

Investigation of Adolescents' Time Management Skills In Terms of Anxiety, Age and Gender Variables

Jale Eldelekliođlu¹

ABSTRACT: This study aims to determine the relationships between high school students' time management skills and their state- trait anxiety levels and if time management varies according to age and gender factors. The sample group of the study consists of 505 high school students who were studying in different state schools in the city of Bursa. The two inventories used in the study are the Time Management Inventory and State and Trait Anxiety Inventory. The relationships between time management and state trait anxiety were analyzed with Pearson correlation coefficient while one side variance analysis was used to investigate if time management varies according to age and t test was employed to analyze whether or not time management varies according to gender. The results showed that there are significant relationships between the anxiety and time management scores, and time management does not vary according to age but it varies according to gender.

Key Words: Time, time management, state- trait anxiety, adolescent

SUMMARY

Purpose and significance: This study aims to determine the relationships between high school students' time management skills and their state/trait anxiety levels and, if time management varies according to age and gender factors or not.

Methods: The sample group of the study consists of 505 high school students who were between the ages of 15 and 18 and studying in different state schools in the city of Bursa (279 girls and 226 boys with a mean age of 16.80). The two inventories used in the study are the Time Management Inventory, which was adapted to the Turkish Society by Alay and Koçak (2002), and State and Trait Anxiety Inventory adapted by Öner and Le Compte (1985). The relationships between time management and state and trait anxiety were analyzed with Pearson Correlation Coefficient while Variance Analysis was used to investigate if time management varies according to age and t test was employed to analyze whether or not time management varies according to gender.

Findings and Results: Calculating the correlations between the scores in the Time Management Inventory subscale and those in the State and Trait Anxiety scale, it was found some significant relationships with negative implications between the scores in the time planning subscale and trait anxiety scores, and between the attitudes towards time subscale scores and state and trait anxiety scores. It could be observed some other significant relationships with negative implications between the state anxiety scores and the ones in the subscale about things that make people spend considerable time. Some other findings of the study suggest that time management skills do not vary as based on the age variable but the mean scores of female students in time management are significantly higher than the scores of male students.

Discussion and Conclusions: When the results of the study are considered as a whole, it is seen that time management should be placed higher importance at schools. Following the relationships between time management skills and age and grades and paying special attention to the fact that male students' time management skills are not as developed as female students', the urgent measures to be implemented would be offering in the high school and university guidance centers more programs to reduce anxiety and improve students' time management skills. Within the framework of developmental and proactive guidance studies at high school level, it should be developed and implemented some special programs to increase students' awareness of time and time management skills.

¹ Assist. Prof .Dr., Uludag University, Faculty of Education, eldelek@uludag.edu.tr

Ergenlerin Zaman Yönetimi Becerilerinin Kaygı, Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi

Jale Eldeleklioğlu²

ÖZ: Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri ve zaman yönetiminin yaş, cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırma grubunu Bursa ilindeki çeşitli devlet liselerinde öğrenim gören 505 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, Zaman Yönetimi Envanteri ile Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Veriler pearson korelasyon katsayısı, tek yönlü varyans analizi ve t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, zaman planlaması alt ölçeği ile sürekli kaygı puanları arasında, zaman tutumları alt ölçeği ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında, zaman harcattırıcıları alt ölçeği ile durumluk kaygı puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulgularına göre zaman yönetimi becerilerinin yaş'a göre farklılaşmadığı ancak kız öğrencilerin zaman yönetimi puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Zaman, zaman yönetimi, durumluk-sürekli kaygı, ergen

GİRİŞ

Zaman hepimizin hissettiği ama dokunamadığı geri dönüşü olmayan yaşantımızdaki en önemli, aynı zamanda tanımlanması zor ve soyut bir kavramdır (Passig, 2005). Passig (2002) zamanın fiziksel ve psikolojik boyutları olduğundan bahsetmektedir. Fiziksel zaman saatlerle ifade edilirken, psikolojik zaman bilinçlenmeyle ilgilidir ve her biri psikolojik an olarak adlandırılan zaman birimlerinden oluşmaktadır. Cowey'e (1995) göre zaman doğrusal değil varoluşsaldır, niceliği değil niteliği ve kalitesi önemlidir. Bir başka deyişle önemli olan bir işe ne kadar zaman harcadığımız değil, o süre içinde ne kadar değer elde ettiğinizdir. Haynes (1999) zamanın "insanların içinde buldukları an" anlamında tüm bireylerin eşit miktarda sahip olduğu çok az şeyden birisi olduğunu belirtmektedir. Ancak zamana karşı yaklaşımımız çocukluktan beri bize öğretilenler, gördüklerimiz, yaşadıklarımız yani genel yaşam tarzımızla ilgilidir.

Zaman algısı ve zaman kavramının gelişimi ilk çocukluk yıllarından itibaren gelişmeye başlamakta ve ergenlik yıllarında tamamlanmaktadır (Passig, 2002). Passig (2005) bebeklikten ergenlik dönemine kadar zaman kavramının gelişimiyle ilgili iki temel açıklama olduğunu belirtmektedir. Bunlar psiko analitik ve bilişsel açıklamalardır. Psiko analitik yaklaşımda Freud'a göre zaman algısı, çocuğun hazzı erteleyebilmesinin ve ego gelişiminin bir parçasıdır. Bebeklik te zaman algısı anlardan oluşur, olaylar birbirine bağlı değildir ve hemen unutulur. Çocuk büyüdükçe hafıza da gelişir ve çocuğun olaylar arasında bağlantı kurmasını sağlar. Çocuk olayların seri halinde gelişmeye başladığını anlar ve zaman matrisi bu şekilde gelişir. Zaman matrisi aynı zamanda anne ile çocuk arasında kurulan bir bağdır. Bilişsel yaklaşımda ise Piaget çocuğun zamanın bulunmadığı bir dünyada yaşadığını ve zaman kavramının aşamalar halinde geliştiğini söylemektedir. Erken çocukluk yıllarında geçmiş, gelecek ve şu an bilincinin oluşmasında ön koşul olan hatırlama kabiliyetini kazanmamıştır. Erken çocukluk döneminde zamanın anlar bütünü olarak yaşandığı farz edilmektedir. Onun için küçük çocuk tümüyle şu andan oluşan bir dünyada yaşamaktadır. Yalnız beş yaşından sonra çocuk geçmiş gelecek ve şu an arasındaki farkları derinlemesine anlar. Zamanın tüm boyutları ile tarihsel zamanda dahil, tümüyle hakimiyet altına alınması, ergenlik çağında 14- 18 yaşlarında başarılmaktadır.

Çocukluk ve ergenlik yıllarında zamanı etkili bir şekilde kullanabilmek geliştirilmesi gereken tutumlardan biridir. Özellikle ergenler kimlik gelişimi, sosyal gelişim, akademik başarı, ileride sahip olacakları mesleğe hazırlanma, geleceği planlama gibi karmaşık görevleri başarmak zorundadır (Seginer ve Lilach, 2004). Tüm bu karmaşık gelişimsel görevler esnasında ergenlerin zamanın önemini kavramaları, zamanı kullanma ile ilgili alışkanlıklarını fark edebilmeleri, eğer yanlış alışkanlıklar geliştirmişlerse bunları değiştirmeleri başarılı olmaları açısından önemlidir. Çünkü zaman bilincinin olmadığı bir ortamda yaşam kontrolü de kaybolmakta, gelişme, başarı tesadüflere ve kadere

² Yrd.Doç.Dr., Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi, eldelek@uludag.edu.tr

bağlanmaktadır (Passig, 2002). Oysa zamanın belirlenen amaçlar, istekler doğrultusunda kullanılması başarının kapılarını aralamaktadır.

Zaman yönetimi zamanımızın, amaçlarımızın, hedeflerimizin, sosyal yaşantımızın ve zevklerimizin içerdiği etkinlikleri bir arada yürütebilecek bir biçimde planlanması anlamına gelmektedir (Özgen, 2000). Zaman konusunda başarı kriteri sadece hedefe ulaşmak değil aynı zamanda hedefe en hızlı şekilde ulaşmaktır (Yeşilyaprak, 2003). Zamanı yerinde ve uygun kullanmasını bilen insanlar önceliklerini bilerek, bunu gerçekleştirmek üzere planlar yapmaktadırlar. Planlama ise insan hayatını düzene sokacak iki katkı sağlamaktadır. Bunlardan birincisi bulunan noktadan ulaşılmak istenen noktaya nasıl varılacağını göstermekte, ikincisi hedeflenen noktaya en kısa sürede nasıl ulaşılabileceğini tanımlamaktadır (Efil, 1999). Zamanı planlayamama akademik başarının düşmesine (Cambell ve Svenson, 1992) diğer kişisel ve sosyal faaliyetlerimize yeterince zaman ayıramamıza neden olmakta ve yaşamdan alınan doyumunu azaltmaktadır. Smith'e (1998) göre bireylerin zamana karşı yaklaşımları ve kullanma biçimleri, onların psikolojik olarak gergin veya depresif olmalarını belirlemektedir. Sabuncuoğlu ve Tüz (1998) zamanı iyi düzenleyemeyen bireylerin kaçınılmaz olarak stres yaşadığını, zamansızlıktan şikayet edenlerin büyük çoğunlukla zamanlarını nasıl kullanacaklarını veya yöneteceklerini bilmediklerini belirtmektedirler.

Zaman bilincinin gelişmemiş olması, zamanı kullanmaya karşı geliştirilen yanlış alışkanlıklar, yüksek kaygı ve özgüven eksikliğinin de zaman yönetimini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Kendine güvensizlik, bir işin başarılamayacağı düşüncesi yüksek kaygıya neden olmakta, yüksek kaygı ise zaman yönetimini güçleştirmektedir (Roberts, 1997). Zaman yönetimini engelleyen diğer faktörler ise yapılacak işleri erteleme veya hafife alma, kendine aşırı güven veya güvensizlik, diğer insanlara hayır diyememe ve mükemmelliyetçilik olarak belirtilmektedir (McWhorter, 1988; Özgen, 2000; Smith, 1998).

Ergenlerde zaman yönetimi ile ilgili olarak yurt dışında yapılan bazı çalışmalarda öğrencilerin ödev teslimi ve sınav dönemlerinde stres ve kaygı düzeylerinin yükseldiği (Abouserie, 1994; Britton ve Tesser, 1991; Kohn ve Frazer, 1986), zaman kavramı gelişimi yetersiz olan öğrencilerin okulda büyük kaygı yaşadıkları (Carveth, Gesse ve Moss, 1996), okuldaki rekabet ortamlarının zamanı iyi kullanamayan öğrenciler için büyük bir stres kaynağı olduğu (Archer ve Lamnin, 1985) belirtilmektedir. Misra ve Mc Kean (2000) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada zaman yönetimi, kaygı ve boş zamanları değerlendirme arasındaki ilişkileri incelemiş, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre zaman yönetimi becerilerinin de kaygı düzeylerinin de daha yüksek olduğunu, ayrıca yaşla birlikte zaman yönetimi becerilerinin arttığını bulmuşlardır. Macan, Shahani, Dipboye ve Phillips (1990) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki, zaman yönetimi ile stres arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Trueman ve Hartley' de (1996) zaman yönetimi ile akademik başarı arasında olumlu ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yurt dışında sıklıkla yapılan "zaman yönetimi" ve "etkili çalışma" programlarına katılan öğrencilerin akademik başarılarının da önemli düzeyde arttığı bildirilmektedir (Entwistle ve Ramsden, 1983; Kirschenbaum ve Perri, 1982).

Ülkemizde zaman yönetimi ile ilgili çalışmaların daha çok sınıf yönetimi ve öğretmenlerin zaman yönetimi tutumlarına ilişkin olduğu görülmektedir (Aksüt, 2002; Başar, 2001; Özkılıç, 2002). Öğrencilerin kaygı ve zaman yönetimi ilişkisini araştıran çok az araştırma vardır. Aydın (1990) öğrenme ve başarıma süreçlerinde olumsuz etkisi olan kaygının öğrencilerin ders çalışma tutumlarıyla olan ilişkisini araştırdığı çalışmasında sürekli kaygı ile kişisel özellikler ve zamanı değerlendirme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alay (2000) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında zaman yönetimi ile akademik başarı arasında pozitif yönlü olumlu ilişki, Erdul' da (2005) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Zaman kavramının öneminin fark edilmesi ve zaman yönetimi becerisinin kazanılması öğrenciler için son derece önemlidir. Ayrıca ergenlerin önceliklerini belirlemeleri, gelecekte ne yapacaklarına karar vermeleri, kısa ve uzun dönemli planlama yapmaları ergenlerin sağlıklı gelişebilmeleri ve hedeflerine ulaşabilmeleri de çok önemlidir. Araştırma verilerinin öğrencilerin zaman üzerindeki hakimiyetlerini artırarak zaman yönetimi becerilerini geliştirmek, kaygıyı azaltmak veya kontrol altına almalarına yardımcı olmak için gereken gelişimsel ve önleyici rehberlik programlarının hazırlanmasında yardımcı olacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki

ilişkileri belirlemek ve zaman yönetimi becerilerinin yaş ile cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Bu araştırma lise öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için düzenlenmiş betimsel bir araştırmadır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya Bursa ilinde Turhan Tayan Anadolu Lisesi, Fatih Lisesi, Nuri Erbak Lisesi, Bursa Kız Lisesinde öğrenim gören 15–18 yaşlar arasındaki toplam 505 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin 279 u kız, 226 sı erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması 16.80 (ss=1.80) olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Zaman Yönetimi Envanteri(ZYE): Britton ve Tesser (1991) tarafından Üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen zaman yönetimi envanterinin Türkçe uyarlaması Alay ve Koçak tarafından (2002) yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach alfa ile hesaplanan güvenilirlik katsayıları zaman planlaması için .89, zaman tutumları için .84, zaman harcattırıcılar için .87 olarak bulunmuştur. Tüm ölçeğin güvenilirlik katsayısı .86 dır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında geçerlik çalışması için yapılan temel bileşenler çözümlemesi sonucunda ölçeğin “zaman planlaması”, “zaman tutumları”, “zaman harcattırıcılar olmak üzere üç alt boyut ve 27 maddeden oluştuğu görülmüştür. Cronbach alfa korelasyonları ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı Zaman planlaması için .88, Zaman Tutumları alt ölçeği için .66, tüm ölçek için güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Beş seçenekli Likert tipinde hazırlanan ölçeğin seçeneklerin ağırlık dereceleri 1(hiç) ve 5(tamamen) arasında değişmektedir. Bu ölçekten yüksek puan alan öğrencilerin zamanını iyi kullanan öğrenciler olduğu düşünülmektedir.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri(DSKE): Spielberger ve Gorsuch (1964) tarafından geliştirilen envanterin Türkçe uyarlaması Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır (akt. Öner, 1994). Türkçeleştirilmiş formun Test- tekrar test güvenilirliği Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu ile hesaplanmış ve değişmezlik katsayıları, Sürekli Kaygı Ölçeği için .71 ile .86, Durumluk Kaygı Ölçeği için .26 ile .68 arasında bulunmuştur. Kuder Richardson alfa korelasyonları ile saptanan iç tutarlık ve homojenlik katsayıları, Sürekli Kaygı Ölçeği için .83 ile .87, Durumluk Kaygı Ölçeği için .94 ile 96 arasında bulunmuştur. Türkçe formun madde güvenilirliği korelasyonu .42 ile .85 arasındadır. Ve bu katsayıların İngilizce Formundan elde edilen katsayılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Türkçe formun yapı geçerliği Durumluk ve Sürekli Kaygı kuramına uygun olarak normal ve hasta örneklem grupları üzerinde deneysel olarak sınanmıştır. Değişik zaman ve koşullardaki uygulamalarda Öner (1977) durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama .62 civarında ve önemli düzeyde ($p<.01$) olduğunu bulmuş ve bu iki kaygı türü arasında, orta derece de önemli bir korelatif ilişkinin bulunduğu beklentisi böylece desteklenmiştir. Ölçekte cevap seçenekleri dört tanedir. Seçeneklerin ağırlık dereceleri 1(hiç) ve 4(tamamen) arasında değişir. Her bir ölçek 20 ifadeden oluşmuştur. Ölçekten elde edilen toplam puan değeri, 20 ile 80 arasında değişir. Puanın yüksek olması kaygı düzeyinin yüksek olduğunu gösterir.

İşlem

Araştırma grubundaki öğrencilere Zaman Yönetimi Envanteri ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri aynı anda uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilere, zaman yönetimi ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon tekniği, zaman yönetimi becerilerinin yaş’ a göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacı ile tek yönlü varyans analizi(ANOVA) ve zaman yönetimi becerilerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular tablolar ve tablolara ilişkin açıklamalarla birlikte aşağıda sunulmuştur.

Zaman Yönetimi Envanteri ile Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeğinden Alınan Puanlar Arasındaki Korelasyonlar

Tablo 1’de görüldüğü gibi zaman planlaması alt ölçeği ile durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>.01$). Zaman planlaması alt ölçeği ile sürekli kaygı puanları arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.14$, $p<.01$). Zaman tutumları alt ölçeği ile durumluk ($r = -.30$) ve sürekli kaygı puanları arasında ($r = -.39$) negatif yönlü anlamlı ilişkiler ($r = -.30$, $r = -.39$, $p<.01$) bulunmuştur. Zaman harcattırıcıları alt ölçeği ile Durumluk kaygı puanları arasında da negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($r = -.13$, $-.12$, $p<.01$). Bu sonuçlara göre lise öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Tablo 1
Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar

	Durumluk Kaygı	Sürekli kaygı
Zaman Planlaması	-.11	-.14*
Zaman Tutumları	-.30*	-.39*
Zaman Harcattırıcılar	-.13*	-.12*

* $p<.01$

Zaman Yönetimi Ölçeğinden Alınan Puanların Yaş’a Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin zaman yönetimi ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yaş’a göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2
Öğrencilerin Zaman Yönetimi Envanterinden Aldıkları Puanların Yaş’a Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi
Gruplar arası	1342,952	3	447,651		
Gruplar içi	99412,660	501	198,428	2,256	0.081*
Toplam	100755,612	504			

* $p > .05$

Yapılan tek yönlü varyans çözümlemesine (ANOVA) göre yaş grupları arasında zaman yönetimi ölçek toplam puanı ve alt ölçek puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>.05$). Alt ölçek puanları anlamlılık düzeyine ulaşamadığı için tablo’da yer almamıştır. Bu bulgulara göre 15 ve 18 yaşlar arasındaki lise öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin yaşa göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Zaman Yönetimi Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Kız ve erkek öğrencilerin zaman yönetimi envanterinden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farklılık t testi ile sınanmış ve sonuçlar Tablo 3’de gösterilmiştir. Tablo 3’de görüldüğü gibi kız öğrencilerin zaman yönetimi envanterinden aldıkları toplam puan ortalamasının ($\bar{x}=85.59$), erkek öğrencilerin puan ortalamasından yüksek olduğu aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Alt ölçeklere bakıldığında kız öğrencilerin zaman planlaması puan ortalamasının ($\bar{x}=50.66$), erkek öğrencilerin puan ortalamasından ($\bar{x}= 46.32$), kız öğrencilerin zaman harcattırıcılar alt ölçeği puan ortalamasının ($\bar{x}=14.55$), erkek öğrencilerin puan ortalamasından (13.16) yüksek olduğu ve aradaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Kız öğrencilerin zaman tutumları alt ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}=20.39$), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{x}=20.36$) yüksek olmasına karşın, aradaki fark anlamlılık düzeyine ulaşamamıştır ($p>.05$).

Tablo 3

Araştırmaya Katılan Kız ve Erkek Öğrencilerin Zaman Yönetimi Envanterinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama, t Değerleri

	Cinsiyet	n	\bar{x}	t
Zaman Yönetimi Toplam P.	K.	279	85.59	4.6331*
	E.	226	79.85	
Zaman Planlaması	K.	279	50.66	4.565*
	E.	226	46.32	
Zaman Tutumları	K.	279	20.37	0.041
	E.	226	20.36	
Zaman Harcattırıcılar	K.	279	14.55	4.499*
	E.	226	13.16	

* $p < .05$

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada 15–18 yaşlar arasındaki lise öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, ayrıca zaman yönetiminin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre zaman planlaması alt ölçeği ile sürekli kaygı alt ölçeği, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt ölçeği ile durumluk ve sürekli kaygı alt ölçekleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < .01$). Bu bulgulara göre öğrencilerin zaman yönetimi becerileri arttıkça kaygı düzeyleri azalmaktadır. Bir başka deyişle kaygı düzeyleri arttıkça zamanı kontrol edebilmeleri güçleşmektedir. Bu bulgular diğer bazı araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Erdul (2005) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada kaygı düzeyi ile zaman yönetimi becerileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki, Macan ve ark. (1990) yine üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarda stres düzeyi ile zaman yönetimi becerileri arasında negatif yönü anlamlı ilişkiler bulmuşlardır.

Araştırmanın bulgularından biri de zaman yönetimi becerilerinin yaş'a göre anlamlı bir farklılık göstermemesidir ($p > .05$). Bu bulgu yurt dışında yapılan diğer araştırma bulguları ile uyuşmamaktadır. Misra ve Mc Kean (2000) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir araştırmada zaman yönetimi becerilerinin yaşla ve sınıf düzeyi ile birlikte artma eğiliminde olduğunu belirtmektedirler. Passig (2005) zamanın tüm boyutları ile kontrol edilebilmesinin ergenlik yıllarında 14-18 yaşlar arasında aşamalı olarak başarılı olduğunu belirtmektedir. Yaş ve zaman yönetimi arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların yanı sıra bu farklılığın nereden kaynaklandığını inceleyen daha kapsamlı araştırma bulgularına ihtiyaç vardır. Bir diğer araştırma bulgusu da kız öğrencilerin zaman yönetimi toplam puanlarının ve zaman planlaması alt ölçeği ile zaman harcattırıcılar alt ölçeği puan ortalamalarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olmasıdır ($p < .05$). Zaman tutumları alt ölçeği için kızların puanları daha yüksek olmakla birlikte aradaki fark anlamlı değildir ($p > .05$). Bu bulgular, özellikle zaman yönetimi ve zaman planlamasının kızlarda daha iyi olması diğer birçok araştırma bulgusu ile benzerlik göstermektedir (Alay, 2000; Erdul, 2005; Misra ve McKean, 2000).

Araştırmanın sonuçları toplu olarak değerlendirildiğinde okullarda zaman yönetiminin üzerinde daha fazla durulması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Lise ve üniversitelerin rehberlik merkezlerinde zaman yönetimini artıran, kaygıyı azaltan programlar hazırlanmalıdır. Ancak bu noktada, dikkat edilmesi gereken, zaman yönetiminin sadece saatlerin verimli bir şekilde kullanılmasını olarak düşünülmemesidir. Zamanı etkili bir şekilde kullanmak çoğu zaman zannedildiği gibi zamanın tümünü çalışmaya ayırmak değildir. Bireyin kişisel, sosyal ve kültürel anlamda çok yönlü

gelişebilmesi için çeşitli faaliyetlere ve sosyal ilişkilere de ihtiyacı vardır. Kişisel zamanın iyi kullanabilmesi bireyin yaşamını kontrol edebilmesi anlamına gelmektedir. Tüm bunlar bireyin psikolojik olarak sağlıklı gelişebilmesi ve başarılı olması için önemlidir.

Smith'e (1998) göre zaman yönetimi kişisel bir süreçtir ve hayatımızdaki olayları daha etkin bir biçimde kontrol etmemize yardımcı olacak bir dizi araçlar bütünüdür. Ancak etkili zaman yönetimi tek başına insanların iç huzuru duymasına yeterli değildir. İç huzuruna erişmenin anahtarı bireyin hayatındaki önemli değerlerini ve önceliklerini belirleyerek bunları ön plana çıkartıp günlük olaylara yansıtabilmesidir. Bir başka deyişle zamanı iyi yönetmek, daha çok değer verdiğimiz şeylere ulaşmak için yapılmıyorsa anlamsızdır. Özgen (2000) yaşamda başarılarından doyum elde etmiş kişilerle, bu doyumunu yaşamayan kişiler arasındaki en önemli farkın, başarılarından doyum elde etmiş kişilerin amaçlarını iyi belirlemeleri ve yaşamlarını amaca yönelik planlamaları olduğunu belirtmektedir. Bu farkın kaynağında ise kişinin zaman perspektifi yatmaktadır. Başarılarından doyum elde etmiş kişiler amaçları doğrultusunda zamanlarını iyi kullanırken bu doyumunu yaşamayan kişiler zamanı yalnızca olayların ne zaman gerçekleşeceğini bilmeye yarayan bir araç olarak görmektedirler.

Bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak bazı somut önerilerde bulunmak gerekirse, gelişimsel ve önleyici rehberlik çalışmaları kapsamında orta öğretim ve üniversitelerin rehberlik merkezlerinde zaman yönetimi tekniklerini öğreten, kaygıyı azaltan etkinliklere daha çok yer verilmelidir. Yaş ve sınıf düzeyi ile zaman yönetimi becerilerinin takip edilmesi, erkek öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin kızlardan daha düşük olduğu göz önüne alınarak bu konuya dikkat edilmesi ilk aşamada göz önüne alınması gereken konular olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle erkek öğrenciler için zaman bilincinin ve zaman yönetimi tekniklerinin artırılması için etkinlikler hazırlanmalı ve uygulanmalıdır. Öğrencilerin zamana karşı geliştirmiş oldukları yanlış alışkanlıklar tespit edilmeli ve doğru alışkanlıklar kazandırılmaya çalışılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3), 323-330.
- Archer, J. ve Lammin, A. (1985). An investigation of personal and academic stressors College Campuses. *Journal of College Student Personnel*, 26(3), 210-215.
- Alay, S. (2000). *Relationship Between Time Management and Academic Achivement of Selected University Students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alay, S. ve Koçak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 9-13.
- Aksüt, M. (2002). *Dersle İlgili Süre Kullanımı, Sınıf Yönetimi*. (Ed. Z. Kaya). Ankara: Pegem Yayınları.
- Aydın, B. (1990). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ile Ders Çalışma Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1990, 7(25), 33-37.
- Başar, H. (2001). *Sınıf Yönetimi*. Ankara: Pegem Yayınları, 2001.
- Britton, B. K. ve Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Campbell, R. L ve Svenson, L. W. (1992). Perceived level of stres among university undergraduate student in Edmonton, Canada, *Perceptual and Motor Skills*, 75(2), 552-554.
- Carveth, J. A., Gesse, T. ve Moss, N. (1996). Survival strategies for nurse-midwifery students. *Journal of Nurse-Midwifery*, 41(1), 50-54.
- Covey, S. R. (1995). *First things first*. New York: Simon and Schuster Puplichers.
- Efil, İ. *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Alfa Basım, 1999.
- Entwistle, N. ve Ramsden, P. (1983). *Understanding student learning*. London: Groom Helm.
- Erdul, G. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Haynes, M. E. (1999). *Kişisel Zaman Yönetimi*. (Çev. Yaşar Bülbül). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Kirschenbaum, D. S. ve Perri, M G. (1982). Improving academic competence in adults: a review of recent research. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 76-94.

- Kohn, J. P. ve Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports*, 59(2), 415-426.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L ve Phillips, A. P.(1990). College student' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- McWhorter, K. (1988). *Study and thinking skills in college*. Boston: Scott Foresman Company.
- Misra, 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*, Wntr.
- Öner, N. (1994). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. ve LeCompte, A. (1985). *Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özgen, C. (2000). *Etkili Zaman Yönetimi*. Ankara: Bilkent Üniversitesi, Yayınları.
- Özkılıç, R. (2002). *Behaviours of primary school teachers related to time management at classroom, changing times and changing needs*. I. Uluslar Arası Eğitim Konferansı, Gazimagosa.
- Passig, D. (2005). Future –time-span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-47.
- Passig, D. (2002). The melionation as a high order cognitive skill of future intelligence, in Hebrew. <http://www.passig.com/pic/MelionationHeb.htm>.
- Roberts, S.M. (1997). *Yaşamı ertelemeyin*. (Çev. Levent Kartal). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (1998). *Örgütsel psikoloji*. İstanbul: Alfa Yayınları. 1998.
- Seginer, R. ve Lilach, E. (2004). How adolescents construct their future: the effect of loneliness on future orientation. *Journal of Adolescence*, 27(6), 625-643.
- Smith, J. (1998). *Daha iyi nasıl zaman yönetimi*. (Çev. Ali Çimen). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Trueman, M. ve Hartley, J. A (1996). Comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students, *Higher Education*, 32(2), 199-215.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. (6.baskı). Ankara: Nobel Yayınları.