

Araştırma Makalesi

# Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Farkındalıklarının İncelenmesi

Investigation of Time Management Awareness of University Students

**Onur ALTUNTAŞ<sup>1</sup>, Hülya KAYIHAN<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Dr. Fzt., Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü fztonurb@hotmail.com (Sorumlu yazar)

<sup>2</sup> Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada, üniversite öğrencilerine verilen zaman yönetimi eğitiminin öğrencilerin zaman yönetimi farkındalıklarında etki yaratıp yaratmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, kaçınıcı sınıfta okuduğu), zaman yönetimi verileri kayıt edilmiştir. Zaman yönetimi becerisini belirlemek amacıyla Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) kullanılmıştır. Zaman yönetimi dersi stresle başa çıkma yolları dersi kapsamında 4 hafta işlenmiştir. Zaman yönetimi dersi kapsamında da zaman/zaman yönetimi kavramları, zamanı etkin kullanmayı etkileyen faktörler, zaman yönetiminin sağlayacağı avantajlar ve zamanı etkili kullanma yöntemleri konuları öğrencilerle interaktif olarak işlenmiş, soru-cevaplarla bu konu tartışılmıştır. **Bulgular:** Öğrencilerin tamamı üniversite 1. sınıfta okumakta olup, 24'ü kız (% 82.8), 5'i erkek (%17.2)'tir. Yaş ortalamaları 19.13±1.12 (min. 18; max. 23)'dir. Öğrencilerin ZYE'den aldıkları toplam puan ortalaması eğitim öncesi 89.65±11.56 iken eğitim sonrası 93.68±7.74 olarak saptanmıştır. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (p<0.05). Sonuçlarımıza göre; stresle baş etme yöntemleri dersi kapsamında ele alınan zaman yönetimi eğitiminin üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerisinde bir farkındalık yarattığı ortaya çıkmıştır. **Tartışma:** Gerek üniversite hayatında gerekse iş yaşamında başarılı olmanın önemli bir parçası olan zaman yönetimi farkındalığının sağlanması için öğrencilerin bu konuda eğitim almalarının teşvik edilmesi gerektiği önerilmektedir. Bu kapsamda üniversitelerin eğitim programlarında zaman yönetimi eğitiminin zorunlu ders olarak okutulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. **Anahtar Kelimeler:** Zaman yönetimi; Üniversite öğrencileri; Stresle baş etme

## ABSTRACT

**Purpose:** The aim of this study was to determine whether the time management training provided to university students changed their awareness of the subject. **Material and Methods:** The socio-demographic information (age, gender, class) and time management data of students were recorded. The Time Management Inventory (TMI) was used to determine time management skills. Time management training was given during their coping with stress lectures for 4 weeks. In lectures, time/ time management concept, factors affecting the use of time, advantages of time management and methods for using time efficiently was discussed with interactive methods. **Results:** All of the students were in the 1<sup>st</sup> class and 24(82.8%) were female and 5(17.2%) were male (mean age was 19.13±1.12 years; min. 18, max. 23). The mean TMI total score was 89.65±11.56 before training and 93.68±7.74 after training. This difference was statistically significant (p<0.05). These results indicate that time management training within the scope of the coping with stress lectures made a difference in time management awareness of university students. **Conclusion:** We believe students should be encouraged to receive training in time management as it is an important part of success in both university life and the following employment period. We therefore suggest that time management training be included in the compulsory curriculum of universities.

**Key words:** Time management; University students; Coping with stress

Zaman hepimizin hissettiği ama dokunamadığı geri dönüşü olmayan yaşantımızdaki en önemli, aynı zamanda tanımlanması zor ve soyut bir kavramdır (Passig, 2005). Zaman yönetimi; zaman, amaç, hedef, sosyal yaşantı ve zevklerin içerdiği etkinlikleri bir arada yürütebilecek bir biçimde planlaması anlamına gelmektedir (Yavaş, Öztürk, Açık, Özer ve ark, 2012).

Günümüzde bireylerin mesleki başarılarında ve hedeflerine ulaşmasında önemi gittikçe artan zamanın etkin yönetilmesi, kronolojik olarak başlangıçta sadece günlük planlama ve liste yapma eylemleriyle gerçekleştirilirken, değişen koşullara paralel olarak zaman yönetiminde ABC yaklaşımı (önceliklerin sıralanması ve değerlerin belirlenmesi), zaman yönetimi 101 yaklaşımı (beceriler), "kendini akıntıya bırak" yaklaşımı (uyum ve doğal ritimler) ve iyileştirme yaklaşımı (özbilinç) gibi yaklaşımlar geliştirilmiştir (Güçlü, 2001).

Zaman yönetimi esaslarının bireylerce anlaşılması ve uygulanması bireylerin problemlerini çözmemektedir fakat bireylerin etkili çözümlere ve sonuçlara ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Literatüre baktığımızda; zaman yönetiminin geliştirilmesinin bireyin üretkenliğini ve genel performansını etkilediğini vurgulayan çalışmaların yanı sıra zaman yönetiminin bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olduğunu, stresi azalttığını, dengeli bir yaşam sağladığını, verimliliği arttırdığını ve hedeflere ulaşmayı kolaylaştırdığını ortaya koyan çalışmalara rastlamakta mümkündür (Macan,1990; Alay, Koçak 2003).

Zamanın etkin ve verimli kullanımı her bireyin yaptığı işe göre değişmekle beraber günümüzde bireylerden beklenen mesleki ve eğitsel bilgi ve becerilerin miktarının hızla artması her alanda başarılı olmak için zamanın iyi kullanılması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Herkes kendi amaçları doğrultusunda zamanını kullanmaktadır. Örneğin bir öğrenci için zamanın kullanılmasında "kitap okuma, proje teslimi" önemli iken, bir yönetici için "örgütteki işlerin planlanması, toplantılara katılma" önemlidir. Değerlerin belirlenmesi ve buna göre etkinliklerin yapılması hedeflere ulaşmayı kolaylaştırmaktadır (Alay ve ark, 2003).

Zamanı etkin ve verimli kullanmanın önemli olduğu alanlardan birisi de üniversite eğitim sürecidir. Üniversite eğitimi alan öğrenciler bir taraftan derslerine devam ederken diğer taraftan derslere

ilişkin araştırma yapmak ve bu araştırma sonuçlarını düzenlemek, sonuçları bir rapor haline getirmek, yürütülen derslerin sınavlarına hazırlanmak ve bu sınavlara girmek gibi faaliyetleri yürütmektedirler. Zamanı iyi yönetmek bireysel anlamda; kariyeri daha iyi planlama ve geleceğe hazırlanma, daha fazla okuma ve öğrenme, yeni gelişmeleri ve teknolojiyi takip etme, aile ve diğer insanlara daha fazla zaman ayırma, dinlenme, eğlenme, düşünme, yeni fikirler yaratma, yeni projeler başlatmak için fırsatlar sağlamaktadır (Çağlıyan, Göral, 2009, Başak, Uzun, Arslan, 2008).

Trueman ve Hartley (1996) yaptıkları bir çalışmada zaman yönetimi ile akademik başarı arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Alay, 2003 yılında yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir (Trueman, Hartley, 1996; Alay ve ark, 2003).

Literatür incelendiğinde, çalışmaların çoğunlukla üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini değerlendirmek amacıyla yapıldığı görülmektedir (Yavaş ve ark, 2012; Çağlıyan ve ark. 2009; Tektaş, Tektaş, 2010; Başak ve ark. 2008). Zaman yönetimi konusunda üniversite öğrencilerine bilgi ve beceri kazandırmak için eğitim verilen ve bu eğitimin farkındalık yaratıp yaratmadığını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerine verilen zaman yönetimi eğitiminin öğrencilerin zaman yönetimi farkındalıklarında etki yaratıp yaratmadığının incelenmesi amacıyla planlandı.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma, üniversite öğrencilerine verilen zaman yönetimi eğitiminin öğrencilerin zaman yönetimi farkındalıklarında etki yaratıp yaratmadığının incelenmek amacıyla 4 Mart- 9 Haziran 2013 (2012-2013 bahar dönemi) tarihleri arasında Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümünde yapılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu ergoterapi bölümü 1. sınıf öğrencilerinden (toplam = 36), 2012-2013 bahar döneminde açılan 'stresle başa çıkma yöntemleri' dersini alan toplam 29 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma Helsinki Deklerasyon Kriterlerine göre hazırlanmıştır. Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik

Kurulu tarafından GO13/428-17 numarası ile uygun bulunmuştur.

Stresle başa çıkma yöntemleri dersi haftada 3 saat (2 saat teorik, 1 saat uygulamalı- dönem boyunca sınavlar hariç toplam 14 hafta), anlatım, interaktif öğrenme, araştırma, saha çalışması, uygulama ve soru-cevapla öğrenme ve öğretme şekillerini kullanılarak yapıldı. Bu dersin amacı, öğrencinin stres kaynaklarını tanıyarak stresin belirti ve etkilerini öğrenmesi, stresi değerlendirmesi ve stresle başa çıkma yöntemlerini öğrenerek bu yöntemleri kendini yaşamında uygulamasıdır. Zaman yönetimi konusu da bu ders kapsamında hem stres nedenleri içerisinde hem de stresle başa çıkma yöntemleri kapsamında 4 hafta işlenmiştir. Zaman yönetimi dersi kapsamında zaman/zaman yönetimi kavramları, zamanı etkin kullanmayı etkileyen faktörler, zaman yönetiminin sağlayacağı avantajlar ve zamanı etkili kullanma yöntemleri konuları öğrencilerle interaktif olarak işlenmiş, soru-cevaplarla bu konu tartışılmıştır. Kendilerini sorgulamaları sağlanarak uygulamalar yaptırılmıştır. Daha sonra aynı sorgulamayı çevrelerindeki kişilere de yapmaları ve bunları sınıfta sunmaları istenmiştir.

Bu eğitim öncesinde öğrencilerinin sosyodemografik bilgileri (yaş, cinsiyet) kaydedildi. Eğitim öncesi ve sonrası zaman yönetimi ile ilişkili veriler kaydedildi.

Zaman yönetimi becerisini belirlemek amacıyla Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) kullanıldı. 1991 yılında Britton ve Tesser tarafından geliştirilen ZYE'nin geçerliliği ve güvenilirliği 2002 yılında Alay ve Koçak tarafından ülkemiz için yapılmıştır (Britton, Tesser, 1991; Alay, Koçak, 2002). 2002 yılında yapılan bu çalışma Ortadoğu Teknik Üniversitesinde okuyan 361 kız ve erkek öğrenciyle gerçekleştirilmiş ve anketin güvenilirliği 0.87 olarak bulunmuştur. ZYE, 16 maddelik Zaman Planlaması (ZP), 7 maddelik Zaman Tutumları (ZT) ve 4 maddelik Zaman Harcattırıcıları (ZH) olmak üzere 3 alt boyutlu ve toplam 27 maddesi olan bir ankettir. Orijinal ankette olduğu gibi, her madde 5 üzerinden puanlanmıştır ve "her zaman, sık sık, bazen, nadiren ve hiç" seçeneklerinden oluşan beşli derecelendirme kullanılmıştır. Puanlamada 5, skalanın sonundaki cevaba verilirken, 1 skalanın diğer tarafında verilen cevaba verilmiştir (Alay ve ark., 2002; Alay ve ark., 2003).

ZYE'de zaman planlaması alt ölçeği, uzun süreli ve kısa süreli (bir günlük veya haftalık) planlamaları temsil etmekte olup, bir tanesi (16. madde) tersine ifade olmak üzere 16 soru bulunmaktadır. Bu bölümden yüksek puan alan öğrencilerin, zamanını daha iyi kullananlar sınıfında olup zamanlarını harcamada kendilerinin söz sahibi oldukları belirtilmiştir. Zaman tutumları alt ölçeği, kişinin zaman yönetimi ile ilgili neler yaptığına yönelik maddeleri içeren 4 tane düz, 3 tane de (2, 6. ve 7. maddeler) tersine ifadedi olmak üzere, toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Bu alt ölçekten yüksek puan alan öğrencilerin, zamanlarını iyi yönettikleri, her şeyi uzun zaman aralığında düşündükleri kabul edilmiştir. Diğer alt ölçek ise, öğrencilerin zamanı olumsuz yönde harcayan etkinliklerle ilgili 4 sorudan oluşmaktadır ve bu soruların hepsinde tersine ifade kullanılmıştır. Bundan dolayı bu maddelere "zaman harcattırıcılar" adı verilmiştir. Zaman harcattırıcıların, öğrencileri okul gayelerinden uzaklaştıran her şeyi içine aldığı ifade edilmiştir. Bu üç bölümden alınan puanların toplamı, ZYE sonucunu vermektedir. ZYE'den alınabilecek maksimum puan 135 olup, minimum puan 27'dir (Alay ve ark. 2002; Alay ve ark, 2003; Başak ve ark, 2008).

### İstatistiksel analiz

Elde edilen veriler Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) programının 16.0 sürümü kullanılarak analiz edildi. Ölçümle belirlenen değişkenler, aritmetik ortalama, standart sapma ( $X \pm SD$ ) olarak ifade edilirken, sayımla belirlenen değişkenler için yüzde (%) değeri hesaplanmıştır. Ölçüm sonuçları arasındaki ilişkinin test edilmesi sırasında Pearson's correlation coefficient (korelasyon katsayısı) kullanılacaktır. Bağımlı grupta eğitim öncesi ve sonrası elde edilen sonuçlar Wilcoxon eşleştirilmiş iki örneklem testi değerlendirilmiştir. Yanılma olasılığı  $p < 0.05$  olarak alınmıştır (Özdamar, 2003).

### SONUÇLAR

Öğrencilerin tamamı üniversite 1. sınıfta okumakta olup, 24'ü kız (% 82.8), 5'i erkek (%17.2)'tir. Yaş ortalamaları  $19.13 \pm 1.12$  (min. 18; max. 23)'dir.

Zaman yönetimi eğitimi öncesi verilen yanıtlar incelendiğinde; zaman planlaması bölümünde yapılacakların listesini oluşturma ( $2.76 \pm 15$ ), bir

sonraki hafta için ne başarmak istediğini planlama ( $2.93 \pm 0.99$ ) ve ders notlarını düzenli tekrar etme ( $2.89 \pm 0.72$ ) maddelerinde ortalamalarının düşük olduğu ancak çok uğraşı gerektiren çalışmalar için en iyi zamanı programlama ( $3.75 \pm 0.63$ ) ve öncelikleri belirleme ( $3.89 \pm 0.55$ ) maddelerinde ortalamalarının daha iyi olduğu görülmektedir.

Zaman tutumları bölümünde, zaman planlama işinde kendini geliştirmeye ihtiyaç duyma maddesi tersine ifadeli bir soru olup, bu soruda öğrencilerin ortalamalarının düşük olduğu ( $2.31 \pm 1.10$ ) belirlenmiştir.

Zaman harcattırıcılar bölümünde ise okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışma ( $2.37 \pm 0.94$ ) maddesinde ortalamaların düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu bölümde günde ortalama bir paket sigara içme maddesi tersine ifadeli olup, bu bölümde ortalamasının yüksek ( $4.58 \pm 1.01$ ) olduğu görülmektedir.

Zaman yönetimi eğitimi sonrası verilen yanıtlara bakıldığında zaman planlaması bölümünde yapılacakların listesini oluşturma ( $3.24 \pm 0.83$ ) ve makaleleri şimdi gerekli olmasalar bile gelecekte olabilir diye dosyalama veya fotokopi çekme ( $3.86 \pm 0.87$ ) maddelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $p < 0.05$ ). İlk değerlendirmede düşük bir ortalamaya sahip olan bir sonraki hafta için ne başarmak istediğini planlama ( $3.20 \pm 0.77$ ) ve ders notlarını düzenli tekrar etme ( $3.00 \pm 0.88$ ) maddelerinde ortalamaların yükseldiği ancak bunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Zaman tutumları alt parametrelerine bakıldığında ise genellikle amaçlarınızın hepsini size verilen hafta içerisinde çoğunlukla başarabileceğinizi düşünme maddesinde eğitim öncesine göre artış olduğu ve bunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Bu bölümdeki zaman planlama işinde kendini geliştirmeye ihtiyaç duyma maddesinin ortalamasında artış olduğu ( $2.58 \pm 0.98$ ) ancak bunun anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Zaman harcattırıcılar alt parametresinde ise okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışma maddesinde ortalamalarda artış ( $2.55 \pm 0.95$ ) olmasına rağmen bunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin eğitim öncesi ve sonrası ZYE alt parametrelerine verdikleri yanıtların dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

ZYE alt parametrelerinden zaman planlaması toplam puanı eğitim öncesi  $54.07 \pm 8.93$ , eğitim sonrası  $57.34 \pm 6.61$ ; zaman tutumları toplam puanı eğitim öncesi  $22.00 \pm 3.19$ , eğitim sonrası  $23.31 \pm 2.79$  olarak bulunmuştur. Bu iki alt parametre için eğitim öncesi ve sonrası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Diğer bir alt parametre olan zaman harcattırıcılar toplam puanı eğitim öncesi  $13.59 \pm 2.35$  iken eğitim sonrası  $13.93 \pm 2.10$  olarak bulunmuştur. Eğitim öncesi ve sonrasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ).

Öğrencilerin eğitim öncesi ZYE'den aldıkları toplam puan ortalaması  $89.65 \pm 11.56$ 'dir. Dönem sonunda yapılan değerlendirmede ZYE'den aldıkları toplam puan ortalaması ise  $93.68 \pm 7.74$ 'dir. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin eğitim öncesi ve sonrası ZYE puanlarının dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Yapılan korelasyon analizine göre yaş, cinsiyet, ZYE toplam puanı arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ).

Elde edilen bu sonuçlara göre; stresle başa çıkma yöntemleri dersi kapsamında ele alınan zaman yönetimi eğitiminin üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerisinde bir farkındalık yarattığı ortaya çıkmıştır ( $p < 0.05$ ).

## TARTIŞMA

Araştırmamızın bulguları, stresle başa çıkma yöntemleri dersi kapsamında ele alınan zaman yönetimi eğitimi ile üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerisinde bir farkındalık sağlandığını göstermiştir.

Başak ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada yaş ilerledikçe zaman yönetiminin daha iyi yapıldığını belirtmişlerdir (Başak ve ark, 2008). Yavaş ve ark. yaptıkları çalışmada yaş ile zaman yönetimi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını ifade etmişlerdir (Yavaş ve ark., 2012). Eldelikoğlu'nun çalışmasında ise yaş grupları arasında zaman yönetimi toplam puanı ve alt ölçek puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (Eldelikoğlu, 2008). Bizim çalışmamızda da yaş ile ZYE toplam puanı arasında bir ilişki saptanmamıştır. Bu sonucun çalışmaya katılan öğrencilerin yaşlarının birbirine çok yakın olmasından kaynaklandığı düşünülmüştür.

**Tablo 1.** Öğrencilerin eğitim öncesi ve sonrası Zaman Yönetimi Envanteri alt parametrelerine verdikleri yanıtların dağılımı (n= 29)

	Eğitim öncesi		Eğitim sonrası		Z	P
	X±SD	X±SD	X±SD	X±SD		
<b>Zaman Yönetimi Envanteri</b>						
<b>Zaman planlaması alt parametresi</b>						
Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız?	3,62±0,77	3,86±0,63	-1,941	0,052		
Hafta başında her hafta için bir dizi amaç saptar mısınız?	3,62±0,90	3,75±0,68	-0,977	0,329		
Her gün planlama için zaman harcar mısınız?	3,34±1,14	3,62±0,82	-1,103	0,270		
Her gün kendiniz için bir takım amaçlar belirler misiniz?	3,52±0,78	3,68±0,60	-1,147	0,251		
Hergün yapmak zorunda olduğunuz şeylerin listesini yapar mısınız?	2,76±1,05	3,24±0,83	-2,357	0,018*		
Okul günlerinizde yapmak zorunda olduğunuz aktivitelerin programını yapar mısınız?	3,24±0,98	3,51±0,94	-1,641	0,101		
Bir sonraki hafta için ne başarmak istediğiniz net olarak belirgin midir?	2,93±0,99	3,20±0,77	-1,597	0,110		
Çalışmalarınızı bitirmek için kendinize tarih saptar mısınız?	3,44±1,05	3,79±0,61	-1,934	0,053		
Çok uğraş gerektiren çalışmalarınız için en iyi zamanınızı programlamaya çalışır mısınız?	3,75±0,63	3,93±0,52	-1,165	0,244		
Sizin için önemli tarihleri bir takvim üzerinde işaretler misiniz?	3,37±1,42	3,72±0,84	-1,185	0,236		
Bir akademik dönem için bir dizi amaçlar belirler misiniz?	3,48±0,87	3,72±0,84	-1,238	0,216		
Makaleleri şimdiki olmasalar bile gelecekte olabilir diye dosyalar veya fotokopisini çeker misiniz?	3,24±1,21	3,86±0,87	-2,773	0,006*		
Yakın tarihte sınavınız olmasa bile, ders notlarınızı düzenli olarak tekrar eder misiniz?	2,89±0,72	3,00±0,88	-0,428	0,669		
Üzerinde çalışabileceğiniz şeyleri boş zaman bulduğunuzda yapabilmek için yanınızda taşır mısınız?	3,62±0,73	3,44±0,78	-1,057	0,290		
Önceliklerinizi belirler ve ona uyar mısınız?	3,90±0,56	3,68±0,66	-1,897	0,058		
Her hafta sizinle ilgili olan şeyleri önceden bir plan yapmadan ve gerektiği gibi takip etmeden yapar mısınız?	3,37±0,90	3,58±0,82	-1,414	0,157		
<b>Zaman tutumları alt parametresi</b>						
Zamanınızı yapıcı olarak kullanır mısınız?	3,44±0,78	3,65±0,76	-1,613	0,107		
* Zamanınızı planlama işinde kendinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyor musunuz?	2,31±1,10	2,58±0,98	-1,337	0,181		
Genel olarak kendi zamanınızı kendiniz planladığınızı hissediyor musunuz?	3,62±0,86	3,72±0,79	-0,683	0,495		
Genellikle amaçlarınızın hepsini size verilen hafta içerisinde çoğunlukla başarabileceğinizi düşünür müsünüz?	3,44±0,78	3,62±0,67	-2,995	0,003*		
Küçük kararları çabuk verebiliyor musunuz?	3,27±0,96	3,79±0,67	-1,291	0,197		
* İnsanlara hayır diyememekten ötürü kendinizi sık sık okul işlerinizi engelleyen işlerle meşgul durumda bulur musunuz?	3,17±0,75	2,82±0,80	-1,751	0,080		
* Yapacak bir şeyiniz yoksa kendinizi uzun süre bekliyor durumda bulur musunuz?	2,86±0,88	3,31±0,66	-1,833	0,067		
<b>Zaman harcattırıcılar alt parametresi</b>						
* Normal bir okul gününde, okul işlerinden kendi özel işlerinizle daha çok zaman harcar mısınız?	3,06±0,99	3,00±0,80	-0,728	0,467		
* Fayda sağlamayan alışkanlıklara veya aktivitelere devam eder misiniz?	3,51±0,91	3,55±0,98	-0,175	0,861		
* Günde ortalama bir paket sigara içeriyor musunuz?	4,58±1,01	4,72±0,84	-0,541	0,589		
* Önemli okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışır mısınız?	2,37±0,94	2,55±0,95	-0,677	0,498		

P&lt;0,05(Wilcoxon eşleştirilmiş iki örneklem testine göre)

\*Ters ifadedir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin eğitim öncesi ve sonrası Zaman Yönetimi Envanteri puanlarının dağılımı

Zaman yönetimi envanteri	Eğitim öncesi	Eğitim sonrası	Z	p
	X±SD	X±SD		
Zaman planlaması puanı	54,07±8,93	57,34±6,61	-2,022	0,043*
Zaman tutumları puanı	22.00±3.19	23.31±2,79	-2.034	0.042*
Zaman harcattırıcılar puanı	13,59±2,35	13.93±2.10	-0.621	0.535
Zaman yönetimi toplam puanı	89,65±11.56	93.68±7.74	-1.980	0.048*

\*p<0.05 (Wilcoxon eşleştirilmiş iki örneklem testine göre)

ZYE'nin kullanıldığı ve cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu çalışmalar incelendiğinde Macan'ın çalışmasında zaman yönetimi becerisi açısından kız öğrencilerin erkeklerden daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Bizim çalışmamızda da cinsiyet ile ZYE toplam puanı arasında bir ilişki saptanmamıştır (Macan,1990).

Öğrencilerin Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE)'nden aldıkları toplam puan ortalaması eğitim öncesi 89.65±11.5' dir. Çalışmaya katılan öğrencilerin, ZYE puanları, üniversite öğrencileriyle yapılan diğer zaman yönetimi çalışmalarıyla yakın ve benzer sonuçlar göstermektedir (Alay ve ark, 2003; Başak ve ark, 2008; Eldeleklioğlu, 2008; Yavaş ve ark, 2012). Öğrencilerin daha önceki yıllarda aldıkları eğitim-öğretim programlarının zaman yönetimi bilincinin gelişmesinde bir alt yapı sağladığını düşünmekteyiz.

Öğrencilerimizin zaman yönetimi eğitimi sonrası ZYE'den aldıkları toplam puan ortalaması 93.68±7.74'e yükselmiştir. Bu sonuç bize geçmişten gelen bir alt yapı olsa da üniversite hayatına başlayan öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin daha da artırılması gerektiğini göstermektedir.

Başak ve arkadaşlarının yaptığı çalışmayla benzer şekilde öğrencilerimizin eğitim öncesi ZYE'ye verdikleri yanıtlar arasında, ortalama puanın üçün altında (orta nokta) olduğu maddelerin en fazla zaman planlaması bölümünde olduğu saptanmıştır (Başak ve ark, 2008). Bu bulgu bize öğrencilerin zaman planlamada etkin olamadıklarını göstermiştir. Eğitim sonrası ise öğrencilerin özellikle zaman planlaması konusunda farkındalığının arttığı ve daha etkin planlama yaptıkları görülmüştür.

Zaman harcattırıcılar açısından eğitim öncesi ve sonrası bir fark olmamasında, eğitim öncesi zaman harcattırıcılar bölümü puan ortalamasının yüksek olmasının etkisi olduğu düşünülmüştür. Bu sonuç öğrencilerin zaman harcattırıcıların farkında oldukları ve bunlardan kaçındıklarını göstermesi açısından önemlidir.

Alay ve Koçak yaptıkları bir çalışmada, zamanı daha iyi yöneten ve zaman harcattırıcı uğraşlardan uzak duran üniversite öğrencilerinin akademik hayatta daha başarılı olabileceklerini ortaya koymuştur. Ayrıca gelecekte çalışma hayatının birer bireyleri olacak olan üniversite öğrencilerine, hem akademik başarılarının yükseltilebilmesi hem de kendilerini geleceğe yönelik etkin birer birey olarak hazırlayabilmeleri için zaman yönetimi konusunda eğitim programlarının planlanmasının yapılması ve üniversite öğrencilerinin zamanın verimli kullanılmasına yönelik teşvik edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Alay ve ark, 2003).

Özçelik ve arkadaşlarının yöneticilerle yaptığı çalışmada stres yönetimi eğitimi alanların zamanı daha iyi yönettiklerini saptamışlardır. Bunu da stres yönetimi eğitiminin zamanı daha iyi kullanmayı sağlayan unsurları da içeriyor olmasına bağlamışlardır (Özçelik, Gülsün, Özçelik, Öztosun, 2012).

Çalışmamızın ana bulguları değerlendirildiğinde en önemli bulgu zaman yönetimi eğitimi sonrası öğrencilerin ZYE toplam puanının artmış olmasıdır. Gerek üniversite hayatında gerekse daha sonraki iş yaşamında başarılı olmanın önemli bir parçası olan zaman yönetimi farkındalığının sağlanması için öğrencilerin konu ile ilgili eğitim almalarının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bunun teşvik

edilmesi içinde üniversitelerin eğitim programlarında zaman yönetimi eğitiminin zorunlu ders olarak okutulmasının etkili olacağını düşünmekteyiz.

Üniversitelerde zaman yönetimi eğitimi için daha geniş öğrenci gruplarının katıldığı yeni çalışmalar yapılmasının öğrencilerin geleceği adına ve bilim adına faydalı olacağını düşünmekteyiz.

#### KAYNAKLAR

- Alay, S., Koçak, S. (2002) Validity and Reliability of Time Management Questionnaire. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, 9-13.
- Alay, S., Koçak, S. (2003) Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Eğitim Yönetimi, 35, 326-335.
- Başak, T., Uzun, Ş, Arslan, F. (2008) Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri. TAF Prev Med Bull, 7(5), 429-434.
- Britton, B.K., Tesser, A. (1991) Effects of Time Management Practices on College Grades. Journal of Educational Psychology, 83, 405-410.
- Çağlıyan, V., Göral, R. (2009) Zaman Yönetimi Becerileri: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Değerlendirme. KMU İİBF Dergisi, 11(17), 174-189.
- Eldeleklioğlu, J. (2008) Ergenlerin Zaman Yönetimi Becerilerinin Kaygı, Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Elementary Education Online, 7(3), 656-663.
- Güçlü, N. (2001) Zaman Yönetimi, Eğitim Yönetimi, 25, 87-106.
- Macan, T. H. (1990) College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. Journal of Educational Psychology, Vol. 82, No. 4, 760-768.
- Özçelik, N., Gülsün, M., Özçelik, F., Öztosun, M. (2012) Yöneticilerin Zaman Yönetimi Becerilerinin İş Stresi Üzerine Etkisi. Anatol J Clin Investig, 6(4),231-238.
- Özdamar, K. (2003) SPSS ile Biyoistatistik, 5. Baskı. Özdamar K (ed.), Eskişehir, Kaan kitabevi.
- Passig, D. (2005) Future-time span as a cognitive skills in future studies. Futures Research Quarterly, 19(4),27-47.
- Tektaş, M., Tektaş, N. (2010) Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 23, 221-229.
- Trueman, M.,Hartley, J.A. (1996) Comparison Between The Time-Management Skills and Academic Performance of Mature and Traditional-Entry University Students. Higher Education, Volume 32, Number 2, 199-215.
- Yavaş, Ü., Öztürk, G., Açıkel C.H., Özer, M.(2012) Tıp

Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Değerlendirilmesi. TAF Preventive Medicine Bulletin, 11(1), 5-10.