

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZAMANI KULLANMA
PERFORMANSLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ:
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yılmaz DENİZ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Fahri AKÇAKOYUN

BALIKESİR - 2019

Y.DENİZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2019

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZAMANI KULLANMA
PERFORMANSLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ:
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yılmaz DENİZ

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Hürmüz KOÇ
Çanakkale 18 Mart Üniversitesi-Başkan

Prof. Dr. Fahri AKÇAKOYUN
Balıkesir Üniversitesi-Üye

Doç. Dr. Zekine PÜNDÜK
Balıkesir Üniversitesi-Üye

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Fahri AKÇAKOYUN

BALIKESİR – 2019



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan
“ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZAMANI KULLANMA
PERFORMANSLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ:
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ”

başlıklı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 25/03 / 2019

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Hürmüz KOÇ
Çanakkale 18 Mart Üniversitesi
Başkan

Prof. Dr. Fahri AKÇAKOYUN
Balıkesir Üniversitesi

Üye

Doç. Dr. Zekine PÜNDÜK
Balıkesir Üniversitesi

Üye

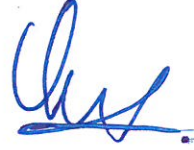
Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi, sınav jüri komisyonu tarafından imzalanarak 05/04/2019 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. İzzet KABAĞAN
Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlamasından ve yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim (15/02/ 2019).

Yılmaz DENİZ



Babam'a ithafen...

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca beni her konuda destekleyen bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, zorlandığım zamanlarda desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve öğrencisi olmaktan onur duyduğum danışman hocam Prof. Dr. Fahri AKÇAKOYUN' a, Doç. Dr. Zekine PÜNDÜK' e, yüksek lisans eğitimim sırasında hep yanımda olan her konuda beni destekleyen Arş. Gör. Bekir ÇİFTÇİ' ye, Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu çalışanlarına, yüksek lisans eğitimim sırasında yanımda olan değerli dostlarım Mehmet Bilgi MEDENİ, Hakan YAYLI, Serbay KAYA, İlyas ÖZEN ve Arş. Gör. Alp Kaan KİLCİ' ye, varlıkları ile bana güç veren desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen benim için her türlü fedakarlığı yapan aileme teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
TABLolar DİZİNİ	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	4
1.2. Sınırlılıklar.....	4
1.3. Alt Sınırlılıklar.....	4
1.4. Sayılılar.....	4
1.5. Hipotez.....	5
1.6. Araştırmanın Önemi.....	5
1.7. Araştırmanın Amacı.....	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Zaman Kavramı ve Zaman Türleri.....	6
2.1.1. Zaman Kavramı.....	6
2.1.3. Zaman Türleri.....	7
2.2. Zaman Yönetiminde Farklı Yaklaşımlar.....	10
2.2.1. Düzenli Yaşama Yaklaşımı.....	10
2.2.2. Savaşçı Yaklaşımı.....	10
2.2.3. ABC Yaklaşımı.....	11
2.2.4. Beceri Yaklaşımı.....	11
2.2.5. Hedef Belirleme Yaklaşımı.....	11
2.2.6. İyileştirme Rehabilitasyon Yaklaşımı.....	12
2.2.7. Kendini Akıntıya Bırakma Yaklaşımı.....	12
2.2.8. Sihirli Araç Yaklaşımı.....	12
2.3. Zamanı Etkin Kullanma Yöntemleri.....	13
2.3.1. Kesintileri Ortadan Kaldırma.....	13
2.3.2. Plansızlık.....	13
2.3.3. Planlama.....	14
2.3.4. Ertelemekten Kaçınmak.....	14
2.3.5. Zaman Çizelgesi Kullanmak.....	15
2.3.6. Aceleci Olmak.....	16

2.5. Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştığı Zaman Düşmanları	17
2.5.1. Kişiden Kaynaklanan Zaman Düşmanları	17
2.5.2. Dış Etkenlerden Kaynaklanan Zaman Düşmanları	20
2.6. Zamanı Nasıl Etkin Kullanırız	21
2.7. Zaman Kullanımının Yararları	22
2.8. Sirkadiyen Özelliklere Göre Kronotiplerin Belirlenmesi ve Performansla İlişkisi	23
3. GEREÇ VE YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	25
3.2. Araştırmanın Genel Planı	25
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	26
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	26
3.3.2. Sabahçıl-Akşamçıl Ölçeği ve Değerlendirilmesi	26
3.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	27
4. BULGULAR	28
4.1. Kişisel Özelliklere Ait Bulgular	28
5. TARTIŞMA	36
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	42
KAYNAKLAR	44
EK-1. ÖZGEÇMİŞ	53
EK-2. ETİK KURUL ONAYI	54
EK-3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	56
EK-4. SİRKADİYEN RİTMİNDE SABAHÇIL VE AKŞAMCIL TİPLERİ BELİRLEME ÖLÇEĞİ	57

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinin Zamanı Kullanma Performanslarının Değerlendirilmesi: Balıkesir Üniversitesi Örneği

Kronotip, yatma zamanı, uyanma ve diğer günlük aktivitelerle ilişkili sirkadiyen ritim (karanlık/ışık döğüsü) özelliklerini belirleyen bireysel bir özelliktir. Bu araştırmanın amacı, sirkadiyen ritimlere göre, Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinde zamanı kullanım performansını ve kronotipi değerlendirmektir. Çalışmaya farklı fakülte ve okullardan toplam 1.366 (764 erkek ve 602 kadın, 18 yaş ve üzeri) öğrenci katıldı. Kronotipin belirlenmesinde “İnsan Sirkadiyen Ritminde Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirleme Ölçeği” (SATBÖ) Türkçe versiyonu ve hazırlanan kişisel bilgi formu kullanıldı. SATBÖ puanlarına göre, öğrencilerin büyük çoğunluğu %64.7 si aratip, %16.5'i sabahçıl tipe yakın /sabahçıl, %18.8'i akşamcıl tipe yakın/akşamcıl olarak sınıflandırıldı. Kronotip puanları karşılaştırıldığında cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0.05$). 23 yaş ve üstü katılımcılar, genç yaş grubuyla (17-18 yaş) karşılaştırıldığında SATBÖ puanları anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Fen edebiyat fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha çok ılımlı sabahçıl olma eğiliminde oldukları saptanmıştır ($p<0.05$). Birinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerle akşam öğretim gören öğrencilerin kronotip açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır. Ayrıca, kronotip benden kütle indeksini (BKI) anlamlı düzeyde etkilemediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu ara tip olmalarına karşın, akşam saatlerinde egzersiz yapmayı tercih ettiklerini, ancak en verimli saatin sabah olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca, “ara tip” sınıftaki öğrencilerin, kendi akademik başarı düzeylerini “orta” ve “iyi” düzeyde olduklarını belirtmişlerdir. Bu çalışma sonuçlarına göre Balıkesir Üniversitesinde akademik başarı ve zamanı kullanma performansı açısından “ara tip” sınıfta yer almak avantajlı olabilir.

Anahtar kelimeler: Kronotip, başarı düzeyi, egzersiz

ABSTRACT

The Evaluation of Time Management Performance Among University Students: The Case of Balıkesir University

A chronotype is an individual trait that determines circadian rhythm (dark/light cycle) characteristics, associated with bedtime, waking, and other daily activities.

The purpose of this study was to evaluate time management performance and chronotypes of the Balıkesir University students, according circadian rhythms. A total of 1,366 (764 male and 602 female, ages 17-23 years) students from different faculties and schools participated in this study. Chronotype was assessed by Turkish version of the Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ) and the other questionnaire prepared to assess of personal information of participants were used. According to MEQ, majority of the students were classified as an 64.7% intermediate type, 16.5% moderately morning/morning type, 18.8% moderately evening/evening type. When comparing total chronotype scores with gender, no significant differences were observed ($p>0.05$). The participants ages 23 years to older groups were more higher MEQ scores compare to younger age groups (age 17-18 years) ($p<0.05$). The faculty arts and sciences students were more tend to be moderately morning type than the other faculties students ($p<0.05$). No significant difference was found between normal and evening education with chronotype. Also, chronotype had no effect on body mass index scores. Majority of student population were classified as an intermediate type, although they were preferred evening time exercise and they thought morning time exercise is better time. In addition, this group students were decelerated that the academic success either as “good “or as an “intermediate” level. As a result of this study, it may be advantageous to be “intermediate type” in Balıkesir University in terms of academic success and time management performance.

Keywords: Chronotype, level of success, exercise

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

- BAÜN : Balıkesir Üniversitesi
BESYO : Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
BTİOYO : Turizm Fakültesi
FEF : Fen-Edebiyat Fakültesi
İİBF : İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
BKİ : Beden Kütle İndeksi
SATBÖ : Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirleme Ölçeği

TABLULAR DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 4.1. Öğrencilerin Yaş, Boy, Kilo ve BKİ Değerleri.....	28
Tablo 4.2. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımları.....	29
Tablo 4.3. Katılımcıların Sabahçıl Akşamcıl Özelliklere Göre Dağılımları.....	29
Tablo 4.4. Öğrencilerin Spor Yapma Zamanlarıyla İlişkili Özelliklerine Göre Dağılımları.....	30
Tablo 4.5. Cinsiyete Göre SATBÖ-P Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Gruplarda T-testi).....	31
Tablo 4.6. Yaş Gruplarına Göre SATBÖ-P Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları).....	32
Tablo 4.7. Öğrencilerin Okudukları Fakütelere Göre SATBÖ-P Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek yönlü varyans analizi sonuçları).....	32
Tablo 4.8. Öğrencilerin Öğrenim Durumuna Göre SATBÖ-P Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Gruplarda T-testi).....	33
Tablo 4.9. Öğrencilerin BKİ Göre SATBÖ-P Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları).....	33
Tablo 4.10. Öğrencilerin Başarı Durumu Değişkenlerine Göre SATBÖ-P Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları).....	34
Tablo 4.11. Katılımcıların Gün İçinde Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre SATBÖ-P Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları).....	34
Tablo 4.12. Katılımcıların Fiziksel Aktivitenin En Verimli Olduğu Saat Aralığı Durumuna Göre SATBÖ-P Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları)	35

1. GİRİŞ

Tüm canlıların biyolojik aktiviteleri belirli bir ritim dahilinde oluşur. İnsanlarda ışık ve karanlığa bağlı yeme, uyuma, uyanma üreme ve kadınlardaki menstrüasyon periyotları biyolojik ritimlere örnek olarak verilebilmektedir. Bir çok sirkadiyen ritim uyku/uyanıklık döngüsüne bağlı olarak düzenlenmektedir (legates ve ark.,2014; Scheer ve Czeisler, 2005) ve değişen çevre şartlarına göre adaptasyon sağlanmasına yardımcı olurlar. Örneğin sabah erken saatlerde plazma epinefrin düzeyi ve vücut sıcaklığı yükselerek yeni güne hazırlanmamıza, akşam döneminde de azalarak uykuya dalmamıza destek çıkarlar (Abacıoğlu ve Zengil, 1999).

Biyolojik ritimlerin süresi saniyelerden aylara kadar farklılıklar gösterebilirler. Örneğin uyku uyanıklık periyotları yaklaşık 24 saat sürerken, mevsimsel afektif bozuklukla ilgili depresyon atakları yaklaşık 1 yıllık dönem içinde meydana gelir (Kaplan ve Sadock, 2007). Günlük hayatta başlıca birkaç ritim çeşitleriyle karşılaşmaktayız. Bunlar ultradiyen, sirkadiyen, infradiyen ve sirannual ritimler olarak adlandırılır. Günde birden fazla döngüsü olan ritimlere ultradiyen ritimler adı verilir. Sirannual ritimler, yaklaşık bir yıllık ritimler olarak isimlendirilmektedir. Bir günden fazla süren, örneğin; haftalar ya da aylar süren ritimler de infradiyen ritim adını almaktadırlar (Okamura, 2003; Ishida, 2007). Biyolojik ritimler arasında en çok incelenenlerin başında ise sirkadiyen ritimdir (Kaplan ve Sadock, 2007). Karanlık ve ısıya bağlı olarak insan metabolizmasında gün içinde (24 saat) gözlemlenen biyolojik değişiklikler "sirkadiyen "veya "diürnal" ritimler olarak tanımlanmaktadır (Brown, 1982). Sirkadyen kelimesi latince circa (ile ilgili) ve dies (gün) kelimelerinin birleşmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Terimin de ifade ettiği şekilde sirkadyen ritimlerin yaklaşık 24 saatlik periyotlardan oluşmaktadır. İnsanın en belirgin sirkadyen ritmi uyku-uyanıklık ritimleridir (Kaplan ve Sadock, 2007). 24 saatlik ritimler fizyolojik performansı tetiklediği gibi insanın ruh halini ve psikolojik performansını dolayısıyla da zamanı verimli kullanma performansını da etkileyebilmektedir (Horne ve Östberg, 1976).

Sirkadyen ritim, yaklaşık 24 saatlik davranışsal ve fizyolojik değişiklikleri içeren, endojen biyolojik saatler (pacemaker) tarafından meydana gelen ve çevresel uyaranlar tarafından oluşturulan ritimdir. Temelde sirkadyen ritimden mesul olan merkez suprakiazmatik nükleustur ve ritim verici ışıklardır. Işıklar, kortizol, vücut sıcaklığı ve tiroid hormonları gibi sirkadyen ritim değişkenlerinin oluşturulmasına destek çıkar ve retinada bulunan ganliyonlardan retinohipotalamik yolla suprakiazmatik nükleusa ulaşır (Kaplan ve Sadock, 2007).

24 saatlik ritimlere bağlı görülen bireysel değişiklikler fizyolojik ve psikolojik farklılıklara göre de çeşitlilik oluşturmaktadır. Bireye bağlı gözlemlenen bu farklılıklar "sabahçıl" ve "akşamcıl" karakteristik özellikleri olarak 1900'lü yıllarda ortaya çıkmıştır (O Shea, 1900). Bu konuda sistematik yaklaşımlar Freeman ve Hovland (1934) tarafından ortaya atılmış, Kleitman (1939) ise bireysel farklılıklara bağlı olarak ilk defa "sirkadiyen tip" tanımını kaleme almıştır. Kleitman (1939), bu tanıma göre sirkadiyen tipi "sabahçıl tip" ve "akşamcıl tip" olarak iki grupta incelemektedir. Birde "ara tip" gruplamasını da oluşturmuş ancak bunun çok önemli olmadığını vurgulamıştır.

Sirkadyen ritim kalkış -yatış zamanları ve sosyal ilişkilerin planlandığı saatler gibi değişik durumlarda senkronize edilebilir ve yemek, egzersiz, ışık dışındaki belirleyiciler tarafından da meydana gelebilir. Bu ritim programlayıcılara sosyal ritim vericiler olarak adlandırılırlar. İşte bu endojen ve çevresel ritim vericilerin düzenlemeleri sonucunda insanlardaki uyku uyanıklık döngüsü "morningness (sabahlılık ya da sabahçıl)" ve "eveningness (akşamlılık ya da akşamcıl)" olarak farklı ritimler şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Sirkadiyen tip veya kronotip gruplamasına göre akşamcıl tiplerin özellikle hafta sonlarında daha belirgin olmak üzere gece geç saatte uydukları, sabah zorla uykudan kalktıkları, kendilerini öğleden sonra daha iyi hissettikleri ve performanslarının da öğleden sonra daha iyi olduğunu söylerken, sabahçıl tiplerin akşam erken yatıp sabah erken kalktıkları, günün ilk periyodu olan sabah saatlerinde kendilerini daha iyi hissettikleri ve performanslarının da akşam saatlerine göre sabah saatlerinde daha iyi olduğu söylemektedirler (Adan ve Ark., 2010; Kerkhof, 1985; Mongrain ve ark., 2006; Roenneberg ve ark., 2003; Taillard ve ark., 1999; Tankova ve Buella, 1994).

Sabahçıl ve akşamcıl periyotlar arasında, yaklaşık iki saatlik bir faz farkı vardır. Bu farkı vücut ısısında, kortizol ve melatonin gibi hormonların salınım periyotlarında da yaklaşık 2 saat olarak görülmektedir (Emens ve ark., 2009; Erin ve ark., 2000; Taillard ve ark., 1999).

Bu konuyla ilgili son zamanlarda çeşitli çalışmalar üzerinde çalışılmış, bu çalışmalarda akşamcıl ritme sahip kişilerde sabahçılara göre depresyon (Chelminski ve ark., 1999; Drennan ve ark., 1991;), bipolar duygulanım bozukluğu (Mansour ve ark., 2005), mevsimsel afektif bozukluk (Elmore ve ark., 1993) gibi psikiyatrik rahatsızlıkların daha fazla görüldüğü ortaya çıkmıştır. Akşamcılığın birçok alanda hayatı etkilediği söylenmektedir. Akşamcıl ritme sahip öğrencilerde daha fazla dikkat ve emosyonel problemlerin (Giannotti ve ark., 2002), daha az okul devamlılığı ve düşük akademik performansın olduğu düşünülmekte olup (Gau ve ark., 2004), akşamcılığın alkol ve madde kullanımı için risk faktörü oluşturduğu söylenmektedir (Adan, 1994).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde uyku, mutluluk, üzüntü, zihinsel ve fiziksel performansın günlük zaman dilimi içerisinde farklılık gösterdiği ve dolayısıyla da günlük performansın bu ritimden olumlu ve olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (Folkard, 1980; Thayer, 1989). Örneğin, gece çalışanlarda iş verim performanslarının düştüğü ve normal günlük performansı da olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Chang ve ark., 2018). Bildiğimiz gibi akademik başarı ise birçok faktörden etkilenmektedir. Yapılan çalışmalarda akademik performansın uyku döngüsü, derse zamanında gelme, ve sınav başarısıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Wolfson and Carskadon, 2003). Bazı çalışmalar sabah performansı iyi olan öğrencilerin sabah saatlerinde ki derslerde ve sınavlarda daha başarılı olduğuna dikkat çekmektedir (Rahafar ve ark., 2016).

Bu bilgiler ışığında öğrencilerin gece ve gündüz öğrenim görmeleri akademik başarıyı olumlu ve olumsuz yönde etkileyebileceği gibi günü değerlendirme performanslarını da olumlu ve olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda planladığımız bu çalışmada Balıkesir Üniversitesi'nde farklı fakülte ve bölümlerde gündüz ve gece öğrenim gören öğrencilerin kronotipe göre akademik başarı ve günlük zamanı verimli kullanma performansları araştırılmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Normal öğretim ve ikinci öğretim öğrencileri kronotip açısından farklılık gösteriyor mu? Bu durumun akademik başarı ve zamanlarını verimli kullanma düzeylerine etkisi var mı?

1.2. Sınırlılıklar

Çalışma evreni; Balıkesir Üniversitesi öğrencileri oluşturmakta olup Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Turizm Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ile İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde eğitimlerine devam eden 1366 öğrenci ile sınırlıdır. Çalışmanın evreni genelleştirilmemelidir.

1.3. Alt Sınırlılıklar

Balıkesir Üniversitesi tüm fakülte ve yüksekokullarının olmayışı, araştırmanın istatistiksel güvenilirlik oranını azaltmaktadır. Belirlenen fakülte ve yüksek okullardan sirkadiyen ritim sabahçıl-akşamcıl ölçeği kullanılarak gönüllü katılan erkek ve kız öğrencilerle sınırlandırılmıştır. Katılımcıların yaş dağılımı dar aralıktadır. Öğrencilerin yaşam şekilleri sorgulanmamıştır.

1.4. Sayıtlılar

Çalışmaya dahil olan öğrencilerin kişisel bilgi formu ve Sirkadiyen Ritim Sabahçıl-Aşamcıl Tipleri Belirleme Ölçeği (SATBÖ) mevcut durumlarında gerçeği gösterecek şekilde samimi cevaplar verdikleri kabul edilmiştir.

Uygulanacak ölçek için her fakülteden izin alınarak, çalışmaya dahil olan öğrencilerin verdikleri cevapların etkilenmeyeceği müsait bir yer ve zamanda uygulandığı varsayılmıştır.

Ölçekte, her deneğin motivasyon ve psikolojik durumlarının aynı olduğu varsayıldığından, deneklerin bulguları arasında farklılık görülebilir. Tüm öğrencilerin BAUN kampüsünde öğrenim gördükleri, ancak farklı yerlerde yaşadıkları varsayıldı.

1.5. Hipotez

Normal ve ikinci öğretimde (akşam) öğrenim gören öğrenciler sirkadiyen özellikler açısından farklılık gösterebilir.

Sirkadiyen ritimde sabahçıl-akşamçıl tipleri belirlemede, üniversite öğrencilerinde kendilerini en iyi hissettikleri zaman dilimlerini belirlemede ve bu zaman dilimini verimli kullanıp kullanmadıkları performanslarını olumlu yönde etkileyebilir.

Farklı bölüm ve fakültelerde okuyan üniversite öğrencileri arasında sabahçıl-akşamçıl tipleri bakımından farklılık vardır.

Üniversite öğrencileri kronotipe göre değerlendirildiğinde yaş, cinsiyet, BKİ ve akademik başarı düzeylerinde farklılık vardır.

1.6. Araştırmanın Önemi

Sirkadiyen ritimde sabahçıl- akşamçıl tipleri belirleme ile zamanı kullanma performansları üzerine çalışmalar yapılmasına rağmen öğrencilerin zamanı kullanma performanslarıyla ilgili çalışma, Türkçe’de literatürde sınırlı sayıda bulunmaktadır. Bu anlamda, araştırmanın önemi de artmaktadır.

1.7. Araştırmanın Amacı

Balıkesir Üniversitesi’nin farklı bölüm ve fakültelerinde okuyan birinci ve ikinci öğretim öğrencilerinin subjektif olarak kendilerini en iyi hissettikleri zaman dilimlerini belirleyerek bu zaman dilimini verimli kullanıp kullanmadıklarını, yaş, boy, kilo, cinsiyet, fakülte ve bölüm gibi değişkenler açısından incelemektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı ve Zaman Türleri

2.1.1. Zaman Kavramı

Zaman herkesin geri dönüşü olmayan, hissettiği ama dokunamadığı, hayatımızdaki en değerli, başka bir ifadeyle tanımlanması soyut ve güç bir olgudur. Bu sebeple zaman tanımlarıyla ilgili değişik pekçok kavram gündeme gelmiştir. Bir kavramda zaman birtakım olaylar neticesinde duyu organlarımız tarafından arka arkaya sıralanan, tanımı son derece zor olan bir tür algı olarak dile getirilmiştir. (Başak ve ark., 2008). Diğer bir kavramda ise zaman; makine ve insan becerilerine benzer kaynaklardan farklı olarak, para, eşya, yeri doldurulamayan, tekrar etmeyen, geri getirilemeyen bir kavramdır (Eilon, 1993).

Zaman algısı ve zaman anlamının gelişimi ilk olarak çocukluk yıllarından itibaren gelişmeye başlamakta ve buluş çağında pik noktasına ulaşmaktadır. Çocukluk ve buluş dönemlerinde zamanı verimli bir biçimde harcayabilmek geliştirilmesi önem arz eden tutumlardan en önemlisidir. Özellikle buluş çağındaki kişiler sosyal gelişim, akademik başarı, kimlik gelişimi, gelecekte sahip olacakları ileriye planlama, işe hazırlanma gibi karmaşık sorumlulukları başarmak mecburiyetindedirler. Bunların hepsi karmaşık gelişimsel sorumluluklar esnasında buluş zamanın değerini anlamaları, zamanı yönetmeyle ilgili kazanımların farkında olmaları, eğer yanlış kazanımlar üretmişlerse düzeltmeleri başarılı olmaları bakımından önem arz etmektedir. Çünkü zaman bilincinin yok olduğu bir yerde hayat kontrolü de yok olmakta, ilerleme, başarı şansa ve ihtimallere bağlı kalmaktadır (Eldeleklioğlu, 2008).

Filozoflar ve bilgeler geçmişten bu yana, değişik zaman tanımları yapmışlardır. Newton, zaman evrenin var olsa da olmasa da zamanın mutlak oluştuğunu söylemiş. Leibnitz ise Newton'un tanımına karşı "zaman, olaylar sırasıdır,

kendi başına bir varlık değildir" tanımını yapar. Leibnitz'in görüşü Einstein tarafından, olayların dışında bağımsız bir varlık olmadığı savıyla destek görmüştür. Smith (1998a) ise zamanı, "olayların eskiden bugüne gelip ileriye doğru birbirini kesintisiz izleyen bir süreç olarak tanımlamış olsa da zaman tanımı konusunda ortak bir kavram oluşturamamıştır.

Kimse zamanı ne kiralayabilir, ne satın alabilir ne de kiraya çıkarabilir, zaman eşi olmayan bir değerdir (Drucker ve Peter, 1992).

Einstein'ın söylemiş olduğu gibi şimdi, gelecek ve geçmiş, birer yanılısamadır; ancak vazgeçilmezdir. zaman insanlar için vazgeçilmez bir varlıktır. Zaman, sanki bizi doğumdan ölüme götüren, içinde yüzdüğümüz, akıp giden bir nehre benzer (Akoğlu, 2000).

Bayramlı (2006), zamanı metafor olarak oksijene benzetir. Zaman ve oksijen her ikisi de elle tutulamaz, gözle görülemez, satın ve ödünç alınamaz. Zamanın oksijen gibi her yer de ve her zaman bulunan hayat şurubumuz olduğunu belirtir.

Maitland (1997) ise, "zaman geçici ve sınırlı olduğu için verimli bir biçimde harcamak zordur" diye söylemişse de, Smith (1998b)'e göre değerli bir varlık olan zaman, kullanma ve yaklaşım şekliyle başarısızlık ya da başarı arasındaki noktayı oluşturarak stresli yada sağlıklı biri olmamıza neden olacak bir olgudur. (Sabuncuoğlu ve Tüz (1995a)'e göre ise zaman yaşamdaki en katı ve en acımasız kavramdır. Farklı biçimde tanımlanan zaman kişiye, yapılan işe göre çeşitlilik arz etmektedir.

2.1.3. Zaman Türleri

Zamanın tür ve anlamları, farklı varlık ve ortamlara göre değişmektedir. Zaman türleri, aşağıda görüldüğü gibi 6 başlıkta toplanabilir (Akgemici, 2007).

Objektif Zaman

Saat ile ölçülen zamana denir. Dünyanın güneş etrafındaki hareketleridir kaynağı. Zaman olgusu toplumlar için durgun ve eşit şekilde oluşmaktadır. İşe giriş,

çıkış saatleri, hazırlanan proje, toplantılarda geçirilen süre, randevuların ayarlanması ve raporların bitişi gibi faaliyetler objektif zamanla ayarlanır. Örneğin; öğrencilerin sınav vakitleri yaklaştıkça stresleri daha fazla olur. Yöneticiler için de zaman stres oluşturur. Eve gitmek için mesainin bitmesini beklemek, emekliliği beklerken zamanın hesaplanması strese neden olabilir. Bu sebeple objektif zaman en mühim stres olgusudur (Bayramlı, 2006). Evrenin her köşesinde bir dakika altmış saniye, bir saat altmış dakika ve bir gün yirmi dört saattir tüm insanlar için böyle kabul edilir ve kesinlik taşır (Gülova ve Köse, 2006).

Subjektif Zaman

Hissedilen ya da psikolojik olan zamana denir. Objektif zamanda olduğu gibi, subjektif zamanda kesin birimlerle ölçmek mümkün değildir. Subjektif zaman kişiye göre daha yavaş yada daha hızlı geçebilir. Belirli bir zaman dilimi, cezaevinde olmayan özgür insanlar için zaman dilimi çok hızlı geçtiği şeklinde algılanırken, cezaevinde bulunan insanlar için ise çok yavaş geçebilir. Öğrenciler tarafından bakıldığında ise sınav dönemleri öğrenciden öğrenciye değişebilir. Çalışmayan bir öğrenci için zaman geçmezken iyi çalışan bir öğrenci içinse zaman yetmez. Subjektif zaman, aynı zaman diliminin kişilere göre farklılık gösterdiği zamandır. Bu farklılık zamanı algılama biçimlerinden yada kişileri etkileyen olaylardan meydana gelmektedir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001b).

Biyolojik (İçgüdüsel) Zaman

Tüm yaşayan canlıların biyolojik bir zamana sahiptir. Biyolojik zamanın biyolojik saati vardır. Bu saat alışkanlıklara göre ayarlanır. Yani biyolojik saat genellikle ayarlanan bir saat çalmadan önce kişinin kendiliğinden uyanmasıdır. Biyolojik saat kişilere kalkma vaktinin olduğunu söyler. Birey farklı farklı uyanma ve uyuma saatlerini değiştirmesi durumunda ise biyolojik saat yeni programı kendisi ayarlar (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1995a).

Aslında psikolojiyle alakalı bir durumdur biyolojik zaman. Bu zaman yaşayan tüm canlılarda kendini gösteren, canlı varlıkların DNA iç dengeleri sağlayan ve özelliklerinden kaynaklanan doğal ritimdir. Tamamen bu biyolojik ritimle bitkiler yaşamlarını sürdürürler. Gün ışığı ile çiçekler açılır ya da kapanır. İnsanlarda da

uykunun gece olması, güneş ışığının beyin üzerindeki etkisiyle ilgilidir. Biyolojik ritmi her insanın kendisine özeldir. Biyolojik ritim düzgün işlerse, sağlığı olumlu etkilemekte ve vücut için etkili maddeler üretilmektedir. Genellikle sanayileşmiş ülkelerde çalışan insanların akşam vardiyaları, biyolojik ritmin bozulmasına neden olup, grip hastalığı, strese girmeleri, ve ruhsal çöküntü yaşamalarının sebepleri arasında gösterilebilir (Abay, 2000).

Örgütsel-Yönetsel Zaman

Grupları hizmet ve mal oluşturmak, belirli bir zaman içinde ortaya çıkarılması gereken işlev ve etkinliklere ayrılan süredir. Yönetsel zaman ise, teşkilat içindeki yönetim faaliyetlerini tamamlamak amacıyla harcanan süredir. İki şekilde de zaman, yönetim sürecinin tüm basamaklarında ve tüm yönetsel faaliyetlerin uygulanmasında etkili bir rol taşımaktadır (Gürüz ve Gürel, 2006).

İktisat Açısından Zaman

Zaman iktisat açısından önemli bir kavramdır ve sürekli kullanılan bir ölçü birimidir. Çabanın karşılığı olarak ödenen ücret saat, gün, hafta veya ay üzerinden hesaplanır (Özgen ve Doğan, 1997). Doğal kaynaklara ödenen rant, gayrimenkullerin kirası, sermayeye ödenen faiz belirlenen zaman dilimlerine göre ödenir (Tutar, 2003).

Sosyolojik Açısından Zaman

Milletlerin zamana bağlı olarak oluşturdukları birtakım olaylar için bir araç olarak görülmektedir. Örneğin; yıl dönümü, tören, anma günleri ve bayram insanları yıl, ay gibi belirli dönemlerde bir araya getiren toplumsal olayı ifade etmektedir. Sosyolojik zaman, kişilerin bir gruba yada örgüte ilişik olma, üzüntüyü, mutluluğu ortak yaşama gibi beraberlik ve birlik bağlarını sıkılaştırır (Bayramlı, 2006).

Kuzey Avrupa'yı ve Kuzey Amerika'yı içine alan tek dizi kültürlerde zaman, bir anda sırf bir şeyin yapılabileceği gün, saat, saniye gibi ayrılmış düz yol olarak tanımlanır. Bu kültürlerde zamanında olmak ve zamanı etkili kullanmak önemli bir etkidir. Bir çok dizi kültürlerde zaman çok geniş ve rahat olarak düşünülür. Arap,

Akdeniz ve Latin Amerika kültürlerinde yöneticiler, üst üste büro ziyaretlerini ve dağınık programlamayı problem olarak görmezler. İstikbale dönük, sanayileşmiş ülkelerde zaman insanlar için önem arz ederken, , az gelişmiş milletlerde geçmişe dönük zaman bir ömür süresidir (Gülova ve Köse, 2006).

2.2. Zaman Yönetiminde Farklı Yaklaşımlar

2.2.1. Düzenli Yaşama Yaklaşımı

Bu yaklaşıma göre zaman yönetimi sorunlarının çoğu kişinin yaşamındaki düzensizlikten yani krizden kaynaklanmaktadır. Bu yaklaşım genelde görevlerin düzenlenmesi, insanların düzenlenmesi ve nesnelerin düzenlenmesi olmak üzere üç temel düzen üzerinde odaklanır. Büro ortamından mutfak ortamına, anahtardan bilgisayar ekranlarına, nesnelerin düzenlenmesine kadar her şeye düzen vermeyi içerir. Basit işlerden karmaşık planlama tablolarına, görevlerin düzenlenmesi ve proje yönetimi yazılımlarına kadar farklı malzemeler kullanarak, “yapılacak işleri” sıraya ve bir sisteme koymak demektir. insanların düzenlenmesi ile örgütteki herkes diğerlerinin ve kendilerinin ne yapabileceğininabilir. Kriz zamanı, yeniden yapılanma ve düzenlemenin zamanıdır. Bu alanlarda yapılan düzenlemelerle bireye ve örgüte vakit kazandırır ve bireysel ve örgütsel verimliliği artırır, ancak bazı sorunlardan dolayı olabilir. Düzenleme bir araçken amaca dönüşebilir ve böylece zamanın büyük bir kısmını planlamaya harcanır üretim yerine. Sonuçta örgütler ve bireyler çok yapılanmış, esneklikten mekanik ve uzak hale gelebilir (Alay, 2000).

2.2.2. Savaşçı Yaklaşım

Üretim üzerine odaklanan ve kendine ayrılan zamanı korumayan bir yaklaşımdır. Üstesinden gelebileceğimizden çok daha fazla olur bazen yapılacak işler. Savaşmamız gereken birçok zaman tuzağı var bu işleri bitirmek için. Bu yaklaşım, bize tuzaklarla savaşma taktiklerini gösterir. Savaşçı yaklaşım yeterince verimli, bağımsız çalışma ve kendini korumak için zamanına sahip çıkma üzerine odaklanır. Zamanın sorumluluğunu bireysel üstlenmek gerekir. Ayrıca bu yaklaşım yaratıcı işlere girişmeden önce rahatsız edilmeden, sakin kullanabileceğimiz bir zaman oluşturmamız gerekir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

2.2.3. ABC Yaklaşımı

ABC yaklaşımı, “her şeyi yapamazsınız ama istediğinizi yapabilirsiniz” der. Gaye yaklaşımından yola çıkarak ve buna mühim olgu olan ardışıklığı koyar. “Enerjinizi öncelikle, mühim görevlerin üstünde odaklaştırın” der. Değerlerin iş sıralaması ve gün yüzüne kavuşturulması gibi beceriler taşır. İddiası şudur; neye erişmek istediğinizi biliyorsanız, çabalarınızı öncelik olarak o görevler üzerinde arttırın, o görevlerde mutlu ve başarılı olursunuz. ABC yaklaşımı geleneksel “önemli işlere öncelik” yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, bireylerin değer ve inançları, değerlerin netleştirilmesi ve önemli işlerinin ile bağlantılı olduğunu, önemli işlerin öncelikle yapılmasında bireye bir çerçeve oluşturacağını düşünür. Başlıca yanığı, hayat kalitesini ilkelerin, değerleri netleştirilmesi, ve doğal kanunların oluşturduğu gerçeğini göz ardı etmesidir. Bu olabirlik, milletlerin sürekli doğa kanunları ile paradokslu değerleri kabullenip, bunları izlemelerine yol açar ki bu durumda insanlar başarısızlık ve engellenmişlik hissederek (Paşa, 2001).

2.2.4. Beceri Yaklaşımı

Temelde bir beceridir zaman yönetimi ve zamanı iyi kullanmak açısından bu beceriler önemlidir. Beceri yaklaşımının kısa ve uzun vadeli planlar, gözünde canlandırma, amaç belirleme, kendini motive etme ve olumlu düşünme gibi teknikleri vardır. Ayrıca etkin zaman yönetimi, zamanı diğer verimli kaynaklar gibi uygun ve yerinde kullanmayı gerektirir (Smith, 1998a).

2.2.5. Hedef Belirleme Yaklaşımı

İlk başta ne istediğini bilerek, o istek doğrultusunda çaba sarfetmektir. Bu yaklaşımında yer alan teknikler; kısa ve uzun vadeli planlar, olumlu düşünme, gözünde canlandırma, amaç belirleme ve kendini motive etme bu yaklaşımda yer alır. Dünya çapında başarı gösteren olimpik sporcuların yaklaşımıdır hedef belirleme yaklaşımı. Hedef belirleme yaklaşımı kişilerin enerjisini artırarak yapılan işe yoğunlaştırıp, dikkatin toplanmasını sağlayarak önüne koyduğu hedefe ulaşma gücüdür (Andıç, 2009).

2.2.6. İyileştirme (Rehabilitasyon) Yaklaşımı

İyileştirme yaklaşımı zaman yönetiminde, zaman yönetimi konusundaki problemlerin, kültürel, psikolojik, çevresel veya toplumsal sebeplere bağlı oluştuğunu düşünülebilir. İyileştirme yaklaşımına göre kendi hedefine ters veya işlevsiz zaman yönetimi davranışları, temel aksaklıkları meydana getirmektedir. Bu yaklaşımın tavsiye ettiği çözüm, zaman yönetimi problemlerini oluşturan psikolojik ve kültürel öğeleri düzeltmektir (Karaoğlan, 2006; Tengilimoğlu ve ark., 2006).

2.2.7. Kendini Akıntıya Bırakma Yaklaşımı

Kendini akıntıya bırakma yaklaşımına göre, akıntıya düşmeyi öğrenip, hayatın gerçek entegresine dönmek, hayatımızı, doğamızda bulunan beklenmedik fırsatlara ve doğallığa aralamaktır. Bu yaklaşımda doğanın akışına uyumun ve iç benliğin tutarlılığı ile bir arada düşünülmesi gerektiği üstünde düşünülür. Kendini akıntıya bırakma yaklaşımı, zaman yönetimine karşıdır. Bu yaklaşıma göre, asıl olanın zaman içinde kendini doğal akışla bütünleştirmesi, insanın zamanını yönetmesi değildir. Bu yaklaşım, medeniyetin ve kişilerin gelişmesine artısı olmayacak bir yaklaşımı oluşturmaktadır (Karaoğlan, 2006; Tengilimoğlu ve ark., 2006).

2.2.8. Sihirli Araç Yaklaşımı

Bu yaklaşım, zaman yönetimi yaparken doğru araç ve gereçlerin kullanılmasını savunur. Doğru bilgisayar programının, doğru takvimin, doğru planlamanın, doğru masa üstü ya da diz üstü bilgisayarın bize hayat kalitesi oluşturma kuvvetini vereceği varsayımına dayalı bir yaklaşımdır. Bu araçlar, işleri önceliklerine göre planlamamıza ve amaçlarımıza rahatça ulaşmayı sağlar. Doğru araçların kullanımı, ev kurmaktan yaşam kurmaya kadar hayatımızda ciddi farklar yaratabilir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

2.3. Zamanı Etkin Kullanma Yöntemleri

2.3.1. Kesintileri Ortadan Kaldırma

Çeşitli sebeplerle yöneticilerin, görevleri sık sık engellenmektedir. Buna sebep olan, her hangi birine öncelik tanınması veya engellemeyi yapan unsurdur. Bu olay, itici görevden belli bir süre erteleme, uzaklaşma isteği, otomatik veya nezaket bir tepkiden kaynaklanabilir. Halbuki yöneticinin zamanı ayrılmamalıdır. Bunu oluşturmak için belli yollar denenebilir.

- Yöneticinin kendisine günlük görevlere başlamadan önce bir saat belirleyerek, aralıksız bir çalışma oluşturması,
- Danışacak olan astlarının ziyaretleri için kişiye belli ziyaret saatleri belirlemek,
- Erkenden işe gitmek. Zira geç vakitlere kadar büroda kalmanın çok önemi yok.
- Sekreterden başka kimsenin bilmediği bir yer oluşturmak, rahatsız edilmeyeceği, ve çalışmalarını orada bitirmek (Yılmaz ve Aslan, 2002).

2.3.2. Plansızlık

Meşgul olmaktan daha kolay hiçbir şey yok yöneticiler açısından. Fakat en zoru iş faydalı olmaktır. Bundan dolayı planlama ve dolayısıyla tasarlama yapılması önemli ve gereklidir. Birçok sebeple istenen seviyede planlama oluşturulmamaktadır. Bazen bilgi, tecrübe ve deneyimlerin yeterli olduğu düşünülmektedir. Bazı yöneticiler ise planlamanın faydalı olduğuna kanaat getirmez ya da plansız da başarılı oluna bileceğini söylerler. Böylece bir zaman tuzağı meydana gelir. Problemlerle karşılaşıldıkça, problem çözme anlayışı yerine mümkün olduğunca her yönetici ileride ortaya çıkabilecek olan ve görevde aksamalara neden olabilecek, verimliliği azaltacak problemleri önceden not ederek tedbirler oluşturmalıdır (İğdeler, 2001).

2.3.3. Planlama

Makul bir planlama oluşturmada elde edilen başarılar iyi yönetimin değil, şansın eseri bir başarıdır. Oysa iyi bir planın her zaman şu suallere verecek yanıtları vardır: Ne, ne zaman, nerede, kim, nasıl, ve neden? Bu suallerin yanıtlarında en ufak bir kuşku hissedildiğinde planlar kesinlikle gözden geçirilmesi gerekir (Yılmaz ve Aslan, 2002).

Planlamada; amaçları oluşturmak, bu amaçları elde edebilmek için bir planı uygulayabilmek için zamanı kontroledebilmek ve plan geliştirmek bu gibi üç grupta incelenmesi söz konusu oluşturulmalıdır. İlk faaliyet, planlamada amaçları belirlemektir. Amaçları saptayan bir yönetici etkinliklerini, bunları elde etme yolunda devam ettirecek ve önemsiz görevlere zaman yakacaktır. Ayrıca yapılan görevlerle, örgütün hedeflerini kıyaslayan yönetici katkısı olmayan faaliyetleri belirterek, bunları ortadan kaldırabilecektir. Hatta belirli durumlarda, hedefin kendisinin bile değiştirilebileceğini söylemek mümkündür (Yılmaz ve Aslan, 2002).

Zaman kazandırır planlama yapmak. Yöneticiler uygulamalı işlerin daha kısa sürede planlama yaparak tamamlanmasına sebep olur. Planlama yöneticilerin amaçlarına dikkatini yöneltmek işlerin daha düzenli ilerlemesini sağlar. "Planlama yapmak ve alternatif planlara sahip olmanın kişiyi psikolojik olarak yapacağı işe hazırladığı gibi, işiyle ilgili bir takım planlar geliştirmesine de destek olmaktadır. Örneğin; Planlama yoluyla Disneyland; ilk temel atıştan, halka açılış, gününe kadar geçen 366 günde oluşturulmuştur (İmrek, 2005).

2.3.4. Ertelemekten Kaçınmak

İlk olarak bir faaliyetin, daha az önceliği olan bir başkasıyla değiştirilmesine, işi ağırdan alma veya olumsuz erteleme olarak adlandırılmaktadır. Alışkanlığı en önemli zaman tuzaklarından biri ertelemedir. Geçiktirmenin zaman kaybettirici bir davranış olduğu konusunda bütün zaman yönetimi uzmanları hem fikirlidir. "İş Sürekli farklı bir zamana atma ya da diğer bir ifadeyle erteleme bireyin motivasyon eksikliğinden kaynaklanabilir. Motivasyon düşüklüğüne karşı ise, gerçekten neden hoşlanmadığını bireyin belirlemesi gereklidir. Ayrıca bu erteleme eğiliminin asıl

altında yatan sebeplerin çalışma arkadaşlarından mı, işlerden mi yoksa kişisel problemlerden mi kaynaklandığının belirlenmesi gerekir (Rodoplu, 2001).

Erteleme alışkanlığından kurtulmak adına erteleme sebepleri belirlenip sonra yine erteleme maliyetinin ne olduğu üzerinde durmak gerekir. “Sebebi ne olursa olsun, öncelikli ve önemli bir faaliyetin ertelenmesi kaçan fırsatlar açısından olduğu kadar, parasal açıdan da bir maliyet anlamına gelebilir. Maliyet dikkate alındığında, ertelemekten kaçınmak için geçerli sebepler olacaktır (Tengilimoğlu, 2007).

Yapılması planlanan işlerin ertelenmesi ve sürekli olarak bunun devam ettirilmesi işlerin devamlı olarak birikmesine, büyük bir zaman ve enerji kaybına sebep olur. “Ertelenmekten kaçınmak için alınması gereken bazı tedbirler şunlardır:

- Hoşunuza giden işi önce yapın.
- Ertelenecek gibi görünen işi parçalara bölün.
- Kendinize bir bitirme zamanı planlayın.
- İş bitiminde kendinize ödül verin.
- Hemen başlayın, hiç zaman kaybetmeden.
- konsantrasyonunuzu dağıtacak araç-gereçlerden uzak durun (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

2.3.5. Zaman Çizelgesi Kullanmak

Zaman çizelgesi; Zamanı iyi yönetmek veya daha verimli işletmek için, ne şekilde, nasıl ve nerede harcandığını gösteren çizelgedir. Bu çizelgelerin hazırlanmasındaki en önemli amaç; kişinin vakitlerini nasıl harcadıklarını görmek ve sonraki bir günün planlamasını geçmişteki zaman tuzaklarını göz önünde bulundurarak yapmaktır. Zamanın neler için kullanıldığını ve nasıl geçirildiğini görmek objektif ve gerçekçi bir gözle zamanın analizini yapmaktır. Zamanı daha verimli kullanabilmek için, zamanın nasıl harcandığını belirleyerek başlamak ve işe bir zaman çizelgesi oluşturarak gereksiz zaman kayıplarını ortadan kaldırılması sağlanmalıdır. Birçok yönetici zaman tutanağı hazırlama ve zaman kaybına neden olduğu fikri düşüncesine karşı çıkmaktadırlar. Bunun yanı sıra kendileri zamanlarını nasıl ve nerede kullandıkları farkında olup ve bunun için vakit ayırmayı gereksiz

görmektedirler. Fakat bilinen gerçekler ve yapılan araştırmalar doğrultusunda, bir çok yöneticinin zamanını ne şekilde harcadığı konusunda tam bir fikre sahip olmadıklarını söylemektedirler. Analiz etmenin, kaydetmenin, ve zamanın nasıl harcadığını takip etmek için bir sistemi geliştirmenin önemi görmezden gelinemez. Zaman çizelgesi zamanı daha verimli ve etkin bir şekilde ve ne şekilde kullanılması ile zamanın nasıl değerlendirildiğinin göz önüne serilmesi ile alakalı tablolu anlatımıdır. “Zaman çizelgelerinin temel ilkesi bir iş günü süresince yapılan faaliyetlerin kayda alınmasına dayanmaktadır. Zaman analizi yöneticilerin önemli bir projeye ya da rutin bir faaliyete zamanını nasıl böleceklerine ve zamanlarını fiili olarak nasıl harcadıklarına karar vermelerine yardımcı olur. Bir başak değişle acil işlerin de kolayca görülmesini sağlamaya yardımcı olurlar zaman çizelgeleri. Yöneticilerin; en önemli olduğunu düşündükleri iş ve faaliyetler için zaman bulmalarına, iş günlerini yeniden düzenlemelerine, zaman harcamalarını olumsuz yönde tetikleyen zaman tuzaklarını görebilmelerine ve mümkün olduğunca bunlardan uzak durmalarına imkan verir (Can, 1997).

2.3.6. Aceleci Olmak

Yapılan her işte sıkıntı veren bir durum acele etmek. Hataların yapılması, bir şeylerin gözden kaçma olasılığı yüksektir. Bundan dolayı işlerin acele ile yapılarak zamandan tasarruf etme çabalarının tersine, geri dönüşü çok zor bir zaman tuzağına sebep olabilir. “İşleri panik halinde yapmak demek değil zaman yönetimi. Bunada zaten ihtiyaç yoktur. Hiçbir zaman acelecilik, zamanın verimli ve etkin kullanımı anlamı taşımaz. İnsanlar, zaman baskısı altına girdiklerinde zamanlarını etkin yönetemedikleri için aceleci bir tavır takınırlar. Bundan dolayı, yaşam ve iş dengesini iyi oluşturan insanlar, her zaman rahat ve acele etme ihtiyacı hissetmezler (Tengilimoğlu, 2007).

Bu alışkanlıktan kurtulmak veya aceleci olmamak için, öncelikle önemli olan ve acil olan arasındaki bağlantıyı iyi anlamak gerekir. Acil işlerin de öncelikli olması gerekebilir bazı durumlarda. “Çoğu zaman acil işlerin öncelikli kabul edilmesi zamanın doğru kullanılmasını olumsuz etkiler. Dolayısıyla, bir işe başlamadan önce önceliklerimizi doğru belirlemek ve aciliyet bağımlılığından kurtulmak için, yapacağımız işe göre bizi aciliyetin mi yoksa öneminin mi harekete geçireceğini

düşünmemiz gerekli görülmektedir. Böylelikle acelecilikten kurtularak zamanı etkin ve verimli bir biçimde uygulayabiliriz (Özdemir, 2006).

2.5. Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştığı Zaman Düşmanları

Haynes'e (1999) göre; zaman yönetimi prensiplerini uygulamak ve anlamak için sadece zamanın nasıl harcandığını anlamak yeterli değil. Zamanı akıllıca harcarken ne tür sorunlarla karşı karşıya kalacağını ve bu sorunların sebeplerinin de bilinmesi sağlanmalıdır. Daha öncelikli işlerimizi yapmamızı engelleyen zaman düşmanları, onlar için gerekli her zamanı çalan tüm faaliyetler olarak adlandırılabilir (Uluşahin, 1999).

Birçok zaman tuzağı kişinin kendisinden ortaya çıkmaktadır. Çizgi roman karakteri Pago'nun "düşmanla tanıştık, meğerse düşman bizmişiz" söylediği gibi, kişi kendinde düşmanı ararsa, büyük ölçüde zaman tuzaklarından kurtulmuş olur. Bu gibi yöntemlerle, kendilerini zaman tuzaklarından üniversite öğrencileri de koruyabilir. Ancak bunun için önce zaman tuzaklarının neler olduğunu belirleyerek bunların kişinin kendisinden mi, yoksa dış etkenlerden mi kaynaklandığını saptamak gerekir (Mackenzie, 1989).

2.5.1. Kişiden Kaynaklanan Zaman Düşmanları

İnsanların yaşama olan bakış açıları, alışkanlıkları, kişilik yapıları, zaman yönetimine bakışlarını değiştirip etkileyebilir. Üniversite zamanında, öğrencilerin kendilerinin sebep olduğu zaman düşmanları, bireysel hedeflerin belirsizliği, dağınık oda ve masa düzeni, mükemmeliyetçilik, erteleme, hayır diyememek, özgüven eksikliği, kendine aşırı güven başlıkları altında toplanabilir. Bunlar aşağıda daha açık bir şekilde verilmiştir (İşcan, 2008).

Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçi insanlar, önemsiz konularda bile vakitlerini, değerlerini harcayabilirler. Sebep oldukları yanlışları kabul etmekte de zorluk yaşarlar. Onu düzelteceği ya da kabul etmesi gerekirken savunma için detaylı açıklamalarda bulunur. Karar vermeleri de çok zordur insanların. Önemsiz bir konu da bile karar

vermeleri kusursuz ve mükemmel olmalıdır. Bundan dolayı bir işi bitirmeyi aksatabilirler.

Mükemmeliyetçilik için bazı zaman teknikleri:

- Mükemmellikten kaçınılmamalıdır, önemsiz konular için.
- Dergi ve kitaplardaki ayrıntılı okuma başlıkların altını çizerek, her şeyi harfi harfine okumak için kendini zorlamamak lazım.
- Zaman kaybediliyorsa bir şeyi bulmak için, başka bir şeyle onun yerini doldurmalıdır.
- Önemli olan işler tespit edilmelidir, zamanı sarf ederken.
- Günde en az bir tane iş mükemmel olmaksızın bilerek ve isteyerek yapılmalıdır (Scoot, 1993).

Bireysel Hedeflerin Belirsizliği

Sabuncuoğlu ve Paşa'ya (2002) göre; varolan durumun dışına planlı olarak çıkma, hedef belirleme, alışkanlıklarının içinden çıkarak sınırlarını kaldırması ve insanın alışmış olduğu rahatlık kalıplarının ve kendine ulaşılacak yeni sınır alanlarını belirlemesidir. Şu anda atılan adımların ve bulunulan yerin doğru yönde olduğunun anlaşılması için, nereye gidildiğinin anlaşılması gerekir. Verimli ve etkili bir planın odak noktası, yapılacak faaliyetlerden çok öncelikle sonuçlardır. Sonuçlar, oraya nasıl ulaşılacağı konusunda bilgiler verir ve nerede olmak istendiğini tanımlar, ulaşıldığı anda da bunu bildirir. Çabalar, hedefler ile sahip olunan enerjiyi bütünleştirir, bütün yapılanlara anlam ve amaç kazandırır, sonuçta da günlük faaliyetlere dönüşür (Karaoğlu, 2006).

Dağınık Oda ve Masa Düzeni

Masa düzeni ve dağınık oda, zamanın verimli harcanamadığının habercisidir. Bunun sebebi plan yapmamaktır. Düzensizlik ve dağınık, kişinin çalışmalarını üstündeki denetiminin yok olmasına, başarının düşmesine, yorgunluğa, strese, dikkatinin dağılmasına ve dolayısıyla zamanın yok olmasına neden olurlar. Kırtasiye ile dolu karmaşık bir masa, kâğıt yığınlarının altında görkemli bir görünüş fark edilmektedir. Okunacak kitaplar, sıkıcı ve zor projeler, yapılacak ödevler, dergiler ve fotokopiler vb. masanın üstünde durmadan çoğalır. Masanın üzerindeki kağıtları

gereksiz şeyler arasında yer açmaya çalışmaktan ya da aramaktan, dağınık masa ve oda düzeninden kaynaklanan düzensizlikten dolayı önemli belgelerin yanlış yerlere konulması ve bunları aramak için zaman kaybedilmesi gibi öğrencilerde büyük zaman kaybeder. Kişinin masası, üstünde çalışmalarını gerçekleştirdiği yerdir, bir şey sakladığı yer değil. Bu yüzden üniversite öğrencileri, masa üzerinde dikkatlerini dağıtacak düzensizlikten ve kalabalıktan uzak durmalıdır (İşcan, 2008).

Hayır Diyememek

Zaman zaman bireyin çevresine "hayır" demesini gerektirecek bir etkinliktir zaman yönetimi. Bir üniversite öğrencisinin önemli bir sınava çalışırken, telefon eden bir arkadaşının onu ziyaret etme isteğini, istemeyerekte olsa kabul etmesi, daha sonra onu sınavda zor durumda kalmasına sebep olacaktır. Bu tür durumlarda "hayır" diyememek, birçok işin aksamasına neden olmak demektir. Bu durumda ilk olarak kişi "hayır" demenin kendisi için ne anlam taşıdığını incelemeli, "hayır" dediğinde ne olacağından çekindiğinin farkında olmalıdır. Bu çekingenlik insanlarla olan iletişimin kesileceğine ilişkin olabilir. Fakat, kişinin her zaman başkalarının öncelikleri ve onların arzuları doğrultusunda ile yaşaması, zaman içinde o insanlara karşı öfke biriktirmesine ve sonuç olarak asıl o zaman ilişkilerin bozulmasına yol açacaktır. Halbuki yumuşak bir ses tonu ve kibar bir şekilde dile getirilecek "hayır" kişilerin birbirlerini anlayışla karşılamalarını neden olacaktır (Vatan ve Özsoy, 2002).

Kendine Aşırı Güven

Öğrencinin hayatı üniversite ile birlikte daha karmaşık hal almaktadır. Artık gidilecek daha çok yer ve yapılacak daha çok iş bulunmaktadır. Eskisinden çok daha fazla hayatın sorumluluğu da üstündedir artık. İyi ve yararlı bir özelliktir, hayatta insanın kendine güvenmesi, fakat fazlası boş vericiliğe neden olur. Tüm görevleri son dakikada harekete geçerek tamamlamak ve bir kenara not etmeden anımsamak mümkün değildir. Bu sebeple "ben bunların hepsini aklımda tutabilirim" ya da "herkes bu işi üç saatte bitiriyor ama ben nasıl olsa bu işi bir saatte bitiririm" tarzı düşünceler öğrencinin başarısızlığa ve düzensizliğe gitmesine neden olur (Vatan ve Özsoy, 2002).

Özgüven Eksikliği

Zaman zaman her birey yaptığı görevlerin yeterliliğinden emin olmayabilir yada performansından kuşkuya düşer. Fakat bu durum yoğun duygularla yaşanıyorsa kişi için engelleyici bir etken durumunu almış olabilir. "Bu işi hiç denememeliyim nasıl olsa başaramam " tarzında fikirler, kişinin kendine güvensizlik oluşturmasına neden olur. Bunun gibi fikirler, yüksek kaygıya da neden olur ve kaygı da bir öğrenci için başarı yolunda bir sorun oluşturmaya yol açar. "Başarmanın yarısıdır bu işi yapacağım" demek (İşcan, 2008).

2.5.2. Dış Etkenlerden Kaynaklanan Zaman Düşmanları

Telefonlar

Etkili bir iletişim aracıdır telefonlar ve küresel dünyanın vazgeçilmezidir. Taraflar arasındaki farkı kapatarak ve karşılıklı iletişim süresini azaltarak kişilere büyük zaman tasarrufu oluşturmaktadır. Fakat, zamandan tasarruf sağlayan telefonun gereğinden fazla kullanılması, en büyük zaman tuzaklarından biridir aynı zamanda (Sabıncuoğlu ve paşa, 2002).

Beklenmeyen Ziyaretçiler

Bir zaman tuzağıdır her ziyaretçi. Çalışmanın ziyaretçiler tarafından bölünmesini engelleme anlamı, zamanı en iyi biçimde kullanmayı sağlayacak ve verimliliği azaltan ziyaretçileri olabildiğince yok etmek, ziyaretçilerle uğraşma yolları yapmaktır (Josephs, 1996).

Zaman programının akışını beklenmeyen bir ziyaretçi bozar. Çünkü ona ayrılan vakit, başka bir iş için ayrılmıştır ve tüm çalışma planını kesintiye uğratacak ve ziyaret süresi kadar bir zamanı yok edecektir. Bu sebepten dolayı önceden oluşturulmuş bu ziyaretçi akınının elinizden geldiğince önüne geçilmelidir. Beklenmeyen ziyaretçilerin zaman kaybettireceği gerçeği göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerinin haftanın belirli saat ve günlerini arkadaşlarıyla geçirmesi, bu zaman kaybını önleyebilecek bir çözüm olabilir. Ayrıca

kişiler arası geliştirilecek etkili iletişim de kişilerin birbirlerinden haberdar olmasını sağlayacak, böylelikle zamandan fayda sağlanacaktır (Karaoğlan, 2006).

2.6. Zamanı Nasıl Etkin Kullanırız

İnsan için en önemli kaynaklardan biri zamandır. Fakat bu kaynak yönetim kaynakları içerisinde en kötü harcananı ve kullanılanıdır. Halbuki zamanı altın zamanlamayı da değerli bir elmas gibi düşünerek zaman yönetimi oluşturmak gerekir (Aytürk,1999).

Jones (2000), para ve zaman arasında benzerlik kurar. Para gibi değerli kaynak olan zaman, para gibi harcanır. Harcanan para da zaman da bir daha geri dönmez. Hayatımızda bu geri dönüşümü mümkün olmayan kaynağın, iyi kullanılması gerekir. Uçan zamanın içinde yolcu mu yoksa pilot mu olduğumuza karar vermeliyiz. Zamanımızdan azami yarar sağlıyor muyuz yoksa kendimizi akıntıya mı bırakıyoruz diye düşünerek, zamanımızı yönetmeyi öğrenmek ve bunları uygulamak gereklidir. Zaman yönetiminin en verimli ve etkili yöneticisi kişinin kendisidir. Kişilerin kendileri dışındakiler zaman yönetiminde ne etkili nede verimli olmayacaktır. Bundan dolayı kişi kendi zamanını yönetmeye hazır olmalıdır. Kişinin kendini hazırlaması zihinle başlar. İlk olarak kişinin, kafa yapısını değiştirmeyi, zihin hazırlığıyla ve olaylara bakış açısını kabul etmesi gerekir. Düşünmek için bile ihtiyaç duyduğu zamanı kendine ayırabilmelidir. Çünkü işin daha iyi yapılabilmesi için gerekli olan enerji ve düşüncenin toplanması gerekir. Bu da kişiye fayda katacaktır (Arkış, 1992).

Zamanı iyi yönetmenin amacı, Kişinin dinlenmeye ve düşünmeye de zaman bulabilmesidir, sadece mükemmel çalışmaya zaman bulmak değildir. Kişiler dinlenmeyi zaman yok edici olarak algılanmamalıdır (Aytürk, 1999). Örneğin, bir tatil hem kişinin özel yaşamında sevdikleriyle paylaşımında bulunması hem de dinlenmesi için gereklidir. Sevdiklerinden alacağı motivasyon, destek kişinin başarısına da artı bir katkı sağlayacaktır (Öktem, 1993). Dinlenme yerine çalışmanın gerekliliği savunulabilir. Ancak çok çalışmak hiçbir zaman verimli çalışmak anlamına gelmez.

Verimli çalışmak demek akıllı çalışmaktır. Çalışma süresinin uzunluğu kişiyi verimli hale getirmez. Günde 16 saat yerine verimli bir çalışma yönetimiyle 8 saat çalışmak kişi için yeterli bir süredir (Aytürk, 1999). Hem böylece zaman daha etkin kullanılmış olur. Bu etkinlik, hem özel hem de iş yaşamının da insanı olumlu yönde etkileyecektir.

Kişinin özel yaşamı ile iş yaşamı birbirine bağlıdır. Özel yaşamında da zamanı kullanma yolları gözden geçirilerek, öncelikler belirlenmeli ve ona göre hareket edilmelidir (Öktem, 1993). Bunun yanında bireyin kendini değiştirmesi, zamanını boşa harcayan eski alışkanlıklarından vazgeçmesi, yeni alışkanlıklar edinmesi ve bunlarda ısrarcı olması gerekir. Günlük yapılacak işleri akşamdan planladığında ertesi gün bunları yapmalı ve erteleme kelimesini hiç kullanmamalıdır. Zor işler karşısında kaçmak yerine, çözüm için üzerine eğilmelidir. Böylece zamanını etkin yönetmeyi kişi öğrenmiş olacaktır (Silahtaroglu, 2004). Zamanı verimli ve etkin kullanmak için yapılması gereken noktaları şöyle sıralayabiliriz;

1. Dokümanları düzenleme
2. Tek bir takvim ve gündem oluşturma
3. Çalışma ortamlarını oluşturma
4. Gerekli araç gereçleri temin etme
5. Hazırladığımız plana uyma
6. İsimler listesi oluşturma (Tutar, 2003).

2.7. Zaman Kullanımının Yararları

Zaman yönetiminde zamanın verimli harcanması gerekir. Zamanın kullanımı her kişinin aldığı göreve göre farklılık göstermektedir. Günümüzde insanların almış olduğu eğitsel ve mesleki bilgi yeterli görülmemektedir. Kişilerin başarılı olmak için farklı yeterliliklere de sahip olması gerekmektedir. Bu nedenle yapılacak işlere yeterli zaman verilmelidir. Bu da ancak iyi bir zaman yönetimiyle gerçekleşir. Ancak zaman yönetimi esaslarının kişilerce anlaşılması veya uygulanması kişilerin sorunlarını çözmez, daha çok zaman yönetimi, sonuçlara ve etkili çözümlere ulaşmaya destek olur (Alay, 2000).

Zaman yönetiminde mühim olan bir nokta da kişinin faaliyetleri ile enerji düzeyi arasında adaptasyon sağlanmasıdır. Örneğin birçok insan uykudan kalktıktan sonra enerjisi zirvededir, dinçtir. Bu olayı iyi analiz etmek gerekir, etkili ve verimli kullanabilen bir çalışma zamanı oluşturulmalıdır. Örneğin bu zaman diliminde ders çalışma veya ödev yapma tercih edilmeli, müzik dinleme yerine (Balcı, 1990).

En kötü zaman tasarrufları, çoğunlukla en uzun süre ve en çok çalışır gibi görünenlerdir! Çok yoğun bir çalışma ortamı içinde fark edilirler, fakat doğru dürüst bir iş yapamazlar. Çünkü zamanlarını iyi kullanamaz ve planlayamazlar (Adair ve Adair, 1996). İyi bir zaman yönetiminin kişide oluşturduğu yararlar şöyle sıralanabilir.

1. Daha düzenli bir hayat yaşanmasını sağlar.
2. Yaşamda karşılaştığımız stresi azaltır.
3. Daha zinde ve enerjik olurlar.
4. Kişilerin hedeflerini gerçekleştirmesinde iyi bir motivasyon kaynağı sağlar.
5. Kişinin kendine inanç ve güvenin artmasını sağlar.
6. “Yapamam”dan “yaparım”a geçilir.
7. Hem sosyal, hem de özel yaşamda daha fazla başarı elde etme şansı oluşur (Jones, 2000).
8. Gün içinde neler yapılacağı çok iyi bilinir.
9. Olaylara yönde yaklaşım oluşur.
10. Zaman yönetiminde hedefler belirgin olduğu için fırsatlar daha iyi değerlendirilir.
11. Kişiye geçen zamanı lehine çevirmeyi öğretir.
12. Ertelemekten vazgeçilmesini sağlar (Bayramlı, 2006).

2.8. Sirkadiyen Özelliklere Göre Kronotiplerin Belirlenmesi ve Performansla İlişkisi

Horne ve Östberg (1976) yaptığı çalışmada ilk kez insan ritminde görünen değişikliklere bağlı olarak erken uyananlara “sabahçıl tip (morning types)”, geç uyananlara “akşamcıl tip (evening types)” tanımlaması yaparak, “kronotip” sınıflandırmasına dikkat çekmiştir. Sonrasında yapılan çalışmalarla kronotiplerde bazı fizyolojik ve psikolojik değişkenlerin farklı olduğu, örneğin vücut ısısının

sabahçıl tiplerde günün erken saatinde pik yaptığı, (Baehr ve ark., 2000; Lack ve ark., 2009), melatonin salımının (Martin ve Eastman, 2002; Roemer ve ark., 2003), uyanıklılık düzeyinin (Smith ve ark., 2002), mutluluk (Dagys ve ark., 2012), riski göze alma (Ponzi ve ark., 2014), ve hatırlama (Natale ve Lorenzetti, 1997) gibi bir çok psikolojik özelliklerin de farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumda genellikle sabahçıl tiplerin performanslarının sabah daha iyi olduğu (Rossi ve ark., 2015), akşamcılıkların ise sabahçıl tiplere göre performanslarının 1-3 saat daha geç iyileştiğini ve akşam saatlerinde daha iyi olduğunu göstermişlerdir (Montaruli ve ark., 2017). Bununla birlikte sabahçıl kadınlarda, akşamcıl ve ara tiplere göre düşük düzeyde kaygı düzeyi saptanırken (Muro ve ark., 2009), akşamcıl odaklı kişilerde yüksek düzeyde iş kaynaklı yorgunluk oluştuğunu belirtmişlerdir (Martin ve ark., 2012). Buna karşın ise, akşamcıl tiplerin ilişkilerinde daha çok dışa dönük kişilik yapısında, hoş/ dürüst ve pozitif tutum davranışları sergiledikleri gözlenmiştir (Randler, 2008). Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, egzersiz şiddetini algılama derecesi, yorgunluk skoru ve ruh hali kronotipler arasında değişiklik olduğu gözlemlenmiştir (Vitale ve ark., 2013; Kunorozva ve ark., 2014). Bu bağlamda sabahçıl tiplerin diğer iki tipe göre sabah yapılan egzersiz veya antrenmanlarda yorgunluk ve pozitif ruhsal durum açısından daha avantajlı durumda oldukları belirtilmektedir (Rossi ve ark., 2015).

Akademik başarıyı zeka ve kişisel becerilerin etkilediği bilinmektedir. Birçok çalışmada, uyku kalitesinin, ders ve sınav saatinin bu performansla ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Wolfson ve Carskadon, 2003). Kronotip özelliklerinin akademik başarıda etkili olup olmadığı yeterince bilinmemektedir. Konuyla ilgili sınırlı çalışmalarda, genelde sabah saatlerinde yapılan eğitim öğretim faaliyetlerinde sabahçıl tiplerin akşamcıl tiplere göre avantajlı olduğu belirtilmektedir (Kolomeichuk ve ark., 2016; Rahafarve ark., 2016).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma, Balıkesir Üniversitesi (BAÜN) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Turizm Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde 2017-2018 öğretim yılı güz ve bahar döneminde yapılmıştır.

Bu araştırmanın evrenini Üniversitede okuyan öğrenciler oluştururken, örneklemini ise Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Turizm Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ile İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde eğitimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Fakültelerdeki tüm öğrencilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 18 yaş ve üzeri toplam 1.401 öğrenci olmuştur. Eksik ya da hatalı form dolduran 35 kişi araştırmadan çıkartılmıştır. Dolayısıyla araştırmamızın örneklemini toplam 1.366 kişi oluşturmuştur.

3.2. Araştırmanın Genel Planı

Çalışmaya katılacak öğrencilere ulaşmak için araştırmanın yapıldığı tarihler arasında sınıf mevcudunun en yüksek olduğu ders saatleri belirlenmiştir. Araştırmaya dahil ettiğimiz fakültelerden ve ders sorumlusu öğretim üyelerinden gerekli izinler alınarak bu ders saatlerinin ilk yarım saatlik kısmı araştırma için kullanılmıştır. Araştırmaya başlamadan önce öğrencilere çalışmanın amacı ve nasıl yapılacağı hakkında bilgi verilip gönüllü olarak katılımları sağlanmıştır.

Çalışmada kullanılacak veri toplama araçları (Kişisel Bilgi Formu ve Sirkadiyen Ritminde Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirleme Ölçeği) aynı anda uygulanmıştır. Öğrencilere formları nasıl dolduracakları ayrıntılı bir şekilde anlatılarak çalışmadan elde edilecek bilgilerin bilimsel çalışmalar haricinde başka bir yerde ve şekilde kesinlikle kullanılmayacağı açıklanmıştır. Bununla öğrencilerin veri kaçırmamaları ve doğru bilgi vermeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın güvenilirliği açısından öğrencilerin verecekleri cevapların önemli olduğu

vurgulanarak dikkatli bir şekilde formları doldurmaları için öğrenciler motive edilmiştir. Öğrencilerin formları acele etmeden eksiksiz ve hatasız bir şekilde doldurmaları için yeterli süre verilmiştir.

Ayrıca, çalışmaya katılan diğer okul ve fakülte öğrencilerinden farklı olarak, BESYO öğrencilerine ders programlarında yer alan uygulamalı dersler dışında (bireysel veya takım sporları) egzersiz yapma alışkanlıkları ve egzersiz yapmayı tercih ettikleri zaman dilimleri sorgulanmıştır.

Bu araştırma Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 27/12/2017 tarih ve 2017/159 karar no'lu onayıyla gerçekleştirilmiştir. (EK-2).

3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanmış “Kişisel Bilgi Formu” (EK-3) kullanılmıştır. Bilgi formu, öğrencilerin yaş, cinsiyet, boy, kilo ve demografik özellikleri gibi öğrenim gördüğü fakülte, bölüm ve okuldaki başarı durumu ile ilgili değişkenleri içermektedir. Çalışmada öğrencilerin BKİ'leri kişisel bilgi formunda kendi beyan ettikleri boy ve kilo değerleri dikkate alınarak tarafımızdan hesaplanmıştır.

3.3.2. Sabahçıl-Akşamcıl Ölçeği ve Değerlendirilmesi

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile Horne ve Östberg (1976) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmış İnsan Sirkadiyen Ritminde Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirleme Ölçeği (SATBÖ) kullanılmıştır (Pündük ve ark., 2005). Toplam 19 sorudan oluşan likert ölçek tipinde olan bu anket formunda olası cevaplar 4 seçenek şeklinde verilmiştir. Her bir cevap seçeneği anlaşılır bir şekilde şematize edilmiştir. 1., 2. ve 10. soruların cevabında zaman cetveli kullanılmıştır. 7 saatlik zaman dilimine ayrılmış olan bu cetvel 15 dakikalık alt dilimlerle ifade edilmiştir. Diğer soruların cevap seçenekleri ise kutucuklar şeklinde

hazırlanmıştır. Her soru için işaretledikleri cevaba göre farklı puan alan katılımcılar, 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 13., 14., 15. ve 16. sorular için 1 ile 4 arasında, 1., 2., 10., 17. ve 18. sorular için 1 ile 5 arasında, 11. ve 19. sorular için 0 ile 6 arasında, 12. soru için 0 ile 5 arasında puan almaktadırlar. 19 soruya verilen cevaplar sonucunda elde edilen puanlar toplanarak her katılımcı için SATBÖ puanı (SATBÖ-P) hesaplanmıştır. SATBÖ-P'na göre katılımcılar, 70- 86 puan aralığında "kesinlikle sabahçıl tip", 59- 69 puan aralığında "sabahçıl tipe yakın", 42-58 puan aralığında "ara tip", 31-41 puan aralığında "akşamcıl tipe yakın", 16-30 puan aralığında "kesinlikle akşamcıl tip" olmak üzere 5 farklı sirkadiyen tip sınıflamasına ayrılmaktadır. Orijinal anketin geçerliği ve sirkadiyen tip sınıflaması vücut sıcaklığındaki değişikliklerle tarif ve test edilmiştir (EK-4).

3.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS (Statistical Package for Social Science) 23.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Ölçümlerle belirlenen ve sayısal olarak elde edilen verilerin, aritmetik ortalamaları (\bar{x}), standart sapmaları (SS) minimum-maksimum değerleri ve yüzde tabloları ile dağılımları gösterilmiştir.

Sayısal verilerin normal dağılıma uygunluğu için Kolmogrov Smirnov testi kullanılmıştır. Ortalamaların karşılaştırılmasında, ikiden fazla grubun bulunduğu durumlarda normal dağılım sağlanıyor ve gruptaki kişi sayısı >25 ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), normal dağılımın olmadığı veya gruptaki kişi sayısının >25 koşulunu sağlamadığı durumlarda ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Aynı şekilde, iki grup ortalamalarının karşılaştırılmasında ise normal dağılıma ve kişi sayısına bağlı olarak, bağımsız grupta t-testi (Independent t-test) veya Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Bu çalışmada farklı bölüm ve fakültelerde okuyan öğrencilerin Sirkadiyen Ritmi ve kişisel özellikler ile ilgili elde edilen bulgular 2 kısımda toplanmıştır;

4.1. Kişisel Özelliklere Ait Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, boy, kilo ve BKİ özelliklerine göre dağılımları Tablo 4.1.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.1. Öğrencilerin (n= 1366) yaş, boy, kilo ve BKİ değerleri.

	X	Ss	Min.	Maks.
Yaş	20,87	2,17	17	47
Boy (cm)	172,3	8,49	150	201
Kilo (kg)	65,93	12,23	40	130
BKİ	22,06	2,95	15,24	37,58

Bu araştırmada farklı bölüm ve fakültelerde okuyan öğrencilerin Sirkadiyen Ritmi ve kişisel özellikler ile ilgili elde edilen bulgular incelenmiştir. Araştırmaya toplam 1.401 öğrenci katılmış olup ölçeği doğru şekilde dolduran 1.366 öğrenci değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 17-47 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları $20,87 \pm 2,17$ boy ortalaması $172,3 \pm 8,49$ kilo ortalaması $65,93 \pm 12,23$ ve BKİ ortalaması $22,06 \pm 2,95$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.1.).

Tablo 4.2. Katılımcıların kişisel özelliklerine göre dağılımları.

Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Erkek	763	55,9
	Kadın	602	44,1
Yaş	≤18	158	11,6
	19-20	458	33,5
	21-22	505	37,0
	≥23	245	17,9
Fakülte	BESYO	501	36,7
	Turizm	315	23,1
	İİBF	253	18,5
	Fen Edebiyat	297	21,7
Öğrenim şekli	Normal Öğretim	702	51,4
	İkinci Öğretim	664	48,6
BKİ	Zayıf (<18,5)	125	9,2
	Normal (18,5-24,9)	1076	79,1
	Normalin üstü (≥25)	160	11,8

Araştırmaya katılan öğrencilerin %55,9'ü erkek, %44,1'i kadındır. Katılımcıların %11,6'sı 18 yaş ve altında, %33,5'i 19-20 yaş arasında, %37,0'ı 21-22 yaş arasında ve % 17,9'u 23 yaş ve üstünde yer almaktadır. Çalışmaya katılanların %36,7'si BESYO , %23,1'i TURİZM, %18,5'u İİBF, %21,7'si FEF eğitim-öğretimlerini sürdürmektedirler. Katılımcıların öğrenim durumlarına göre %51,4'ü normal öğretim ve %48,6'sının ikinci öğretim olarak eğitim görmektedirler. Katılımcılar BKİ değerlerine göre %9,2'si zayıf, %79,1'i normal ve %11,8'i normalüstü grupta yer almaktadır (Tablo 4.3.).

Tablo 4.3. Katılımcıların sabahçıl akşamcıl özelliklere göre dağılımları.

		N	%
Gruplar arası dağılım	Sabahçıl ve sabahçıl tipe yakın	227	16,5
	Ara tip	882	64,7
	Akşamcıl ve akşamcıl tipe yakın	257	18,8

Araştırmaya katılan öğrencilerin sabahçıl tip 227, ara tip 882 ve akşamcıl tip 257 kişi olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların gruplar arası dağılımlarına göre sabahçıl tip %16,5 ara tip %64,7 ve akşamcıl tip %18,8 olduğu görülmektedir (Tablo 4.2.).

Tablo 4.4. Öğrencilerin spor yapma zamanlarıyla ilişkili özelliklerine göre dağılımları.

		n	%
Okulda fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	Evet	598	43,8
	Hayır	768	56,2
Okulda başarınızı nasıl buluyorsunuz?	Çok iyi	162	11,9
	İyi	592	43,4
	Orta	537	39,3
	Kötü	75	5,4
Okul dışında fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	Evet	902	66,1
	Hayır	464	33,9
Gün içinde hangi zamanlarda fiziksel aktivite yapıyorsunuz?	Sabah	322	23,5
	Öğlen	335	24,5
	Akşam	709	52,0
Sizce fiziksel aktivitenin en verimli olduğu saat aralığı hangisidir?	Sabah	758	55,5
	Öğlen	208	15,2
	Akşam	400	29,3

Çalışmaya katılan öğrencilerin %43,8'i okulda fiziksel aktivite yapmakta, %56,2' si ise okulda fiziksel aktivite yapmamaktadır. Katılımcıların okul başarı düzeylerine bakıldığında %11,9'unun çok iyi, %43,4'ünün iyi, %39,3 'ünün orta seviye, %5,4' ününde kötü olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %66,1'i okul dışında fiziksel aktivite yaparken, %33,9'u yapmamaktadır.

“Gün içinde hangi zamanlarda fiziksel aktivite yapıyorsunuz?” sorusuna katılımcıların %23,5'i sabah, %24,5'i öğlen, %52'si ise akşam cevabını vermiştir.

“Sizce fiziksel aktivitenin en verimli olduğu saat aralığı hangisidir?” sorusuna katılımcıların %55,5'i sabah, %15,2'si öğlen, %29,3' ü ise akşam cevabını vermiştir (Tablo 4.4.).

Tablo 4.5. Cinsiyete göre SATBÖ-P ortalamalarının karşılaştırılması (Bağımsız gruplarda t-testi).

	n	Puan ortalaması	Standart sapma	t	P
Cinsiyet	Erkek	764	49,51	0,961	0,34
	Kadın	602	49,06		

Cinsiyet değişkenlerine göre öğrencilerin SATBÖ-P ortalamaları ($m_{\text{erkek}}=49,51$; $m_{\text{kadın}}=49,06$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$) (Tablo 4.5.).

Tablo 4.6. Yaş gruplarına göre SATBÖ-P ortalamalarının karşılaştırılması (Tek yönlü varyans analizi sonuçları).

	n	Puan ortalaması (m)	Standart sapma	F	P
Yaş	17-18	158	47,60	3,321	0,019*
	19-20	459	49,13		
	21-22	504	49,53		
	23 ve üstü	245	50,33		

*p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Yaş grupları arasında SATBÖ-P ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). 17-18 yaş grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarının (m₁₇₋₁₈=47,60) diğer yaş gruplarından (m₁₉₋₂₀=49,13; m₂₁₋₂₂=49,53; m₂₃₊=50,33) daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 4.6.).

Tablo 4.7. Öğrencilerin okudukları fakülteye göre SATBÖ-P ortalamalarının karşılaştırılması (Tek yönlü varyans analizi sonuçları).

	n	Puan ortalaması	Standart sapma	F	P
Fakülte	Besyo	502	49,94	31,244	0,001**
	Turizm	313	47,09		
	FEF	297	52,71		
	İİBF	254	46,86		

** p<0,01 düzeyinde anlamlı farklılık

Öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülteye göre SATBÖ-P ortalamaları açısından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Fakülteye göre FEF %52,71 puan ortalamaları diğer fakültelerde okuyan öğrencilerden BESYO %49,94, Turizm fakültesi %47,09, İİBF %46,86 istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4.7.).

Tablo 4.8. Öğrencilerin öğrenim durumuna göre SATBÖ-P ortalamalarının karşılaştırılması (Bağımsız gruplarda t-testi).

		n	Puan ortalaması	Standart sapma	t	P
Öğrenim Durumu	Normal Öğretim	702	49,40	8,53	0,351	0,73
	İkinci Öğretim	664	49,23	8,90		

Öğrenim durumlarına göre öğrencilerin SATBÖ-P ortalamaları (normal öğretimde %49,40 ; ikinci öğretimlerde %49,23) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$) (Tablo 4.8.).

Tablo 4.9. Öğrencilerin BKİ göre SATBÖ-P ortalamalarının karşılaştırılması (Tek yönlü varyans analizi sonuçları).

		n	Puan ortalaması	Standart sapma	F	P
BKİ	Zayıf (<18,5)	124	46,17	8,80	8,877	0,001**
	Normal (18,5-24,9)	1078	49,59	8,69		
	Normalin üstü (≥ 25)	164	49,89	8,38		

** $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık

BKİ grupları arasında SATBÖ-P ortalamaları açısından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Zayıf (<18,5), grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarının ($m_{\text{zayıf}(<18,5)}=46,17$) diğer BKİ gruplarından ($m_{\text{normal}(18,5-25)}=49,59$; $m_{\text{normalinüstü}(\geq 25)}=49,89$) daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Kronotip açısından farklılık yoktur. Kronotip puan aralığı olarak farklılık göstermemektedir (Tablo 4.9.).

Tablo 4.10. Öğrencilerin başarı durumu değişkenlerine göre SATBÖ-P ortalamalarının karşılaştırılması (Tek yönlü varyans analizi sonuçları).

	n	Puan ortalaması	Standart sapma	F	P
Okulda başarınızı nasıl buluyorsunuz?	Çok iyi	163	52,41	14,161	0,001**
	İyi	589	49,60		
	Orta	537	47,79		
	Kötü	77	51,24		

** p<0,01 düzeyinde anlamlı farklılık

Katılımcıların okuldaki başarı durumları değişkenlerine göre SATBÖ-P ortalamaları açısından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Katılımcıların başarı durumlarına göre orta %47,79 puan ortalamaları diğer gruplardaki öğrencilerin puan ortalamalarından çok iyi %52,41, iyi %49,60, kötü %51,24 istatistiksel olarak daha düşük olduğu görülmektedir. Puan aralığı yükseldikçe akademik başarı “çok iyi” ve “çok kötü” olarak tanımlanmaktadır (Tablo 4.11.).

Tablo 4.11. Katılımcıların gün içinde fiziksel aktivite yapma durumlarına göre SATBÖ-P ortalamalarının karşılaştırılması (Tek yönlü varyans analizi sonuçları).

	n	Puan ortalaması	Standart sapma	F	P
Gün içinde hangi zamanlarda fiziksel aktivite yapıyorsunuz?	Sabah	322	50,88	6,946	0,001**
	Öğlen	334	49,09		
	Akşam	710	48,72		

** p<0,01 düzeyinde anlamlı farklılık

Öğrencilerin gün içinde fiziksel aktivite yapma durumlarına göre SATBÖ-P ortalamaları açısından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Öğrencilerin gün içinde fiziksel aktivite yapma durumlarına göre akşam %48,72 puan ortalamaları diğer gruplardaki öğrencilerin puan ortalamalarından sabah %50,88, öğlen %49,09 istatistiksel olarak daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak öğrenciler akşam egzersiz yapmayı tercih etmektedirler (Tablo 4.13.).

Tablo 4.12. Katılımcıların fiziksel aktivitenin en verimli olduğu saat aralığı durumuna göre SATBÖ-P ortalamalarının karşılaştırılması (Tek yönlü varyans analizi sonuçları).

		n	Puan ortalaması	Standart sapma	F	P
Sizce fiziksel aktivitenin en verimli olduğu saat aralığı hangisidir?	Sabah	757	51,23	8,35	43,698	0,001**
	Öğlen	207	46,83	8,03		
	Akşam	402	46,98	8,85		

** p<0,01 düzeyinde anlamlı farklılık

Öğrencilerin fiziksel aktivitenin en verimli olduğu saat aralığı durumuna göre SATBÖ-P ortalamaları açısından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Öğrencilerin fiziksel aktivitenin en verimli olduğu saat aralığı durumuna göre öğlen %46,83 puan ortalamaları diğer gruplardaki öğrencilerin puan ortalamalarından sabah %51,23 akşam %46,98 istatistiksel olarak daha düşük olduğu görülmektedir. Sabah saatlerinin daha faydalı olduğunu düşünmektedirler (Tablo 4.14.).

5. TARTIŞMA

Günümüzde üniversite öğrencilerinin zamanı etkin ve verimli kullanma ve zamanın getirdiği hızlı değişim ve gelişime göre şekil oluşmakta ve sürekli bir oryantasyon çabası taşımaktadır. Zamanı etkili ve verimli kullanma konusu, iş hayatında olduğu kadar eğitim hayatı içinde oldukça önemli bir konudur. Özellikle öğrenim aşamasındaki gençler için uyum olgusu oldukça belirleyici bir unsur oluşturmaktadır. Bu bağlamda üniversitede farklı bölüm ve fakültelerde okuyan birinci ve ikinci öğretim öğrencilerinin kendilerini en iyi hissettikleri zaman dilimleri ölçülerek bu zaman dilimlerini verimli kullanıp kullanmadıkları araştırılmış ve bazı demografik özelliklere göre değerlendirilmiştir.

BAUN öğrencilerinin kronotip açısından değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan öğrenciler SATBÖ-P göre kronotip açısından değerlendirildiğinde anlamlı olarak ara-tiplerin (%64,7), sabahçıl (%16,5) ve akşamcıl tiplere (%18,8) göre oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrenciler öğrenim gördüğü fakülteye göre değerlendirildiğinde ise, SATBÖ-P ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş ($p < 0,05$). FEF öğrencilerinin diğer fakülte öğrencilerine göre puanlarının yüksek olduğu, kronotip değerlendirilmesine göre ara tip olmalarına rağmen sabahçıl olma eğiliminde oldukları düşünülmüştür. Benzer yapılan çalışmalarda da kronotip açısından ara tip popülasyonun daha fazla olduğu görülmektedir. Pündük ve ark. (2005) tarafından yapılan sabahçıl-akşamcıl anketi Türkçe uyarlamasında güvenilirlik çalışması sonucunda katılımcıların elde ettiği toplam puanlar sirkadiyen tip açısından değerlendirildiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun (1. uygulamada %63'ü, 2. uygulamada %58'i) aratip sınıfında yer aldığını rapor etmiştir. Pündük ve ark. yapmış olduğu bu çalışmada da katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite öğrencileri olduğu dikkat çekmektedir. Benzer olarak, Toktaş ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu başka bir çalışmada ise 142 öğrenciden %62,7 sini ara tip oluştururken, sabahçıl ve akşamcıl tipin azınlıkta

olduğu dikkat çekmektedir. Son yıllarda yapılan güncel yabancı kaynaklı çalışmalarda farklı ülke ve şehirlerde yer alan üniversite öğrencileri arasında kronotip dağılımı olarak ara tipin çoğunlukta olduğu görülmektedir (Gangwar ve ark., 2018; Valladares ve ark., 2018). Gangwar ve ark. (2018) yapmış olduğu tıp fakültesi öğrencilerinde 203 öğrenciden 87 sinin ara tip, 43 öğrencinin sabahçıl ve 73 öğrencinin ise akamcıl olduğunu belirtmiştir. Valladares ve arkd. yapmış olduğu çalışmada ise Şili üniversitesinde öğrenim gören 703 öğrencinin 537 sini ara tip oluştururken, 166 öğrencinin ise sabahçıl ve sabaha yakın tiplerin oluşturduğu bildirilmiştir (Valladaresve ark., 2018). Dolayısıyla öğrencilerin kronotip açısından değişiklik göstermesi yaşadığı yer, kültürel, coğrafi bölge ve eğitim sistemi yapısına göre farklılık gösterebilir.

Kronotip açısından Cinsiyet, Yaş, Boy, Kilo ve BKİ'nin değerlendirilmesi

Araştırmada farklı bölüm ve fakültelerde okuyan öğrencilerin Sirkadiyen ritmi ve kişisel özellikler ile ilgili elde edilen bulgular göre çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 17-47 arasındadır. SATBÖ-P puanlarına göre değerlendirildiğinde, yaş arttıkça puan ortalamalarında arttığı ve öğrencilerin sabahçıl olma eğiliminde olduğu görülmektedir. Ancak, kronotipin cinsiyet arasında farklılık göstermediği bulundu. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, Roenneberg ve ark., (2004), cinsiyet, yaş gibi özelliklerin kronotipler arasında farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Almanya'da almanca konuşan 25.000 kişi üzerinde yapılan bu çalışmada çocukların adolosanlara göre daha sabahçıl özellik gösterdiği ve 20 yaşından itibaren ise bu özelliğin akşamcıl karakteristiğine doğru dönüştüğünü rapor etmişlerdir (Roenneberg ve ark., 2004). Aynı zamanda bu çalışmada, kadınların erkeklere göre daha sabahçıl özellikte olduğu, ancak bu özelliğin 50 yaşından sonra kaybolduğunu belirtmişlerdir. Kuzey İtalya'da 10-85 yaş aralığında, 8.972 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada ise benzer özellikleri gözlemlemiş, erkeklerde 21 yaş ve kadınlarda 17 yaşından itibaren akşamcıl özelliklerin arttığını ve 55 yaşından sonra bu farklılığın kaybolduğunu belirtmişlerdir (Tonetti ve ark., 2008). Benzer bulgular Finlandiya'da yapılan çalışmada da rapor edilmiştir (Merikanto ve ark., 2015). Yeni Zellanda'da 2,526 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada ise, yetişkinlerin 30-34 yaş ve sonrasında akşamcıl özellik gösterdiğini, 45-49 yaş arası ise sabahçıl

tipte yakın veya kesinlikle sabahçıl tip karakteristiği gösterdiğini rapor etmişlerdir (Paine, 2006). Amerikalılarda yapılan bir çalışmada da (Fischer ve ark., 2017) kadın ve erkeklerde yaşa bağlı olarak değişen kronotip özelliklerinin olduğunu vurgulamışlardır. Kadınların 40 yaşına kadar erkeklere göre sabahçıl ve sonrasında ise değiştiklerini, dolayısıyla kronotip değişikliğinde 40 yaşından itibaren kadınlar için önemli olduğuna dikkat çekmişlerdir. Yapılan bu çalışmalarda, yaşla birlikte ve cinsiyet arasında kronotip özellikleri dünyanın farklı ülkelerinde yapılan çalışmalarda farklılık göstermektedir. Benzer olarak, yapmış olduğumuz bu çalışmada da yaşla birlikte öğrencilerin sabahçıl özelliklerinin arttığını bulduk, ancak cinsiyet arasında farklılık göstermediğini tespit ettik. Bunun nedeni katılımcı grubunun yaş dağılımının geniş ve orantılı olmaması, öğrenci, adölesan ve genç nüfustan oluşmasıyla ilgili olabilir.

Katılımcılar BKİ değerlerine göre %9,2'si zayıf, %79,1'i normal ve %11,8'i normalüstü grupta yer almaktadır. Bu bilgilere göre; Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin BKİ değerleri %79,1 oranında normal olduğu ve kronotipler arasında farklılık göstermediği belirtilebilir. Benzer şekilde, Toktaş ve ark. (2018) erkek üniversite öğrencilerinin sirkadiyen ritim tiplerine göre, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının amacıyla yapılan çalışmada kronotipe göre yaş, boy, kilo ve BKİ değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Kronotip özelliklerinin yeme bozukluğu üzerine etkisini araştıran bir çalışmada, gece yemek yeme sendromunun akşamcıl tiplerde yüksek olduğunu ve kronotiple direkt ilgili olduğunu bulurken, aynı zamanda bu özelliğin uykusuzluk ve yeme bozukluğu riskini de arttırdığını ileri dönemlerde ise kişinin BKİ indeksini olumsuz yönde etkileyebileceğine yönelik sonuçlar sunmuşlardır (Kandeger, 2018). Tarhan (2014) tarafından yapılan çalışmada sabahçıl sirkadiyen ritme sahip olanların vücut kitle endeksi ile akşamcıl sirkadiyen ritme sahip olanların vücut kitle indeksini karşılaştırdığımızda iki grup arasında beklenenin aksine herhangi farka rastlanmamıştır. Toktaş ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmadaki bulgularda da sabahçıl, akşamcıl ve ara tipte olan bireyler arasında kronotipe göre BKİ arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durumun nedenlerinden biri bireylerin genç yaşta olmasından kaynaklanabilir. Diğer etkenler, obezite ile ilgili risk faktörlerine henüz maruz kalmamaları, yaşla birlikte kronotipin değişebileceği düşünülmektedir. Maukonen ve ark. (2016) tarafından yapılan çalışmada kronotiplere göre BKİ

arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. 25-74 yaş arası 4.493 birey üzerinde yapılan çalışmada BKİ ve enerji tüketimi ile sabahçıl akşamcılık skoru arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır (Kanerva ve ark., 2012). 137 üniversite birinci sınıf öğrencisi ile yapılan diğer bir çalışmada ise, akşamcıl tiplerin anlamlı olarak sabahçıl ve ara tiplere göre daha yüksek BKİ'ne sahip olduğu saptanmıştır (Mota ve ark., 2016). Arora ve Taheri (2015); 11-13 yaş arası 511 adölesan üzerinde yaptıkları çalışmada, akşamcıl tiplerin kesinlikle sabahçıl tiplere göre daha yüksek BKİ'ne sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürdeki bu sonuçlar, SATBÖ-P çalışmamızdaki bulgu sonuçlarıyla özdeşleşmektedir.

Normal ve Akşam öğrenim gören öğrencilerinde kronotip etkisi ve akademik başarı düzeyi

Öğrenim durumlarına göre öğrencilerin SATBÖ-P ortalamaları (normal öğretimde (49,40) ikinci öğretimlerde (49,23) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu çalışmada beklenenin tersine normal öğretimde veya akşam öğretiminde olmak kronotip özelliğini etkilememiştir. Ayrıca, kronotip açısından incelendiğinde hem normal öğretimde hemde ikinci öğretimde okuyan öğrencilerin ara tip oldukları dikkati çekmektedir. Başarı düzeylerine bakıldığında ise ara tipler orta ve iyi düzeyde başarılı olduklarını düşünürken, çok iyi ve çok kötü olduğunu düşünen öğrencilerin ise SATBÖ puanlarının daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Tarhan (2014) ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada da, Üniversite öğrencilerinde sabahçıl-akşamcıl sirkadyen ritim özelliklerinin eğitim durumu açısından sabahçıl ve akşamcıl grupta anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Pabst ve ark. (2009) tarafından yapılan çalışmada da adölesan kızlarda artmış akşamcılığın depresif belirtiler açısından daha fazla risk taşıdığını söylemektedirler. Ayrıca akşamcıl olma özelliğinin, okul sınavlarında alınan notların ve okul başarısının daha düşük olmasıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Randler ve Frech, 2006). Okul ve üniversite öğrenimlerinde yapılan çalışmalarda akşamcıl tiplerin düşük akademik başarı seviyesine sahip olduklarını ancak bu ilişkinin düşük düzeyde olduğunu belirtmektedirler (Preckel ve ark., 2011). Buna karşın yapılan bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinde, sabahçıl ve ara tiplerde not ortalamalarının daha yüksek, akşamcıl tiplerde ise daha düşük düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir (Valladares ve ark., 2018; Enright ve Refinetti, 2017). Ancak bu başarının ders saatine, sosya

ekonomik faktörlere, öğrencinin çalışıp çalışmadığı, ailesiyle birlikte yaşayıp yaşamadığı gibi bazı faktörlere de bağlı olarak değişebileceğini belirtmişlerdir. Ancak çalışmalar incelendiğinde, genel olarak bir çok üniversite de ders saatlerinin erken başladığı göz önüne alınırsa, sabahçıl ve ara tiplerin akşamcıl tiplere göre akademik başarı düzeylerinin de yüksek olması daha yaygın olacaktır. (Enright ve Refinetti, 2017, Rosenberg ve ark., 2015). Dahası, akşamcı tiplerin uyku düzenin bozuk olması, daha az uyumaları ve daha sağlıksız yaşam alışkanlıklarına sahip olması da buna etken oluşturacaktır (Miller ve ark., 2015). Yapmış olduğumuz bu çalışmada da normal ve akşam öğretim gören öğrencilerde kronotip açısından farklılık göstermediği, SATBÖ puanlarının yakın olduğu ve öğrencilerin ara tipi sınıfta oldukları bulunmuştur. Bunun nedeni genelde derslerin sabah ve öğleden sonra daha yoğunlukta olması ve ikinci öğretim derslerinin bir çoğunluğunun öğleden sonra başlaması ve sınav saatleri dağılımının da benzer olmasıyla ilgili olabileceği gibi bu özelliklerin yaşamsal faktörlerden etkilendiğinin de bir göstergesi olabilir.

Kronotip özelliklerine göre fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi

Şimdiye kadar yapılan çalışmalarda kronotip özelliklerinin egzersiz performansını veya sportif performansı etkilediği sonucuna varılmıştır (Vitale ve ark., 2017). Sabahçıl tip yüzücülerin yüzme skorlarının sabah saatlerinde daha yüksek olduğu (Terry ve Lane, 2000) ve sabahçıl tip ve sabahçıl tipe yakın olan sporcuların daha iyi atletik performans gösterdileri vurgulanmaktadır (Vitale ve Weydahl, 2017). Akşamcıl tiplerin ise sabah yaptıkları antrenmanda daha çok zorlandıkları ve yoruldukları bildirilmiştir (Vitale ve ark., 2013). Sabahçıl özelliğe sahip olan bisikletçilerin akşam saat 18.00-22.00 arasında sabah saatlerine göre zorlandıklarını ifade etmişlerdir (Rossi ve ark., 2015). Japonya’da ergenlerde yapılan bir çalışmada; hem hafta içi hem de hafta sonu; akşamcılarda TV izleme saatinin ve spor kulüplerine katılımın sabahçılara göre anlamlı ölçüde daha düşük olduğunu göstermişlerdir (Gaina ve ark., 2006). 25-74 yaş arası 4493 birey üzerinde yapılan başka bir çalışmada, akşamcıl tiplerin büyük bir bölümü fiziksel aktivite yapmamaktadırlar. Akşamcıl tipler televizyon ya da bilgisayar başında çok zaman geçirmekte, geç saatlere kadar oturmakta, düzensiz bir yaşam tarzına sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Kanerva ve ark., 2012). Sağlık davranışları ve sağlıkla ilişkili

yaşam tarzı üzerine kronotip farklılıklarının araştırıldığı, 2976 yetişkin üzerinde yapılan bir başka çalışmada, bireylerin 1 hafta öncesine ait fiziksel aktivite kayıtları hatırlama yöntemi ile alınmış ve akşamcıl tiplerin sabahcıl tiplere göre anlamlı seviyede daha düşük fiziksel aktivite seviyesine sahip oldukları sonucuna varılmıştır (Suh ve ark., 2017).

Yaptığımız bu çalışma sonuçlarına göre ise öğrencilerin geneli akşam saatlerinde egzersiz yapmayı tercih ederken, egzersiz yapmanın en verimli saatin ise sabah saatlerinde olduğunu düşünüyorlar. Bu durum öğrencilerin sirkadiyen özellik olarak kendilerini tanımadıklarını veya gün içinde ders saatlerinin olduğu varsayılırsa boş ve uygun zaman olarak akşam saatlerinde egzersiz yapmak zorunda kaldıklarını göstermektedir. Ancak bu tercih normal ve ikinci öğretim öğrencilerinde de farketmemektedir. Bir diğer neden ise insanların egzersiz yapma alışkanlıklarının tam olarak olmadığını ve buna gün içinde uygun bir zaman ayırmadıkları sadece rasgele saatlerde yaptıklarını da gösteriyor olabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin çoğunluğu “ara tip” sınıfında yer almaktaydı. Yaş ilerledikçe sabahçıl olma özellikleri artmaktaydı. İlginç olarak öğrenciler, egzersiz yapmak için en uygun saatin akşam saatlerini olduğunu belirtirken, egzersiz yapmanın verimli olduğu zaman dilimin ise sabah saatleri olduğunu düşünmektedirler. Çelişki yaratan bu sonuç birçok dışsal faktörden etkilendiği gibi, öğrencilerin düzenli egzersiz yapmadığının bir göstergesi de olabilir. Bu çalıma sonuçlarına göre, Balıkesir Üniversitesinde ara tip sınıfında yer almak akademik başarı ve zamanı kullanma açısından avantajlı olabilir.

ÖNERİLER

- Bu araştırmayı BAÜN’ün 4 ayrı fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmayı daha da genişletilerek tüm BAÜN öğrencilerini kapsayabilir.
- Bu araştırma, üniversite öğrencilerine yönelik yapılmıştır. Bu çalışma, farklı eğitim düzeyindeki öğrencilere değişik açılardan uygulanabilir ve elde edilen bulgular ile bu araştırmanın sonuçları kıyaslanarak genel bir yargı oluşturulabilir.
- Bu araştırmada, yaşanan şehir ve öğrenim gördükleri sınıf gibi değişkenlere yer verilmemiştir. Benzer araştırmalarda bu değişkenlere yer verilebilir.
- Öğrencinin zamanı kullanma performansında etkili olabilecek bireysel değişkenler daha detaylı incelenebilir.
- Öğrencilerin zamanı kullanma performanslarını artırmak için zaman daha etkili kullanmak için seminerler ya da kurslar düzenlenebilir.
- Bu araştırma, Balıkesir’de Milli Eğitim Müdürlüğünde öğrenim gören okullarda yapılarak katılımcı sayısı artırılabilir.

- Öğrencilerin yanı sıra, üniversitedeki öğretim elemanlarının, zaman kullanma performansları araştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Abacioğlu N, Zengil H. *Introduction to Chronobiology in Fundamentals of Chronobiology and Chronotherapy*. Waterhouse J (editör). Ankara: Palme Yayıncılık, 1999:5-10.
- Abay M. *Zamanı Değerlendirmek*. 1. Baskı. İstanbul: Babiâli Kùltür Yayıncılığı, 2000:27-29.
- Adair J, Adair T. *Zaman Yönetimi*. Güngör A, (Çeviren). 2. Baskı. Ankara: Öteki Yayınevi, 1996, 128-130.
- Adan A, Lachica J, Caci H, Natale V. Circadian typology and temperament and character personality dimensions. *Chronobiol Int*, 2010; 27:181-193.
- Adan A. Chronotype and personality factors in the daily consumption of alcohol and psychostimulants. *Addiction*, 1994, 89:455-62.
- Akgemici T. *Zaman Kavramı ve Kapsamı*. Simsek MS, Çelik A, Soysal A, (Eds). *İçinde: Zaman Yönetimi ve Yönetmel Zamanda Etkinlik (1-26)*. Ankara: Gazi Kitabevi, 2007:7-8.
- Akoğlu A. Zaman Oku. *Bilim Teknik Derg*, Haziran 2000:24-25.
- Alay S. Relationship between time management and academic achievement of selected university student. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Planlaması Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2000.
- Andıç H. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi, 2009.
- Arkış N. Zaman Yönetimi Standartlaştırılması, Standart ve Kalite, Çevre Yönetimi. *TSE Tüketici Bülteni*, 1992:12.
- Arora T, Taheri S. Associations among late chronotype, body mass index and dietary behaviors in young adolescents. *Int J Obesity*, 2015, 39(1):39.
- Aytürk N. Yönetim Sanatı Başarılı Yönetim ve Yöneticilik Teknikleri. 2. Bakı. Ankara, Yargı Yayınevi, 1999:210-211.
- Baehr EK, Revelle W, Eastman CI. Individual differences in the phase and amplitude of the human circadian Downloaded by. Balıkesir University, 2000, 06:48 25 October 2017. temperature rhythm with an emphasis on morningnesseveningness. *J Sleep Res*. 9:117–27.Bakanlığı Yayınları, 1993: 83–86.
- Balcı A. Zaman Yönetimi. *Ankara Üniv Eğitim Bil Fak Derg*, 1990, 23(1):92-102.

Başak T, Uzun Ş, Arslan F. Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2008, 7(5):429-434.

Bayramlı ÜÜ. *Zaman Yönetimi*, 1. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2006: 6-7.
Brown FM. Rhythmicity as an emerging variable for psychology. *In: Rhythmic Aspects of Behavior*. Ed: Brown FM, Graeber RC. Lawrence Erlbaum, Hillsdale, NJ, 1982, 3-38.

Can H. Organizasyon ve Yönetim, 8. Baskı. Ankara, Siyasal kitap Evi, 1997: 61.
Chang YS, Wu YH, Chen HL, Hsu CY. Four Night Shifts Have a Degree of Performance Adaptation. *Hum Factors*, 2018 59(6):925-936.

Chelminski I, Ferraro F, Petros T, Plaud J. An analysis of the 'eveningness-morningness' dimension in 'depressive' college students. *J Affect Disord*, 1999, 52:19-29.

Dagys N, McGlinchey EL, Talbot LS. Double trouble? The effects of sleep deprivation and chronotype on adolescent affect. *J Child Psychol Psychiatry*, 2012, 53:660-7.

Drennan M, Klauber M, Kripke D, Goyette L. The Effects of Depression and Age on the Horne-Ostberg Morningness-Eveningness Score. *J Affect Disord*, 1991,23:93-98.

Drucker, Peter F. *Etkin Yöneticilik*. Özden A, Tunalı N. (Çevirenler), 3. Baskı İstanbul, Eti Kitapları, 1992:37.

Eilon S. Time Management. *OMEGA International Journal of Management Science*, 1993, 21(3):255-259.

Eldeleklioğlu J. Ergenlerin Zaman Yönetimi Becerilerinin Kaygı, Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 2008, 7(3):657.

Elmore SK, Dahl K, Avery DH, Savage MV, Brengelmann GL. Body temperature and diurnal type in women with seasonal affective disorder. *Health Care Women Int*, 1993,14:17-26.

Emens JS, Yuhas K, Rough J, Kochar N, Peters D, Lewy AJ. Phase angle of entrainment in morning and evening types under naturalistic conditions. *Chronobiol Int*, 2009, 26:474-493.

Enright T, Refinetti R. Chronotype, class times, and academic achievement of university students. *Chronobiol Int*, 2017, 34:445-50.

Erin KB, William R, Eastman C. Individual differences in the phase and amplitude of the human circadian temperature rhythm with an emphasis on morningness-eveningness. *J Sleep Res*, 2000, 9:117-127.

Fischer D, Lombardi DA, Wellman HM, Roenneberg T. Chronotypes in the US- Influence of age and sex. *Pllos One*, 2017, 12 (6): e0178782.

- Folkard S. Time of day effects in school children immediate and delayed recall of meaningful material: The influence of importance of the information tested. *Br J Psychol*, 1980, 71:91-97.
- Freeman G, Hovland C. Diurnal variations in performance and related physiological processes. *Psychol Bull*, 1934, 31:777-799.
- Gaina A, Sekine M, Kanayama H, Takashi Y, Hu L, Sengoku K, Kagamimori S. Morning-evening preference: Sleep pattern spectrum and lifestyle habits among Japanese junior high school pupils. *Chronobiol Int*, 2006, 23(3):607-621.
- Gangwar A, Tiwari S, Rawat A, Verma A, Singh K, Kant S, Garg KR. Circadian preference, sleep quality, and health-impairing lifestyles among undergraduates of medical university. *Cereus*, 2018, 10(6):2856.
- Gau SS, Soong WT, Merikangas KR. Correlates of sleep-wake patterns among children and young adolescents in Taiwan. *Sleep*, 2004, 27:512-9.
- Giannotti F, Cortesi F, Sebastiani T, Ottaviano S. Circadian preference, sleep and daytime behaviour in adolescence. *J Sleep Res*, 2002, 11:191-9. 69.
- Gülova A, Köse S. Zaman Yönetimi. Çağdaş Yönetim Araçlarından Seçmeler. Şimşek MŞ, Kırgır S, (Eds), Ankara, Nobel Yayınları, 2006:153-154.
- Gürüz D, Gürel E. Yönetim ve Organizasyon. 2. Baskı. Ankara, Nobel Yayınları 2006:370- 371.
- Haynes ME. *Kişisel Zaman Yönetimi*. Bülbül Y, (Çeviren), İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1999:241-248.
- Horne JA, Östberg O. A self assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *Int J Chronobiol*, 1976, 4:97-110.
- Ishida N. Circadian clock, cancer and lipid metabolism. *Neurosci Res*, 2007, 57(4):483-490.
- İğdelers S. Yöneticiler ve zaman tuzakları. Ankara, *Türk İdare Derg*, 2001:432.
- İmrek MK. Yönetmeye Başlamak. 2. Baskı. İstanbul, Derin Yayınları, 2005:56-58.
- İşcan S. Pamukkale üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Denetimi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2008.
- Jones K. *Zamanı Kullanma*. Akkoyunlu AC, (Çeviren), İstanbul: Doğan Kitapçılık Anonim Şirketi, 2000:12.
- Josephs R. *Zaman Yönetimi*. Koşar Ö, (Çeviren), İstanbul: Epsilon Yayınları, 1996:121.

- Kandeger A, Egilmez A, Sayın AA, Selvi Y. The relationship between night eating symptoms and disordered eating attitudes via insomnia and chronotype differences. *Psychiatry Research*, 2018, 268:354-357.
- Kanerva N, Kronholm E, Partonen T, Ovaskainen ML, Kaartinen NE, Kontinen H, Männistö S. Tendency toward eveningness is associated with unhealthy dietary habits. *Chronobiol Int*, 2012, 29(7):920-927.
- Kaplan HI, Sadock BJ. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Lippincott Williams and Wilkins, 8. Baskı, Philadelphia, 2007: 104-106.
- Karaoğlan AD. Üst Düzey Yöneticilerin Zaman Yönetimi. Fen Bilimleri Enstitüsü, Endüstri Mühendisliği Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, 2006.
- Kerkhof GA. Inter-individual differences in the human circadian system. *Biol Psychol*, 1985, 20:83-112.
- Kleitman N. *Sleep and wakefulness*. University Press. Chicago, 1939, 86 (362):540-541.
- Kolomeichuk SN, Randler C, Shabalina I. The influence of chronotype on the academic achievement of children and adolescents: Evidence from Russian Karelia. *Biol Rhythm Res*, 2016, 47:873-83.
- Kunorozva L, Roden LC, Rae DE. Perception of effort in morningtype cyclists is lower when exercising in the morning. *J. Sports Sci*, 2014,32, 917-925. doi: 10.1080/02640414.2013.873139.
- Lack L, Bailey M, Lovato N, Wright H. Chronotype differences in circadian rhythms of temperature, melatonin, and sleepiness as measured in a modified constant routine protocol. *Nat Sci Sleep*. 2009, 1:1-8.
- Legates TA, Fernandez DC, Hattar S. Light as a central modulator of circadian Mackenzie RA. *Zaman Tuzağı: Zamanı Nasıl Denetlersiniz? Güneri Y, (Çeviren), 3. Baskı.İstanbul, Amacom İlgı Yayınları, 1989:18.*
- Maitland J. *Zamanınızı Yönetin*. Aksu B, Cankoçak O, (Çevirenler),1. Baskı. Ankara, İlkaynak Yayınları, 1997:7.
- Mansour HA, Wood J, Chowdari KV. Circadian phase variation in bipolar I disorder. *Chronobiol Int*, 2005, 22:571-84.
- Martin JS, Hébert M, Ledoux E, Gaudreault M, Laberge L. Relationship of chronotype to sleep, light exposure, and work-related fatigue in student workers. *Chronobiol. Int*, 2012,29, 295-304. doi: 10.3109/07420528.2011.653656.
- Martin SK, Eastman CI. Sleep logs of young adults with self-selected sleep times predict the dim light melatonin onset. *Chronobiol Int*. 2002, 19:695-707.

Maukonen M, Kanerva N, Partonen T, Kronholm E, Konttinen H, Wennman H, Männistö S. The associations between chronotype, a healthy diet and obesity. *Chronobiol Int*, 2016, 33(8), 972-981.

Merikanto I, Kronholm E, Peltonen M, Laatikainen T, Vartiainen E, Partonen T. Circadian preference links to depression in general adult population. *J Affect Disord*. 2015; 188: 143±148. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.08.061> PMID: 26363264.

Miller AL, Lumeng JC, Le Bourgeois MK. Sleep patterns and obesity in childhood. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes*, 2015, 22:41–47.

Mongrain V, Paquet J, Dumont M. Contribution of the photoperiod at birth to the association between season of birth and diurnal preference. *Neurosci Lett*, 2006,406:113-116.

Montaruli A, Galasso L, Carandente F, Vitale JA, Roveda E, Caumo A. If the Morning-Evening Questionnaire (MEQ) is able to predict the actigraphy-based acrophase, how does its reduced, five-item version (rMEQ) perform? *Chronobiol. Int*, 2017,34, 443–444. doi: 10.1080/07420528.2017.1306708.

Mota MC, Waterhouse J, De-Souza DA, Rossato LT, Silva CM, Araújo MBJ, Crispim CA. Association between chronotype, food intake and physical activity in medical residents. *Chronobiol Int*, 2016, 33(6):730-739.

Muro A, Gomà-i-Freixanet M, Adan A. Morningness–eveningness, sex, and the alternative five factor model of personality. *Chronobiol. Int*, 2009, 26,1235–1248. doi: 10.3109/07420528.2014.968282.

Natale V, Lorenzetti R. Influences of morningnesseveningness and time of day on narrative comprehension. *Pers Individ Dif*, 1997, 23:685–90.

O Shea MV. Aspects of mental economy. *Bull Univ Wisconsin*, 1900, 2:333-98.

Okamura H. Circadian and seasonal rhythms: Integration of mammalian circadian clock signals from molecule to behavior. *J Endocrinol*, 2003, 177(1): 3-6. [org/10.1038/nrn3743](https://doi.org/10.1038/nrn3743).

Öktem MK. Zaman Yönetimi. *Amme İdaresi Derg*, 1993, 1:217-237.

Özdemir A. Farklı örgüt kültürü olan işletmelerde zaman yönetimi üzerine ampirik bir araştırma (Bursa İli Örneği). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, 2006.

Özgen H, Doğan S. Küçük ve orta ölçekli işletmelerin uluslararası pazarlara açılmada karşılaştıkları yönetim sorunları ve çözüm önerileri (Management problems encountered by SMEs in the process of opening to international markets and suggestions for solutions). *KOSGEB*, Ankara, 1997:137.

- Pabst SR, Negriff S, Dorn LD, Susman EJ, Huang B. Depression and anxiety in adolescent females: the impact of sleep preference and body mass index. *J Adolesc Health*, 2009, 44(6):554-560.
- Paine SJ. The Epidemiology of Morningness/Eveningness: Influence of Age, Gender, Ethnicity, and Socioeconomic Factors in Adults (30±49 Years). *J Biol Rhythms*. 2006, 21: 68±76. <https://doi.org/10.1177/0748730405283154> PMID: 16461986.
- Paşa M. Zaman Yönetimi ve Bir Uygulama. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi, 2001.
- Ponzi D, Wilson MC, Maestripieri D. Eveningness is associated with higher risk-taking, independent of sex and personality. *Psychol Rep*, 2014,115:932–47.
- Preckel F, Lipnevich A, Schneider S, Roberts R. Chronotype, cognitive abilities, and academic achievement: A meta-analytic investigation. *Learn Individ Differ*, 2011, 21:483–92.
- Pündük Z, Gür H, Ercan İ. Sabahçıl-Akşamcıl Anketi Türkçe uyarlamasında güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Derg*, 2005;16(1):40-45.
- Rahafar A, Maghsudloo M, Farhangnia S, Vollmer C, Randler C. The role of chronotype, gender, test anxiety, and conscientiousness in academic achievement of high school students. *Chrobiol Int*, 2016, 33(1):1–9.
- Randler C. Morningness–eveningness, sleep–wake variables and big five personality factors. *Pers. Individ. Differ*, 2008, 45, 191–196.
- Randler, C. and D. Frech, Correlation between morningness–eveningness and final school leaving exams. *Biol Rhythm Res*, 2006, 37(3):233-239. Rev. 9 (2005) 5–9, <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2004.11.004>. rhythms, sleep and affect, *Nat. Rev. Neurosci*. 15 (2014) 443–454, <http://dx.doi.org>.
- Rodoplu D. Stratejik Yönetim Düzeyinde Zaman Yönetimi ve Yetki Devri. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, 2001.
- Roemer HC, Griefahn B, Kuenemund C. The reliability of melatonin synthesis as an indicator of the individual circadian phase position. *Mil Med*, 2003, 168:674–8.
- Roenneberg T, Kuehnle T, Pramstaller PP, Ricken J, Havel M, Guth A. A marker for the end of adolescence. *Curr Biol*, 2004, 14.
- Roenneberg T, Wirz-Justice A, Meroz M. Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. *J Biol Rhythms*, 2003, 18:80-90.
- Rosenberg J, Reske M, Warbrick T, Shah NJ. Chronotype modulates language processing-related cerebral activity during functional MRI (fMRI). *PLoS One*, 2015, 10:1–19.

- Rossi A, Formenti D, Vitale JA, Calogiuri G, Weydahl A. The effect of chronotype on psychophysiological responses during aerobic selfpaced exercises. *Percept. Mot. Skills*, 2015, 121, 840–855. doi: 10.2466/27.29.PMS. 121c28x1.
- Sabuncuoğlu Z, Paşa M. *Zaman Yönetimi*, 2. Baskı. Bursa, Ezgi Kitapevi, 2002: 28-119.
- Sabuncuoğlu Z, Tüz M. *Örgütsel Psikoloji*, 2. Basım. Bursa, Ezgi Kitapevi, 1995a: 192.
- Sabuncuoğlu Z, Tüz M. *Örgütsel Psikoloji*, 3. Baskı. Bursa, Ezgi Kitapevi, 2001b:192-283.
- Scheer FA, Czeisler CA. Melatonin, sleep, and circadian rhythms, *Sleep Med*,2005, 9(1):5-9.
- Scoot D. *Zamanı İyi Değerlendirmek*. Ağırlioğlu N,(Çeviren).2. Baskı. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 1993:83-86.
- Silahtaroğlu F. Akademisyenlerde Zaman Yönetimi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi, 2004.
- Smith CS, Folkard S, Schmieder RA. Investigation of morning-evening orientation in six countries using the preference scale. *Pers Individ Dif*, 2002, 32:949–68.
- Smith H. *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*. Çelbis A, (Çeviren), İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1998a:16-24.
- Smith J. *Daha İyi Nasıl Zaman Yönetimi*. Çimen A, (Çeviren), İstanbul: Timas Yayınları, 1998b:16-26.
- Suh S, Yang HC, Kim N, Yu JH, Choi S, Yun CH, Shin C. Chronotype differences in health behaviors and health-related quality of life: a population-based study among aged and older adults. *Behav Sleep Med*, 2017, 15(5):361-376.
- Taillard J, Philip P, Bioulac B. Morningness/eveningness and the need for sleep. *J Sleep Res* 1999, 8: 291-295.
- Tankova I, Buella CG. Circadian typology and individual differences. *Pers Individ Dif*, 1994,16:671-684.
- Tarhan R. Üniversite öğrencelerinde sabahçıl-akşamcıl sirkadyen ritim özellikleri ve sabahçıl-akşamcılığın mizaç ile ilişkisi. Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2014.
- Tengilimoğlu D, Altınöz M, Baspınar NÖ, Erdönmez C. *Zaman Yönetimi*. Tutar H (Editörü), 2. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2006:27-29.

- Tengilimoğlu D. *Zaman Yönetimi*. 2. Baskı. Ankara, Seçkin Yayınları, 2007: 152-162.
- Terry PC, Lane AM. Normative values for the profile of mood states for use with athletic samples. *J. Appl Sport Psychol*, 2000, 12, 93–109. doi: 10.1080/10413200008404215.
- Thayer RE. The biopsychology of mood and arousal. *Oxford University Press*, New York, 1989,14(3)87-93.
- Toktaş N, Erman AK, Yetik O. Erkek Üniversite Öğrencilerinin Kronotipe Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg*, 2018, 18(1):507-520.
- Tonetti L, Fabbri M, Natale V. Sex difference in sleep-time preference and sleep need: a cross-sectional survey among Italian pre-adolescents, adolescents, and adults. *Chronobiol Int*. 2008, 25: 745±759. <https://doi.org/10.1080/07420520802394191> PMID: 18780201.
- Tutar H. *Zaman Yönetimi*,3.Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2003:21.
- Uluşahin S. *Zaman Yönetimi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1999: 20.
- Valladares M, Tagle-Ramirez R, Munoz MA, Obregon AM. Individual differences in chronotypes associated with academic performance among Chilean University students. *Chronobiology International*, 2018, 35:4, 578-583.
- Vatan F, Altuğ Özsoy S. *Zaman Yönetimi*. *Ege Üniv Hemşirelik YO Derg*, 2002, 18(1-3):89-104.
- Vitale JA, Calogiuri G, Weydahl A. Influence of chronotype on responses to a standardized, self-paced walking task in the morning vs afternoon: a pilot study. *Percept. Mot. Skills*, 2013,116, 1020–1028.
- Vitale JA, La Torre A, Baldassarre R, Placentini MF, Bonato M. Ratings of perceived exertion and self reported mood state in response to high intensity interval training. A Crossover study on the effect of chronotype. *Front Psychol*, 2017, 18:1232.
- Vitale JA, Calogiuri G, Weydahl A. Influence of chronotype on responses to a standardized, self-paced walking task in the morning vs afternoon: a pilot study. *Percept. Mot. Skills*, 2013,116, 1020–1028.
- Vitale JA, Weydahl A. Chronotype, physical activity, and sport performance: a systematic review. *Sports Med*, 2017.
- Wolfson AR, Carskadon MA. Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: A critical appraisal. *Sleep Med Rev*, 2003, 7:491–506.

Yılmaz A, Aslan S. Örgütsel Zaman Yönetimi. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergi*, 2002, 3(1):33.

EK-1. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	: Yılmaz DENİZ
Doğum tarihi	: 16.02.1993
Doğum yeri	: Midyat/ MARDİN
Medeni hali	: Bekar
Uyruğu	: T.C.
Adres	: Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 10145 Altıeylül/Balıkesir
Tel	: (+90) 507 056 94 20
Faks	: (+90) 266 239 02 85
E-mail	: yilmazdeniz1993@gmail.com
EĞİTİM	
Lise	: Bergama Cumhuriyet Lisesi (2008-2012)
Lisans	: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi (2012-2016)
Yüksek lisans	: Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2016- devam ediyor)
Doktora	: -
YABANCI DİL BİLGİSİ	
İngilizce	: Orta derece (YÖK-DİL: 35 Temmuz 2017)

EK-2. ETİK KURUL ONAYI

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	"Üniversite Öğrencilerinin Zamana Kullanma Performanslarının Değerlendirilmesi"
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	BALIKESİR ÜNİV. TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
	AÇIK ADRESİ:	Çağış Yerleşkesi, Uşak yolu üzeri, 10145 BALIKESİR
	TELEFON	0266 612 10 10 -6707
	FAKS	
	E-POSTA	etik.bautip@gmail.com

BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç.Dr.Fahri AKÇAKOYUN			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	BALIKESİR			
	VARSA İDARI SORUMLU UNVANI/ADI/SOYADI				
	DESTEKLEYİCİ				
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)				
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ				
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 2	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 3	<input type="checkbox"/>		
FAZ 4		<input type="checkbox"/>			
Gözlemsel ilaç çalışması		<input type="checkbox"/>			
Tıbbi cihaz klinik araştırması		<input type="checkbox"/>			
İn vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları	<input type="checkbox"/>				
İlaç dışı klinik araştırma	<input checked="" type="checkbox"/>				
Diğer ise belirtiniz					
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>	

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof.Dr.Fuat EREL
İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır.

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	“Üniversite Öğrencilerinin Zamanı Kullanma Performanslarının Değerlendirilmesi”
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili			
		ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
	ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama					
	SIGORTA	<input type="checkbox"/>					
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input checked="" type="checkbox"/>					
	BİYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>					
	İLAN	<input type="checkbox"/>					
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>					
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>					
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>					
	DİĞER:	<input type="checkbox"/>					
KARAR BİLGİLERİ	Karar No:159	Tarih: 27/12/2017					
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının oybirliği ile karar verilmiştir. İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir.						

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof.Dr.Fuat EREL

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Fuat EREL	Göğüs Hastalıkları AD	Balıkesir Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç.Dr. Gülten ERKEN	Fizyoloji AD	Balıkesir Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	GÖREVLİ
Yrd.Doç.Dr. Elif AKSÖZ	Tıbbi Farmakoloji AD	Balıkesir Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr. F. Bahar SUNAY	Histoloji ve Embriyoloji Ad	Balıkesir Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr.Eyüp AVCI	Kardiyoloji AD	Balıkesir Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Uzm.Dr. Mehmet ÇALIŞKAN	Halk Sağlığı AD	Balıkesir KEAS Organize Sanayii	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Av. Erman ARDA	Avukat	Serbest	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Ecz. Hüsnü KUNDAKÇI	Eczacı	BAÜ Sağlık Uyg. ve Araştırma Hastanesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	GÖREVLİ
Serhat ALDEMİR			E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

Etik Kurul Başkanının
Unvanı/Adı/Soyadı:Prof.Dr.Fuat EREL
İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır.

EK-3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş:.....

Boy:.....

Kilo:.....

Cinsiyet: Erkek () Kadın ()

Fakülte:.....

Bölüm:.....

1. Öğretim () 2. Öğretim ()

1. Okulda fiziksel aktivite yapıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

2. Okulda fiziksel aktiviteyi nerede yapıyorsunuz?

.....

3. Hangi fiziksel aktiviteyi tercih ediyorsunuz?

.....

4. Okulda yaptığınız fiziksel aktiviteyle ilgili yeterli malzeme veya alana sahip misiniz?

Evet () Hayır ()

5. Okulda başarınızı nasıl buluyorsunuz?

Çok iyi () İyi () Orta () Kötü ()

6. Okulda fiziksel aktivite yerlerini yeterli buluyor musunuz?

Evet () Hayır ()

7. Okul dışında fiziksel aktivite yapıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

8. Gün içinde hangi zamanlarda fiziksel aktivite yapıyorsunuz?

Sabah () Öğlen () Akşam ()

9. Sizce fiziksel aktivitenin en verimli olduğu saat aralığı hangisidir?

Sabah () Öğlen () Akşam ()

10. Fiziksel aktivite yerlerini serbest kullanabiliyor musunuz?

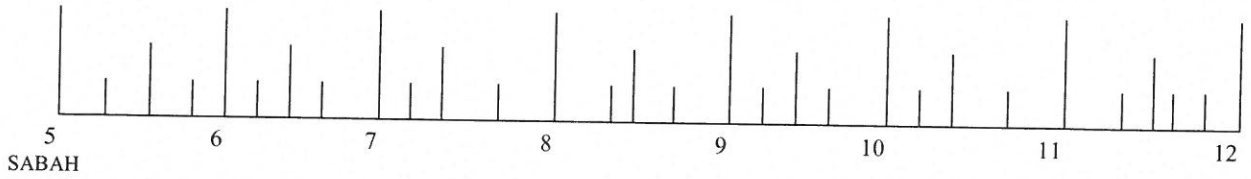
Evet () Hayır ()

EK-4. SİRKADİYEN RİTMİNDE SABAHÇIL ve AKŞAMCIL TİPLERİ BELİRLEME ÖLÇEĞİ

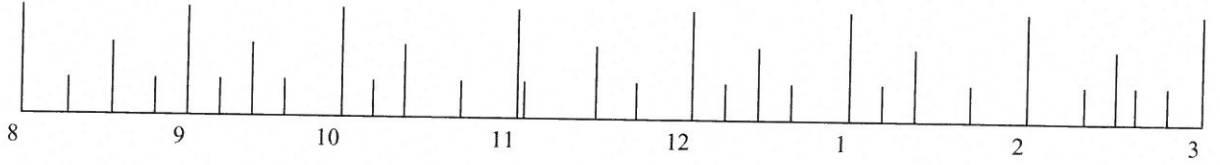
1. Her soruyu cevaplamadan önce dikkatli okuyunuz.
2. Bütün soruları cevaplayınız.
3. Soruları numara sırasına göre cevaplayınız.
4. Her soru diğerlerinden bağımsız olarak cevaplandırılmalıdır.
Geri dönüp cevaplarınızı kontrol etmeyiniz.
5. Bütün soruların bir cevap seçeneği vardır. Her soru için düşündüğünüz sadece bir kutucuğu işaretleyiniz. Bazı soruların cevap seçenekleri yerine bir cetveli vardır. Lütfen sizin için uygun aralığı işaretleyiniz.
6. Her sorunun altında bırakılan boşluğa yorumlarınızı yazabilirsiniz.

Sorulardaki her seçenek puanlandırılmıştır.

1. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, gününüzü planlamak için tamamen özgür olsaydınız sabah saat kaçta kalkardınız ?



2. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, gecenizi planlamada tamamen özgür olsaydınız, saat kaçta yatmaya giderdiniz ?



AKŞAM

3. Sabah belli bir saatte kalkmak zorunda olsanız uyanmak için çalar saat sizin için ne kadar gereklidir ?

GECE YARISI

- Kesinlikle gerekli değil
Az derecede gerekli olabilir
Oldukça gereklidir
son derece gereklidir

.....	
.....	
.....	
.....	

4. Normal koşullar altında sabahları uyanmak sizin için ne kadar kolaydır ?

- Kesinlikle kolay değildir
Çok kolay değildir
Oldukça kolaydır
Son derece kolaydır

.....	
.....	
.....	
.....	

5. Sabah kalktığımızda ilk birkaç saat içinde kendinizi ne kadar uyanık hissedersiniz ?

- Tamamen uyanık hissetmem
Çok az uyanık hissedirim
Oldukça uyanık hissedirim
Çok uyanık hissedirim

.....	
.....	
.....	
.....	

6. Sabah kalktıktan sonra ilk bir saat içinde iştahımız nasıldır ?

- Çok kötüdür
Oldukça kötüdür
Oldukça iyidir

.....	
.....	
.....	

- Çok iyidir

.....	
-------	--

7. Sabah kalktığınızda ilk birkaç saat içinde kendinizi ne kadar yorgun hissedersiniz ?

Çok yorgun
Oldukça yorgun
Oldukça iyi
Çok iyi

.....	
.....	
.....	
.....	

8. Bir gün sonrası için yapılacak bir şeyiniz yoksa, her zamanki ile karşılaştırıldığında saat kaçta yatmaya gidersiniz ?

Nadiren veya kesinlikle geç değildir
Bir saatten az gecikmeyle
1-2 saat gecikmeyle
2 saatten daha fazla gecikmeyle

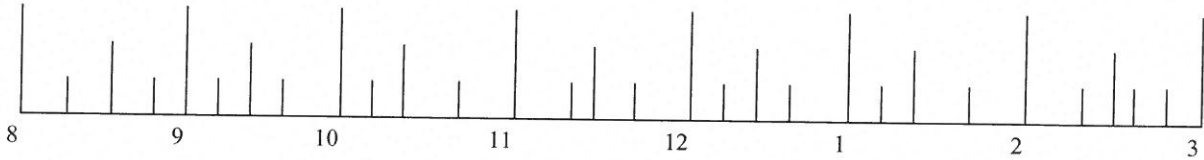
.....	
.....	
.....	
.....	

9. Fiziksel bir egzersiz yapmaya karar verdiniz. Bir arkadaşınız kendisi için en iyi zamanın sabah 7.00-8.00 arası olduğunu ve haftada 2 defa 1 saat uygulamanızı öneriyor. Hiçbir şey düşünmeksizin sadece kendinizi en iyi hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak bu zaman diliminde nasıl bir performans göstereceğinizi düşünürsünüz ?

İyi düzeyde olabilir
İdare eder düzeyde olabilir
Yapmak zor olabilir
Çok zorlanırım

.....	
.....	
.....	
.....	

10. Akşamları uykuya ihtiyacınız olacak kadar kendinizi yorgun hissettiğiniz saat kaçtır ?



AKŞAM

GECE YARISI

11. Aşırı beyin yorgunluğuna neden olan ve 2 saat süreceğini bildiğiniz bir test için performansınızın en-üst düzeyde olmasını diliyorsunuz. Gününüzü planlamada serbestsiniz ve "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, yandaki test zamanından hangisini seçerdiniz?

Sabah saat 8.00-10.00 arası
Sabah saat 11.00-öğlen 1.00 arası
Akşam saat 3.00-5.00 arası
Akşam saat 7.00-9.00 arası

.....	
.....	
.....	
.....	

12. Gece saat 11.00'da yatağa gitseydiniz, hangi yorgunluk düzeyinde olurdu ?

Kesinlikle yorgun olmazdım
Biraz yorgun olurdu
Oldukça yorgun olurdu
Çok yorgun olurdu

.....	
.....	
.....	
.....	

13. Bazı nedenlerden dolayı alışmış olduğunuz saatten birkaç saat daha geç yatağa gittiniz, zorunluluğunuz yok. Aşağıdaki olaylardan hangisi sizin için uygundur ?

Her zaman uyandığım saatte uyanırım ve tekrar uyumam.
Her zaman uyandığım saatte uyanırım ve sonra biraz şekerleme yaparım
Her zaman uyandığım saatte uyanırım ve tekrar uykuya devam ederim
Her zaman uyandığım saatte uyanmam ve uykuya devam ederim

.....	
.....	
.....	
.....	

14. Bir gecenin sabahında saat 4.00-6.00 arasında nöbete kalmak zorunda kaldınız. O gün içinde yapacak bir şeyiniz yok, aşağıdakilerden hangisi sizin için en uygundur ?

Nöbet bitene kadar hiç uyumam

.....

Nöbet öncesi biraz kestiririm sonra uyurum

.....

Nöbet öncesi uyurdum ve sonra hafif kestirirdim

.....

Nöbet öncesi tamamen uyurdum

.....

15. İki saat ağır fiziksel çalışma yapmak zorundasınız. Gününüzü planlamada tamamen özgürsünüz. Sadece "en iyi" hissettiğiniz zamanı göz önüne alarak, aşağıdaki zamanlardan hangisini seçerdiniz ?

Sabah saat 8.00-10.00 arası

.....

Sabah saat 10.00- öğlen 1.00 arası

.....

Akşam saat 3.00-5.00 arası

.....

Akşam saat 7.00-9.00 arası

.....

16. Ağır bir fiziksel aktivite yapmaya karar verdiniz. Bir arkadaşınız kendisi için en iyi zamanın öğlen 10.00-11.00 saatleri arası olduğunu ve haftada 2 defa 1 saat uygulamanızı öneriyor. Hiç birşey düşünmeksizin kendinizi "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak fiziksel aktiviteyi ne kadar iyi yapabileceğinizi düşünüyorsunuz ?

İyi düzeyde olabilir

.....

İdare eder düzeyde olabilir

.....

Yapmak zor olabilir

.....

Çok zorlanırım

.....

17. Çalışma saatlerinizi istediğiniz gibi seçebildiğinizi varsayarak (aralarla birlikte), işinizin ilginç olduğunu ve karşılığını da aldığınızı düşünün. Aralıksız olarak günün hangi 5 saatlik periyodunu seçerdiniz ?

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

GECE YARISI

ÖĞLEN

GECE YARISI

18. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz zaman dilimi günün hangi saatine denk gelmektedir ?

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

GECE YARISI

ÖĞLEN

GECE YARISI

19. Çeşitli şekillerde "sabahçıl" ve "akşamcı" insan tiplerinin olduğuna dair duyular aldınız. Bu tiplerden hangisinin size uygun olduğunu düşünürsünüz ?

Kesinlikle "sabahçıl tip"

.....

Daha çok sabahçıl tip

.....

Daha çok akşamcı tip

.....

Kesinlikle "akşamcı tip"

.....