98	t:0,818	22,32±6,04	t: 1,021	11,08±3,56	t: 2,789

* $p < 0,05$

Öğrencilerin bazı sosyo-demografik değişkenler ile Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde yaş demografik değişkeni ile zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Zaman Yönetimi Ölçeği'nin alt boyutlarından sırasıyla zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutları toplam puan ortalaması 24 yaş ve üzeri olan $[(55,40 \pm 7,44), (28,60 \pm 2,45)]$ öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Zaman tutumları alt boyutu toplam puan ortalaması ise 21-23 yaş arası olan $(12,87 \pm 3,83)$ öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4). Göksel vd. (2017)'nin çalışmasında Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutlarından zaman harcattırıcılar boyutuyla yaş demografik değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutları ile yaş demografik değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Yılmaz ve Goncagül (2018)'ün üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları ile yaş demografik değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4'te Öğrencilerin kardeş sayıları ile zaman tutumları boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Öğrencilerin kardeş sayıları ile zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Zaman Yönetimi Ölçeği incelendiğinde; zaman tutumları alt boyutu toplam puan ortalamasının dörtten fazla kardeşi olan $(23,88 \pm 5,20)$ öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler ile zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyutlarıyla arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4'te öğrencilerin yaşadıkları yer ile zaman harcattırıcılar $[(F:2,697), (p:0,046)]$ alt boyutuyla arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Öğrencilerin yaşadıkları yer değişkeni ile zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Tablo 4'te zaman tutumları alt boyutu toplam puan ortalaması yurttan kalan $(12,64 \pm 3,30)$ öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Şen (2014) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin yaşadıkları yer ile Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Yurdagül ve Yıldırım (2018) çalışmasında Zaman Yönetimi Ölçeği tüm alt boyutları ile yaşanan yer arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Öğrencilerin boş zamanları ile ilgili olarak; Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin gün içerisindeki boş zaman saatleri ile zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Öğrencilerin gün içerisindeki boş zamanları ile zaman harcattırıcılar alt boyutu arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Tablo 4'te sırasıyla zaman planlaması alt boyutu ile zaman tutumları alt boyutu toplam puan ortalaması; boş zamanı 6 saat ve üzeri olan [(46,68±11,37), (24,07±4,96)] öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Karaoğlu (2015) çalışmasında öğrencilerin boş zamanları ile Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Yılmaz ve Goncagül (2018)'ün üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları ile boş zaman demografik değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p < 0,05$).

Öğrencilerin akademik ortalamaları ile zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (Tablo 4; $p > 0,05$). Karaoğlu (2015) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin zaman planlaması ile akademik not ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunurken, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar boyutları ile akademik not ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4. Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler İle Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi Analizi Sonuçları

Demografik Değişkenler	Zaman Planlaması		Zaman Tutumları		Zaman Harcattırıcılar		
	N	X±SS	P değeri	X±SS	P değeri	X±SS	P değeri
Yaş							
18-20 yaş aralığı	222	45,73±10,35	P:0,004* F:5,547	22,52±4,88	P:0,001* F:6,887	11,54±3,23	P:0,019* F:4,014
21-23 yaş aralığı	62	43,45±11,89		22,67±5,94		12,87±3,83	
24 ve üzeri	10	55,40±7,44		28,60±2,45		12,60±3,56	
Kardeş Sayısı							
Bir	30	45,60±10,60	P:0,368	20,53±6,04	P:0,018*	12,20±3,77	P:0,709
İki dört	214	46,03±10,97	F:1,002	22,81±4,95	F:4,049	11,87±3,26	F:0,344
Dörtten fazla	46	43,64±10,01		23,88±5,20		11,56±3,81	
Okunan Bölüm							
Posta hizmetleri	72	45,00±10,75	P:0,183 F:1,567	22,41±4,58	P:0,273 F:1,292	12,63±3,75	P:0,119 F:1,854
Ulaştırma hizmetleri	22	49,09±9,19		24,81±4,63		11,63±3,68	
Muhasebe	60	44,90±13,30		22,03±6,59		11,13±3,77	
İşletme yönetimi	42	43,04±8,89		22,85±5,12		11,42±3,28	
Hemşirelik	98	46,73±9,97		22,95±4,66		11,95±2,78	
Yaşanan Yer							
Ailemle oturuyorum	124	46,41±11,90	P:0,174 F:1,670	23,27±6,00	P:0,080 F:2,277	11,37±3,64	P:0,046* F:2,697
Yurtta kalıyorum	90	46,06±9,78		23,04±3,93		12,64±3,30	
Arkadaşlarımla evde	60	44,66±10,04		22,06±4,96		11,56±2,96	
Diğer	20	41,00±9,11		20,40±4,45		12,20±3,17	
Boş zaman							
Bir saat ve altı	16	33,87±9,73	P:0,000* F:7,256	17,25±6,44	P:0,000* F:9,123	10,50±4,56	P:0,165 F:1,711
İki- üç saat	78	46,46±10,70		22,43±4,85		11,46±3,37	
Dört- beş saat	98	45,65±9,28		22,55±4,96		11,97±3,25	
Altı saat ve üzeri	102	46,68±11,37		24,07±4,96		12,25±3,34	

Akademik Ortalama

İki ve altı	51	45,39±10,03		23,92±4,90		12,43±3,36	
2,01-2,50	105	43,47±10,74	P:0,058	22,43±5,32	P:0,246	12,09±3,36	P:0,225
2,51-3,00	92	46,79±10,88	F:2,521	22,28±5,56	F:1,388	11,30±3,58	F:1,463
3,01-3,50	45	48,00±10,91		23,24±4,12		11,84±3,16	

* $p < 0,05$

Zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyutları arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon analizi Tablo 5’te gösterilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonucuna göre Zaman Yönetimi Ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu ifade edilebilir.

Tablo 5. Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutlarının Birbirleriyle İlişisini Gösteren Pearson Korelasyon Tablosu

Boyutlar		Zaman planlama	Zaman tutumları	Zaman harcattırıcılar
Zaman planlama	r	1	,568**	,151**
	p		,000	,010
Zaman tutumları	r	,568**	1	,375**
	p	,000		,000
Zaman harcattırıcılar	r	,151**	,375**	1
	p	,010	,000	

** $p < 0,01$

Sonuç ve Öneriler

Günümüzde araştırmacıların önemle üzerinde durduğu konulardan biri de zaman yönetimidir. Bireylerin yaşamları döneminde sahip olduğu en önemli sermaye para veya maddi varlıklar gibi görünse de aslında zamandır. Zamanın verimli kullanılması, planların gerçekleştirilmesi, parayı ve maddi varlıkları da beraberinde getirmektedir.

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi beceri düzeylerini tespit etmek ve bu düzeylerin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada öğrencilerin sosyo-demografik faktörlerden yaş ve günlük boş zaman ile Zaman Yönetimi Ölçeği arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Öğrencilerin ölçeğin genelinden aldıkları toplam puan orta düzeydedir ve öğrencilerin zaman yönetimi kullanma beceri düzeylerini geliştirmelerinin gerektiği ifade edilebilir.

Zaman yönetimi uygulama süreçlerini bilmek tek başına bir anlam ifade etmemektedir. Kişinin bu süreçleri bir yaşam biçimi haline getirmesi gerekmektedir. Öğrencilerin öğrenim hayatları ve günlük yaşamları içerisinde etkin bir zaman yönetimini sağlayabilmesi için belirlemiş oldukları amaçlar doğrultusunda kararsızlık, plansızlık, öncelikleri belirleyememe, hayır diyememe, erteleme ve dağınık bir masa düzeninde çalışma gibi bir takım zaman tuzaklarına karşı dikkat etmeleri gerekmektedir. İletişim araçlarının etkili kullanılmaması ve ergonomik olmayan çalışma ortamları öğrencilerin zaman yönetimi konusunda etkinliğini düşürmektedir. Zamanın verimli ve etkili kullanılması hakkında öğrencilik dönemlerinden itibaren belirli periyodlarla konunun uzmanları tarafından verilen eğitimlerle sağlanmalıdır ve konu ile ilgili

uygulamalar yapılmalıdır. Zamanını doğru kullanmayı öğrenen öğrenciler mezun olduktan sonra hayatlarında daha başarılı adımlar atacaklardır.

Literatürde bu çalışmanın zaman yönetimi ile ilgili hem kavramsal olarak hem de araştırmada elde edilen bulgular ile alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akatay, A. (2003). Örgütlerde Zaman Yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 281-300.
- Akatay, A. ve Yelkikalan, N. (2008). Zaman Yönetimi ve Yönetimsel Zamanın Etkin Kullanılması. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-24.
- Alay, S. ve Koçak, S. (2002). Validity and Reliability of Time Management Questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 9–13.
- Alay, S. ve Koçak, S. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Eğitim Yönetimi*, 35, 326-335.
- Altuntaş, O. ve Kayhan, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Farkındalıklarının İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2), 47-54.
- Andıç, H. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Afyonkarahisar.
- Ardahan, F. (2003). *Küçük ve Orta Boy İşletme Yöneticileri İçin Zaman Yönetimi*. Akdeniz Üniversitesi Yayınları.
- Aydın, A., Ünal, D. ve Somunoğlu İkinci, S. (2017). The Effect Of Time Management On The Academic Achievements Of University Students. *International Journal of Social And Humanities Sciences*, 1(2), 39-53.
- Aydın, S.K. ve Koçak, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Erteleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 17-38.
- Başak, T., Uzun, Ş. ve Arslan, F. (2008). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri Becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Battles, B. (2005). Control Your Time: Become a More Efficient Manager. *Aircraft Maintenance Technology*, 16(6), 42-47.

- Bayramlı, Ü. (2009). *Zaman Yönetimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Britton, B.K. ve Tesser, A. (1991). Effects of Time Management Practices on College Grades. *Journal Of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Çağlıyan, V. ve Güral, R. (2009). Zaman Yönetimi Becerileri: Meslek Yüksek Okulu Öğrencileri Üzerine Bir Değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 174-189.
- Durmaz, M., Hüseyinli, T. ve Güçlü, C. (2016). Zaman yönetimi ile akademik başarı arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 2291-2303.
- Erdem, R., Piriñçi, E. ve Dikmetaş, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı İle İlişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14, 167-177.
- Erzincanlı, S., Zaybak, A. ve Khorshid, L. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Zaman Yönetimi Becerileri. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 31(2), 8-25.
- Göksel, A., Tolga Togo, O., Zorba, E. ve İkizler Can, H. (2017). Deniz Harp Okulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri. *Journal Of International Social Research*, 10(52), 1425-1429.
- Gözel, E. ve Halat, E. (2010). İlköğretim Okulu Öğretmenleri ve Zaman Yönetimi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 73-89.
- Gürbüz, M. ve Aydın, A.H. (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
- Haynes, M. E. (1999). *Kişisel Zaman Yönetimi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- İbrahimoglu, N. ve Karayılan, D. (2012). A ve B Tipi Kişilik Özellikleri İle Zaman Yönetimi Davranışları Arasındaki İlişkiler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33, 252-262.
- İşcan, S. (2008). *Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Denizli.
- Karaçor, M., Çatır, O. ve Sakallı, K. (2017). Kişilik Özelliklerinin Zaman Yönetimi Becerilerine Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 118-130.

- Karaoğlu, B. (2015). *Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Kibar, B., Fidan, Y. ve Yıldırım, C. (2014). Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki: Karabük Üniversitesi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 2(2), 136-153.
- Köse, D., Çınar, N. ve Akduran, F. (2012). Hemşirelik Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Kişilik Özellikleri Ve Zaman Yönetimi İle İlişkisi. *Sakarya University Journal of Science*, 16(3), 227-233.
- Kuşcu Karatepe, H. ve Atik, D. (2015). Hemşirelikte Zaman Yönetimi Neden Önemlidir? *Sağlık ve Toplum*, 25(2), 30-33.
- Macan, T.H. (1990). College Students' Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Mısra, R. ve Mckean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation To Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Özdemir, S., Utkun, E. ve Yeşil, E. (2015). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri: Pamukkale Üniversitesi Örneği. *Electronic Journal Of Vocational Colleges*, 5(1), 82-88.
- Sezen, A. (2013). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 38, 1-18.
- Şen, M. (2014). *Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetiminin Akademik Başarıya Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Tabachnick, L.S. ve Fidell, B.G. (2013). *Using Multivariate Statistics* (Sixth Ed.) Pearson, Boston.
- Tengilimoğlu, D., Atilla, E. ve Bektaş, M. (2008). *İşletme Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tutar, H. (2011). *Zaman Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Uysal, N., Sözeri, E., Selen, F. ve Bostanoğlu, H. (2017). Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ve Yaşam Doyumlarının Belirlenmesi. *Journal Of Academic Research In Nursing*, 3(1), 30-36.
- Yenihan, B. ve Öner, M. (2013). Zamanı Yönetmek: Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergisi*, 2(2), 56-68.
- Yılmaz, D. ve Goncagül, G. (2018). *Hemşirelik Bölümü Son Sınıf Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. 4. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Kongresi (14 – 17 Şubat 2019/Yalova) (UBAK).
- Yurdagül, S. ve Yıldırım, E. (2018). Aktif Spor Yapan Bireylerde Zaman Yönetimi: Demografik Farklılıklar (Elazığ İli Örneği). *Uluslararası Beden Eğitimi Spor Rekreasyon Ve Dans Dergisi*, 1(1), 63-76.
- Zampetakis, L., Bouranta, N. ve Moustakis, V. (2010). On the Relationship Between Individual Creativity and Time Management. *Thinking Skills and Creativity Journal*, 5(1), 23-32.
- Zekioğlu, A., Erdoğan, N. ve Türkmen, M. (2015). Sporcu Öğrencilerin Zaman Yönetimi Becerileri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Uluslar Arası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 4, 24-37.

