

**T. C.
İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**HEMŞİRELİK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNDE ZAMAN
YÖNETİMİNİN AKADEMİK BAŞARIYA ETKİSİ**

Melis ŞEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ



İSTANBUL, 2014

**T. C.
İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**HEMŞİRELİK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNDE
ZAMAN YÖNETİMİNİN AKADEMİK BAŞARIYA ETKİSİ**

Melis ŞEN

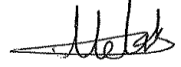
**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Zerrin ÇİĞDEM**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSTANBUL, 2014

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarda etik dışı hiçbir davranışımın olmadığını, tezimdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması sonucu elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlar için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.



Melis ŞEN

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

1. ÖZET.....	1
2. SUMMARY.....	2
3. GİRİŞ VE AMAÇ.....	3
4. GENEL BİLGİLER.....	5
4.1. ZAMAN KAVRAMI.....	5
4.1.1. Zaman Türleri.....	6
4.1.2. Zaman Bileşenleri.....	7
4.1.2.1. Zaman ve Kişi.....	7
4.1.2.2. Zaman ve Ekonomik Boyut.....	9
4.1.2.3. Zaman ve Kültür.....	9
4.2. ZAMAN YÖNETİMİ.....	11
4.3. ZAMAN YÖNETİMİ BİLEŞENLERİ.....	13
4.3.1. Zaman Yönetimi ve Kültür.....	13
4.3.2. Zaman Yönetimi ve Cinsiyet.....	14
4.4. KİŞİSEL ZAMAN YÖNETİMİ İLE İLGİLİ YAKLAŞIMLAR.....	15
4.4.1. Kendini Toparla Yaklaşımı.....	16
4.4.2. Savaşçı Yaklaşımı.....	16
4.4.3. Hedef Yaklaşımı.....	17
4.4.4. ABC Yaklaşımı.....	17
4.4.5. Sihirli Araç Yaklaşımı.....	17
4.4.6. Zaman Yönetimi 101 Yaklaşımı.....	17
4.4.7. Kendini Akıntıya Bırak Yaklaşımı.....	18
4.4.8. İyileştirme Yaklaşımı.....	18
4.5. ZAMAN YÖNETİM SÜRECİ.....	18
4.5.1. Zamanı Kullanım Analizi.....	20
4.5.2. Zaman Problemlerini Tanımlama.....	20
4.5.3. Kendini Tanıma.....	21
4.5.4. Amaçları ve Öncelikleri Belirleme Yaklaşımı.....	21
4.5.5. Program Hedeflerini Uygulama.....	21

4.5.6. Günlük Programların Planlama Yollarının Belirlenmesi.....	22
4.5.7. Zaman Yönetimi Tekniklerini Geliştirme.....	23
4.5.8. Sürecin İzlenmesi ve Yeniden Analiz.....	24
4.6. ZAMANI DEĞERLENDİRME YÖNTEMLERİ.....	25
4.6.1. Aktivite Mekanizmasının Analizi Yöntemi.....	25
4.6.2. Pareta Yasası: 80/20 İlkesi.....	25
4.7. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ZAMAN YÖNETİMİ.....	27
4.7.1. Hemşirelik Öğrencilerinde Zaman Yönetimi.....	28
4.7.2. Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştığı Zaman Tuzakları.....	29
4.7.2.1. Plansızlık.....	29
4.7.2.2. İşleri Önceliklerine Göre Saptamamak.....	30
4.7.2.3. Acelecilik.....	30
4.7.2.4. Kırtasiyecilik, Dağınık Masa, Düzensizlik.....	30
4.7.2.5. Ziyaretçiler.....	31
4.7.2.6. Telefon ve İletişim Araçları.....	31
4.7.2.7. Bireysel Hedeflerin Belirsizliği.....	32
4.7.2.8. Erteleme.....	32
4.7.2.9. Hayır Diyememe.....	33
4.7.2.10. Öz Disiplin Yokluğu.....	33
4.7.2.11. Kendine Aşırı Güven / Güvensizlik.....	34
4.7.2.12. Mükemmelliyetçilik.....	34
4.7.2.13. Verimsiz Okumak.....	34
4.8. ETKİLİ ZAMAN YÖNETİMİNİN YARARLARI.....	35
4.9. KÖTÜ ZAMAN YÖNETİMİ.....	36
4.10. ZAMAN YÖNETİMİ EĞİTİMİ.....	38
4.11. ZAMANIN ETKİN KULLANIMINA İLİŞKİN YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR	39
4.11.1. Literatürdeki Öğrenciler Üzerinde Zaman Yönetimine İlişkin Yapılan	40
Bazı Çalışmalar ve Bulguları.....	
5. GEREÇ VE YÖNTEM.....	43
5.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE TİPİ.....	43
5.2. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI YER VE ZAMAN.....	43
5.3. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	43

5.4. ARAŞTIRMA SORULARI.....	43
5.5. VERİ TOPLAMA ARACI.....	44
5.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	44
5.5.2. Zaman Yönetimi Envanteri.....	44
5.6. VERİLERİN TOPLANMASI.....	45
5.7. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	46
5.8. ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ.....	46
5.9. ARAŞTIRMANIN SINIRLI YÖNÜ.....	47
6. BULGULAR.....	48
6.1. TANITICI ÖZELLİKLERE AİT BULGULAR.....	48
6.2. ZAMAN YÖNETİMİ ENVANTERİ İLE İLGİLİ BULGULAR.....	52
7. TARTIŞMA.....	65
7.1. TANITICI ÖZELLİKLERE AİT TARTIŞMA.....	65
7.2. ZAMAN YÖNETİMİ ENVANTERİ İLE İLGİLİ TARTIŞMA.....	67
8. SONUÇ.....	73
9. TEŞEKKÜR.....	78
10. KAYNAKLAR.....	79
EKLER	

SİMGE VE KISALTMALAR

AGNO	: Akademik Genel Not Ortalaması
ANO	: Akademik Not Ortalaması
GV	: Günlük Verimlilik
HYO	: Hemşirelik Yüksekokulu
MAX	: Maksimum
MIN	: Minimum
NCSS	: Number Cruncher Statistical System
Ort	: Ortalama
PASS	: Power Analysis and Sample Size
Ss	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
ZYE	: Zaman Yönetimi Envanteri
ZP	: Zaman Planlaması
ZH	: Zaman Harcattırıcılar
ZT	: Zaman Tutumları

T.C. İstanbul Bilim Üniversitesi Klinik Araştırmaları Etik Kurulu tarafından
15.01.2014 tarihi 15.01.2014 /16-104 karar numarası ile onaylanmıştır.

Araştırma Projesi No: HEM/1262012

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No

6.1. TANITICI ÖZELLİKLERE AİT TABLOLAR

Tablo 6.1.1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Dağılımı.....	49
Tablo 6.1.2. Öğrencilerin Eğitimleriyle İlgili Özelliklerinin Dağılımı.....	50
Tablo 6.1.3. Öğrencilerin Zaman Yönetimi Becerilerine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı..	51

6.2. ZAMAN YÖNETİMİ ENVANTERİ İLE İLGİLİ TABLOLAR

Tablo 6.2.1. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve ZYE Toplam Puan Ortalamaları... 52	52
Tablo 6.2.2. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması.....53	53
Tablo 6.2.3. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının, Yaş, AGNO ve ANO'ları İle İlişkisi..... 54	54
Tablo 6.2.4. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması 55	55
Tablo 6.2.5. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Bölümü Seçme Nedenlerine Göre Karşılaştırılması..... 55	55
Tablo 6.2.6. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Bölümden Memnuniyet Durumlarına Göre Karşılaştırılması 56	56
Tablo 6.2.7. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Kariyer Yapma İsteklerine Göre Karşılaştırılması 57	57
Tablo 6.2.8. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Sınavlarına Hazırlanma Durumlarına Göre Karşılaştırılması 58	58
Tablo 6.2.9. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Sınavlarına Hazırlanırken Ders Dışı Konularla İlgilenme Durumlarına Göre Karşılaştırılması 60	60
Tablo 6.2.10. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Zaman Yönetimlerini Değerlendirme Durumlarına Göre Karşılaştırılması..... 61	61
Tablo 6.2.11. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve ZYE Toplam Puan Ortalamalarının Günü Planlama Durumlarına Göre Karşılaştırılması..... 62	62
Tablo 6.2.12. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Planlarını Gerçekleştirme Yüzdelere Göre Karşılaştırılması..... 63	63

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 1. Zaman Yönetimi ve Kültür.....	14
Şekil 2. İnsanın Gün İçerisindeki Tipik Enerji Çemberi.....	15
Şekil 3. Zaman Yönetimi Süreci Aşamaları Şeması.....	19
Şekil 4. Haftalık Plan Tablosu.....	22
Şekil 5. Günlük Plan Tablosu.....	23
Şekil 6. 80/20 İlkesi.....	26
Şekil 7. Cinsiyete göre zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamaları.....	53
Şekil 8. Öğrencilerin kariyer yapma isteklerine göre zaman planlaması alt boyut puan ortalamaları.....	58
Şekil 9. Öğrencilerin sınavlarına hazırlanma durumlarına göre zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyut puan ortalamaları.....	60
Şekil 10. Ders dışı konularla ilgilenme durumuna göre ZYE Toplam, Zaman Planlaması ve Zaman Tutumları alt boyutları puan ortalamaları.....	61
Şekil 11. Günü planlama durumuna göre ZYE Toplam ve alt boyutları puan ortalamaları.....	63

1. ÖZET

Zaman, hayat yolculuğunda en iyi şekilde kullanılması gereken değerlerinden biridir. Bireyin her alandaki başarısı zamanını akıllıca ve etkili yönetmesine bağlıdır. Araştırma hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetim becerilerinin akademik başarılarına etkilerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapıldı. Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim öğretim yılı güz yarıyılı İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Hastanesi Hemşirelik Yüksekokulu'nda okuyan 1. Sınıf 112, 2. Sınıf 108, 3. Sınıf 120 ve 4. Sınıf 107 toplam 447 öğrenci oluşturdu. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu ve üç alt boyuttan oluşturulmuş 27 sorudan oluşan Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) kullanılarak toplandı. Araştırmada elde edilen verilerin analizi, SPSS for Windows 15.0 yazılım programı ile yapıldı. Akademik başarı ölçütü olarak öğrencilerin Genel Akademik Not Ortalamaları (AGNO) ve Akademik Not Ortalaması (ANO) öğrencilerin yazdıkları değerlerden elde edildi. Araştırma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart Sapma) yanı sıra Student's t test, Mann Whitney U test, One-way ANOVA ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey HSD test, Kruskal Wallis test kullanıldı. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p<0.01$ ve $p<0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

Çalışmaya katılanların yaşlarının 17 ile 32 arasında değişmekte olup ortalama $20,92\pm 2,02$ yıldır. Öğrencilerin AGNO'ları 1,84 ile 3,83 arasında değişmekte olup ortalama $2,62\pm 0,40$, ANO'ları 1,10 ile 3,91 arasında değişmekte olup ortalama $2,61\pm 0,43$ 'tür. Öğrencilerin AGNO'ları ile ZYE'nin tüm alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde ilişki bulundu. Öğrencilerin yaşları ile ZYE alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı. Erkeklerin zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalaması kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptandı.

Sonuç olarak; tüm bulunan bulgulardan öğrencilerin kendilerini tanıdıkları, anketi yanıtlarken samimi ve gerçekçi davrandıkları ve kendi zaman yönetimlerini doğru şekilde değerlendirdikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Zaman Yönetimi, Akademik Başarı, Üniversite Öğrencileri, Hemşirelik..

2. SUMMARY

THE EFFECT OF TIME MANAGEMENT SKILLS OF HIGH SCHOOL OF NURSING STUDENTS TO THEIR ACADEMIC ACHIEVEMENT.

Time is one of the valuables that should be used in the best way in the journey of life. Success of the individual depends on the smart and effectively managing time in the every area. Research was conducted in order to define the effects of time management skills of the students of high school of nursing to their academic achievement. The universe of study was created by 1st Year 112, 2nd Year 108, 3rd Year 120 and 4th Year 107 and total of 447 students studying at the Florence Nightingale Hospital in Istanbul Science University School of Nursing in the fall semester of 2012-2013 academic year. The data of the research were collected using Time Management Inventory (TMI) that is formed by Personal Information Form and three sub-dimensions consisting of 27 questions. The analysis of data obtained in the study was realized by SPSS for Windows 15.0 software program. As a measure of academic achievement, The CGPA (WGPA) and Academic Grade Point Average (ANO) of students were obtained from the values that the students wrote. While evaluating the research data, Student's t test, Mann Whitney U test, One-way ANOVA was used as well as descriptive statistical methods (Number, Percentage, Mean, Standard Deviation) and Tukey HSD test, Kruskal-Wallis test was used in the determination of the group that caused the differences. Results were evaluated. at the 95% confidence interval and the significance levels of $p < 0.01$ and $p < 0.05$.

The ages of the study population ranged from 17 to 32 years of age with a mean of 20.92 ± 2.02 years. The AGNO's of the students ranged from 1.84 to 3.83 with a mean of 2.62 ± 0.40 , The ANO's ranged from 1.10 to 3.91 with a mean of 2.61 ± 0.43 . Positive correlation was found between the AGNO of Students and all sub-dimensions of ZYE and the total mean scores. There were no statistically significant relationship between the age of students and sub-dimensions of ZYE and the mean total scores. The average score of sub-dimensions of time wasters of male students was found to be significantly higher compared to female students.

As a result; from all of these findings it could be said that the students know themselves, that they acted friendly and realistically when answering survey and they could correctly assess their own time management.

Keywords: Time Management, Academic Achievement, University Students, Nursing ..

3. GİRİŞ VE AMAÇ

Zaman kavramı tarih boyunca felsefe, psikoloji, eğitim, fizik, yönetim gibi pek çok farklı bilim dalının ilgi alanına giren, Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlanan, geri dönüşü olmayan bir hazinedir (1).

Zaman yönetimi çalışanların ve yönetici konumundaki kişilerin zamanlarını daha iyi organize edebilmeleri için bir eğitim aracı olarak Danimarka’da doğup, dünyaya yayılmış bir yönetim tekniğidir (2,3). Zaman yüzyıllardır felsefenin ve bilimin temelini oluşturmuştur. Her medeniyette önemi vurgulanmış ve tarihin derinliklerinden günümüze kadar irdelenmiştir. O tarihlerde olduğu gibi günümüzde de ortak bir soruna değinilmiştir: zaman insanoğluna yetmemektedir. Her ne kadar günümüzde hayatımızı kolaylaştıracak teknolojik ilerlemeler olsa da zaman bizlere hala yetmiyorsa buradaki temel sorun zamanın kendisi değildir. Sorun bizlerin onu yönetememesinde kaynaklanmaktadır. Eğer bizler zamanı yönetmiyorsak aslında kendimizi yönetemiyoruzdur. Eğer zamanımız boşa akıp gidiyorsa aslında biz kendimiz boşa akıp, tükenip eriyoruzdur. İşte bu derece önemli bir olgudur zaman. Akatay (2009) makalesinde zaman yönetimini günümüzde profesyonel çalışma hayatında başarı için ilk adres olarak belirtmiştir. Bazı araştırmacılara göre, doğru kullanılmayan bir zaman yönetimiyle insanlar hedeflerine ulaşmakta zorluk çekebilirler. Zamanını iyi yöneten kişiler, kendi özel faaliyetlerine daha fazla zaman ayırabildikleri gibi meslek ve iş hayatında da amaçlarına etkili ve verimli bir şekilde ulaşabilirler (4,5,6,7)

Zamanın nasıl yönetilmesi gerektiği sorusu 1950’li ve 1960’lı yıllarda irdelenmiş ve birçok araştırmacı tarafından iş, okul açısından zaman konusunu ele almak için çeşitli yöntemler ileri sürülmüştür. Özellikle son 20 yılda zaman yönetimi ile ilgili yapılan araştırmalarda artış gözlemlenmiş, konu hakkında kişisel gelişim kitapları yazılmış ve zamanı daha iyi yönetebilmek adına çeşitli zaman yönetimi eğitim programlarına başvurulmaya başlanmıştır.

Temel olarak zaman yönetimi, amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabası, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanması ve doğru işleri kısa zamanda yapabilmektir. Zaman yönetimi, amaçlara ulaşmak, yapılan işleri

denetlemek, kişinin kendi özgüvenini yükseltmek açısından önemli görülen, kişisel bir performans geliştirme tekniğidir (2, 8, 9) .

Üniversite eğitim sürecinde de zaman yönetimi kavramının değeri tartışılmazdır. Üniversite döneminde etkin zaman kullanımı bilincinin oluşması öğrencilerin hedeflerine ulaşmasında çok önemli yer teşkil etmekte ve zamanı yönetme becerileri bireyin kendisine bırakılmıştır. Çünkü artık neyi, ne zaman ve nasıl yapabileceğini karar vermede ve uygulamada idrak edebilme gücüne sahip oldukları düşünülmektedir. Ancak, çalışma zamanlarını planlamadan, zaman gerektiren öğrenmeleri kısa sürede gerçekleştirmeye çalışmaları, akademik başarının istenilen düzeyde olmasını engellemektedir. Zamanın doğru planlanıp uygulanması ile istenilen başarı yakalama şansı artacaktır. Bu nedenle, nitelikli ve yaratıcı zaman kullanımı bilinci yerleştirilmelidir. Üniversite sürecinin, öğrencinin gelecekteki çalışma hayatı için bir basamak olduğu düşünülürse, zaman yönetiminin ne kadar önemli bir konu olduğu anlaşılmaktadır. İyi zaman yönetimi üniversitede başarılı olmak için, her daim gereklidir (2, 10, 7, 11) .

Zamanlarını doğru bir biçimde yönetebilen bireyler; daha az iş stresi ile daha çok iş yapabilirler. Daha düzgün ilişkilere sahip olup, kendileri ve yaşamları hakkında daha iyi şeyler yapabilmek adına daha çok boş vakte sahip olabilmektedirler. Etkili zaman yönetiminin; iş performansı, işten duyulan hazzı artırma dolayısı ile memnuniyetinin artması ve sağlığın düzelmesi gibi katkıları da bulunmaktadır.

Bu nedenle, öğrencilerin zamanlarını etkili bir şekilde kullanıp kullanmadıkları ve ZYE' lerinin akademik başarılarını nasıl etkilediği düşüncelerinden yola çıkılarak yapılan bu araştırma, hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetim becerilerinin akademik başarılarına etkilerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak planlandı.

4. GENEL BİLGİLER

4.1.ZAMAN KAVRAMI

‘Yarın genelde hatanın en yoğun günüdür.’

İspanyol Atasözü

Zaman kavramı tarih boyunca felsefe, psikoloji, eğitim, fizik vb. gibi pek çok farklı bilim dalının ilgi alanına girmiştir. Farklı bilimsel disiplinlerin zaman hakkındaki yargıları ve zamana bakışı çeşitlilik göstermiş olup, en son zaman tanımıyla ilgili kesin ve mutlak tanı olmadığı anlaşılmıştır. Sözlükte zaman, şu şekilde tanımlanır: 1. Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit. 2. Bu sürenin belirli bir parçası; 3. Belirlenmiş olan an; 4. Çağ, mevsim; 5. Bir işe ayrılmış veya bir iş için ayrılmış saatler, vakit; 6. Dönem, devir olarak geçmektedir (1).

İnsanın zaman kavramı bilincine ne zaman vardığı kesin olarak bilinmemektedir. Güneş sistemindeki gök cisimlerinin hareketi, dünyada gece ve gündüzün, ay ve mevsimlerin hiç sapmadan sürekli birbirini takip etmesi sonucu, insanoğlunda oluşan merak, zaman kavramı hakkında araştırma yapmasına neden olmuştur. Bu nedenle zaman, bizim yaşadığımız olaylar arasında yaptığımız kıyasa dayalı bir kavram olarak da tarif edilmektedir (2,4). İnsanlar zamanı algılamada doğal olarak tekrarlanan (ağaçların yapraklarını dökmesi ve yeniden çiçek açma vb.) olaylardan ve hasat mevsimi gibi beşeri olaylardan da yararlanma yetisine sahip olmuştur. Sonuçta insanlar zaman algısını veya zaman ölçümünü doğadan öğrenmiştir. İnsanoğlu zaman kavramlarını gündüz, gece, gün, ay, mevsim, yıl, asır, vb. şeklinde isimlendirmiştir. (2, 4, 8,12).

Zamanı en önemli kaynak olarak görmek bilinen bir yaklaşımdır. Zamanı, diğer kaynaklardan ayıran kendine has bazı özellikleri vardır ve onu bu özellikleri nedeniyle, insan için hem yaşamsal önemde hem de zorlu kılmaktadır. Zaman, satılamayan, satın alınamayan, yerine başka bir kaynağın ikame edilemediği, sarfiyatı yavaşlatılamayan, biriktirilemeyen, geri döndürülemeyen, tekrarlanamayan, aktarılamayan bir kaynaktır (8,12,3,13). Zaman pek çok değer için eşit dağıtılmıştır, herkes için gün 24

saattir ama zamanın kullanımı kişi, coğrafya, içinde bulunulan kurum, kültürel ve sosyal yapı gibi bazı faktörlere göre değişkenlik göstermektedir (2, 9, 10).

Zaman, bir eylemin yapılması için geçirilen süre dolayısı ile hayattaki en acımasız elementtir. Zaman, önüne geçilemez şekilde sabit bir hızla akıp giden ve tüm bireylerin eşit bir biçimde sahip olduğu eşsiz bir kaynaktır. Evet, zaman su gibi akıp gidiyor...bu deyiimi ne kadar sık duyuyoruz değil mi? Neden hep büyüklerimiz zamanın ve yaşanmışlıkların önemini dile getirmişlerdir? Bizlere zamanın kıymetini bilin diyen kişilere dikkat ettiniz mi hiç? Kimler, neden bunu dile getirmektedir? Dante'ye göre; zamanın kaybolduğunu bilenler bundan en çok üzüntü duyanlardır. Zaman; alınamayan, çoğaltılamayan, tasarruf edilemeyen, üretilmeyen sadece kullanılan ve kaybedilen bir değerdir (8,14) .

4.1.1. Zaman Türleri

Zaman anlam ve türleri, farklı ortam ve varlıklara göre değişkenlik gösterebilmektedir. Zaman türleri, genel bir yaklaşımla aşağıdaki gibi yedi alt grupta toplanabilir:

- **Objektif Zaman;** Objektif zaman gerçek bir olgu ve her insan tarafından aynı şekilde algılanan ve saatle ölçülebilen ve kaynağını dünyanın güneş etrafındaki hareketlerinden alan zamandır. İşe geliş, gidiş saati, randevuların ayarlanması, toplantılarda geçirilen süre, projelerin bitişine kadar harcanan süredir. Objektif zamanın insanda sürekli stres hissi uyandırır. Gözünüzün önünde sürekli ilerleyen bir saat ve bu saat karşısında duramamanız... Örneğin; sınav zamanlarındaki öğrencilerin yaşadığı stres buna en güzel örnektir. Çalışanlar için de zaman stres yaratır. İşleri bitirmede zamanla yarışılır. Objektif zaman kısaca, birçok etkinliğin planının yapıldığı zaman türüdür (2,12,15,16).
- **Subjektif Zaman:** Subjektif (psikolojik) zaman, hissedilen zaman olarak tanımlanabilmekte ve anlaşılması güç bir kavramdır. Kişinin içinde bulunduğu psikolojik duruma göre, gerçek zamandan kısa da algılanabilir uzun da. Kişi mutlu, neşeli iken, algı gerçek zamandan daha kısa; üzüntülü, mutsuzken ise gerçek zamandan daha uzun olacaktır (2). Bazen bir kaç dakikayı bitmez tükenmez bir uzunlukta hissederken, bir başka zaman birkaç saatin bir saniye gibi kısa bir sürede geçiverdiğini görebiliriz (17). Duruma göre değişebilmektedir. Satranç oyunu sürecince zamanın, oyuna ilgi duymayan bir izleyici için yavaş, oyuna katılan kişi içinse hızla akması subjektif zamana örnek olarak verilebilir. (8,12,15).

- **Biyolojik Zaman:** Yaşayan tüm canlılar kurulu bir biyolojik saate sahip olmakla birlikte, bu biyolojik saat alışkanlıklar üzerinden hareket eder. Çoğu zaman uyanmak için kurduğumuz saatin alarmı çalmadan biraz önce uyanırız. Çünkü biyolojik saatimiz, bize kalkma zamanımızın geldiğini söylemiştir. Biz derece derece uyuma ve uyanma saatlerini değiştirirsek, biyolojik saatte yeni programa göre kendisini ayarlayacaktır (12,15,17).
- **Örgüt Zamanı:** Örgütlerin hizmet ve mal üretebilmeleri için belirli bir süre içerisinde gerçekleştirilmesi gereken eylemlere, iş görenler ve makineler tarafından harcanan sürelerin toplamına örgüt zamanı denir (16). Özünde örgütsel zaman, örgütün belirlemiş olduğu amaç ve hedeflere ulaşmak için harcadığı zamandır. Belirlenen amaca ulaşma süresi farklılık gösterir. Bu nedenle örgütsel zaman standart değildir (9,12).
- **Yönetimsel Zaman:** Yönetim açısından zaman, işçilik zamanı ve yönetimsel zaman olarak sınıflandırılabilir. İşçilik zamanı, iş görenlerin üretim için harcadıkları zamanı; yönetimsel zaman ise, yöneticilerin yönetimsel işlevlerini yerine getirmek için kullandıkları zamanı tanımlamaktadır (9,12).
- **İktisat Açısından Zaman:** Zaman, iktisat alanında sıklıkla kullanılan bir ölçü birimidir. Örneğin, emeğin karşılığı olarak ödenen ücret genellikle saat, gün, hafta veya ay üzerinden hesaplanmaktadır (9,12).
- **Sosyolojik Açısından Zaman:** Bireylerin kişisel takvimlerine bağlı olarak yaptıkları eylemler için bir araçtır. Örneğin, tören, bayram, yıl dönümü ve anma günleri bir araya getiren toplumsal birer eylemi ifade etmektedir (12).

4.1.2. Zaman Bileşenleri

Zaman olgusu tek başına bir değer taşımamakla birlikte anlamı ve önemi birey, olay ve mekânlarla ilişkilendirildiğinde artabilmektedir. Bu bölümde zamanın ekonomik, kültürel ve bireysel boyutları üzerinde durulmuştur.

4.1.2.1. Kişi Zaman İlişkisi

Zaman algısı ve zaman kavramının gelişimi ilk çocukluk yıllarından itibaren gelişmeye başlamakta ve ergenlik yıllarında tamamlanmaktadır. Çocukluk ve ergenlik yıllarında

zamanı etkili bir şekilde kullanabilmek, mutlak suretle geliştirilmesi gereken davranışlardan biridir. Çünkü özellikle ergenlik döneminde ergen olarak tanımladığımız bireyler kimlik gelişimlerini oluşturma, sosyal gelişim, akademik başarı, ileride sahip olacakları mesleğe hazırlanma, geleceği planlama gibi karmaşık görevleri başarmak zorundadırlar. Tüm bu karmaşık gelişimsel görevler esnasında ergenlerin zamanın önemini kavramaları, zamanı kullanma ile ilgili alışkanlıklarını fark edebilmeleri, eğer yanlış alışkanlıklar geliştirmişlerse bunları değiştirmeleri başarılı olmaları açısından önemlidir. Bireyin zaman bilincinin olmadığı bir ortamda yaşam kontrolü de kaybolmakta, gelişmeler başarı tesadüflere ve kadere bağlanmaktadır (14). Kişi-zaman ilişkisi kişinin zamana verdiği anlama göre değişir (8).

Zaman yönetimi bakımından kişi-zaman ilişkisi açısından beş konu önemlidir:

- Zamana karşı kazanma veya kaybetme şartları
- Zamanı denetimi altına alma
- Zaman ile dost olma
- Zamanın nasıl harcandığının farkına varma
- Zamanın kişisel değerini ve getirisini yükseltme (4,18).

İnsanların geçen zamanın bilincinde olmaları ve önemini kavramaları ; zamanın insan üzerindeki fiziksel, psikolojik, felsefik ve biyolojik etkilerini anlamaktan geçmektedir. Zamanın bu etkilerini şu şekilde özetlemek mümkündür (12,17);

Fiziksel etki: Bireyin faaliyetlerini etkileyen plan, iş akışı, çalışma ritmi, koordinasyon, işe başlama ve ayrılma, geçmişin tecrübesi gibi rasyonel ve planlanabilir hususları içermektedir (17).

Psikolojik etki: Birçok birey için psikolojik etki daha önemlidir. Örneğin işi zamanında bitirememenin verdiği stres veya başarısız olma korkusu nedeniyle zamanı iyi kullanamama, üzerine aldığı görevleri yerine getirememeye baskısı psikolojik etkiye örnektir. Kişi iyi bir zaman yönetimi sayesinde, psikolojik baskıların ortaya çıkardığı olumsuzlukları en alt seviyeye indirebilir (12).

Felsefik etki: Her insanın bir yaşama felsefesi vardır. Kimi eğlenip zevk almayı, kimi birikimini artırmak için gayret göstermeyi, kimisi de sosyal takdire değer verdiği için bu tür alanlarda faaliyet göstermeyi amaç edinir (12, 17). Zaman hayatımızın belkemiğini oluşturmaktadır. Zaman içerisinde sever, zaman içerisinde seviliriz. Acılarımızı zaman ile dindirir, güzel anları zaman ile hatırlarız. Başarıları zaman içerisinde elde ederiz. Zamanla

başarısızlıklarımızdan bir şeyler öğrenir bunu hayata aktarırız. Hayatımızın değişmesi de herşeyin zamanla değişmesi ve anlaşılması ile mümkün olmaktadır. İnsanın en büyük sermayesi, en kıymetli hazinesidir zaman. Benimsenen hayat felsefesi ne olursa olsun kişinin iyimser, kendine güvenen veya aldırılmaz, zevkine önem veren, korku ve belirsizlik içinde kaybolan vb. gibi bireye özgü yaklaşımları zamana karşı duruşunu belirleyecektir.

Biyolojik etki: Biyoloji biliminin amacı, insanların içindeki biyolojik saatin oluşması, bireye zamanı verimli kullanma biçiminin kazandırılması ve organizmanın davranışlarını yönlendirilmesi gerçeğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla kişinin zamanını ayarlamasında biyolojik saatin öneminin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu bağlamda zamanın bilincinde olmak, zamanın bu etkilerinin farkında olmak anlamına gelmektedir (12,17).

4.1.2.2. Zaman ve Ekonomik Boyut

Günümüzde stratejik bir nitelik kazanmış olan zaman; para, verimlilik ve kalite gibi kavramlarla eşdeğer tutulmaktadır. Yönetim düşünürlerinden Peter Drucker, her hangi bir süreçte çıktı (output) miktarının kıt kaynaklar tarafından belirlendiği ve zamanın da kıt bir kaynak olduğunu ifade etmektedir. Drucker ayrıca, tüm üretim faktörleri içinde en az yönetilen kaynağın zaman olduğunu belirtmektedir. Zaman; son derece zor bulunan ve yeri hiçbir şekilde doldurulamayacak olan değerli bir kaynaktır. Belirli sınırlar içerisinde bir kaynağın yerine bir başkası konulurken, zamanı ikame edecek başka hiçbir kaynak bulunmamaktadır. Zaman pahalıdır. Fiyat ; gerçekte bir nesnenin maddi olarak değerini belirtir. Zaman taşıdığı bu özelliklerden dolayı oldukça değerli ve kullanımında özen gösterilmesi gereken önemli bir kaynak olmaktadır. Çünkü verimliliğin ön koşulu az zamanda daha çok çıktı elde edebilmektir. Bu da ancak etkili bir zaman yönetimiyle mümkündür (15, 18, 20).

4.1.2.3. Zaman ve Kültür

Zamanın değişik yönleri hakkındaki tutum ve değerler kültürden kültüre farklılık göstermekte ve bir taraftan bu kültürlerin geçmişe, bugüne ve geleceğe yönelik tutumlarına diğer taraftan da işi zamanında tamamlama, dakik olma, hız ve ritim anlayışına, ulaştığı

teknolojinin düzeyine ve toplumun karmaşıklığına göre farklı önem ve anlam kazanmaktadır. Eğitim düzeyi düşük tarım toplumlarında, şu anda sahip oldukları zamana ait düşünceler geçmişe yönelik fikir ve tutumlarla yansıtılmaya çalışılmaktadır. Bu toplumlar, tarihe ve geçmişe hayranlık duymakta ve aşırı itibar etmektedir. Bu nedenle, burada önemli olan bu toplumların sadece şimdiki zamanda yaşadıklarını düşünmek değil; geçmiş ve bugünleri birbiriyle bağdaştırmak gerekir (20, 21).

Modern endüstri çağının en önemli icadı buhar makinesi değil, saattir. Endüstri toplumlarında bütün faaliyetler giderek daha çok zaman tarafından kontrol edilmektedir. Endüstri toplumunda görülen diğer bir husus, bireylerin zamanın kıt bir kaynak olduğunun bilincine varmış olmalarıdır ve bu düşünce sayesinde bu toplumlarda öğrenme eylemi süratli ve zaman kaybına tahammül edilememektedir. Tarım toplumlarında hemen hemen evrensel olan döngüsel zaman imajı, bu toplumlarda görülmemektedir. Tam tersine geçmiş, bugün ve gelecek arasındaki farklılıklar üzerinde artan bir önemle durulmaktadır. Gelecek için planlama yapmak, belirsizliklerle dolu bir yaşamın gereği olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, kadercî mantıkla gelecek anlayışı söz konusu değildir (20).

Batı kültürlerinde, örneğin ABD 'de yöneticilerin çoğu zamanı, sonsuz doğrusal bir çizgide randevulara bölünebilen ancak bir anda sadece bir eylemin yapılabildiği "tek dizi" olarak görmektedir. Örneğin, bir saat içinde birden çok eylem gerçekleştirilecekse, saat ihtiyaç hissedilen birimlere bölünmektedir. Tek dizi zaman kavramı mekanın örgütlenmesi ve verimli kullanımı ile ilgilidir. En az zaman israfını gerçekleştiren yerleşim düzenini gerektirmektedir. Tek dizi, zaman eşgüdümünü kolaylaştırması nedeniyle, büyük sistemlerin yönetimi için uygundur (20).

Herhangi bir batılı ülkede işin yapılması süreci, birbirine yakından bağlı aşamalardan oluşmakta ve bir aşamada gelişen herhangi bir aksama diğer aşamaları da etkilemektedir. Bu nedenle işin yapılmasından sorumlu olanlar, sürekli olarak işi zamanında tamamlama sorumluluğunu üzerlerinde hissetmektedirler.

Bazı doğu kültürlerinde, programlarda belirtilen saatten bir ya da iki saat sonra bir toplantıya gelmek çok normal karşılanmaktadır. Avrupa ve ABD 'de ise bir randevuya geç gitmek büyük bir hakaret olarak kabul edilmektedir (20).

Ülkemizde zamana bakış şöyledir: insanlar henüz zamanın geri döndürülemeyen bir kaynak olduğu bilincine fazla varamadıkları görülmekte ve yirmi dört saatlerini bedelsiz aldığı imajına sahiptirler. Bu imaj doğrultusunda zaman herhangi bir planlamaya göre

değil, rasgele harcanmaktadır. Gün sonunda çok sık bir şekilde “zamanımı boşa harcadım” sözünü duymak bu durumun göstergesidir. Yine, bireylerin zamanlarını kullanmaktan ziyade israf ettiği görülmektedir. Ayrıca ülkemizde zamana geçmişe aşırı bir hayranlık ve gelecekte aşırı bir kaçma eğilimi vardır. Bu nedenle bir yandan geçmişte yaşayıp tarihe her fırsatta sarılırken, diğer yandan da gününü gün etme anlayışının hakim olduğu bir yaşam felsefesi sergilenmektedir (20).

Farklı kültürlerin zaman kavramına yaklaşımı belirgin bir biçimde birbirinden farklılık göstermektedir. Ancak, kültürler adına ortak olan bir şey varsa, o da kültürlerin zamanı en verimli şekilde kullanma konusunda ortak bir ihtiyaç içerisinde olduğudur (1, 20, 21).

4.2. ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman, insanoğlunu sürekli ilgilendiren bir konu olmakla beraber; zaman yönetimi ise oldukça yeni bir kavramdır. Zaman yönetimi; işgücü yoğun olan yöneticilerin zamanlarını daha iyi organize etmelerine yardımcı olmak amacıyla bir eğitim aracı olarak Danimarka’da doğup, dünyaya yayılmıştır. Günümüzde ise özellikle profesyonel çalışma hayatında başarının en önemli unsurlarından biri durumuna gelmiştir (2, 8, 12). Yapılan ya da yapılacak olan her iş zaman kullanımını gerektirir ve sahip olduğumuz zamanı değiştirmek ise mümkün değildir. Time dergisi yöneticisi Pearson, terimin yanlış kullanıldığını ifade ederek, “zamanı yönetemeyiz; yalnızca, kendimizi zamana göre yönetebiliriz” demektedir. Çünkü, akreple yelkovanın hareketi bireyin denetimi dışındadır. Bunlar durmaksızın hareket eder ve birey ne yaparsa yapsın, zaman önceden kararlaştırılmış bir hızla akıp gider. Sorun saati yönetmek değil, bireyin zaman içinde kendisini yönetebilmesidir (2, 8, 17)

Zaman yönetimi kavramı ile ilgili yapılan tanımlar aşağıdaki gibidir:

“Zaman yönetimi”, amaçlara ve hedeflere ulaşmak için kıt bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır. Lakein’e göre, zaman yönetimi, ihtiyaçların belirlenmesi ve bu ihtiyaçlara ulaşmak için amaçların hazırlanarak gerekli görevlerin planlaması, programlamasıdır (22). Hall “insanlar zamanı yönetemez. Ancak sahip oldukları zamanı daha iyi kullanırlar” demektedir. Dobbins ve Pettman ise, “Zaman yaşamdır. Zamanı

yönetmek yaşamı yönetmektir ve aslında zaman yönetilemez. Ancak bireyler yaşamlarındaki aktiviteleri yönetebilirler” demektedir. Çeşitli kaynaklarda yer alan değişik tanımlamalara göre zaman yönetimi; en basit şekilde belli işlerin yapılmasını belirli zaman dilimlerinde tamamlamaktır. Amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabası olarak da ifade edilen zaman yönetimi planlama, örgütleme, yürütme ve kontrol gibi yönetim fonksiyonlarını, yöneticilerin kendi faaliyetlerinde uygulamasıdır. Zaman yönetimi, diğer kaynakların yönetiminde olduğu gibi analizlerden ve planlamadan yararlanılarak yapılan kişisel bir beceri ve kararlılık gerektiren bir yönetimdir (2, 8, 17). Literatür çalışmalarına bakıldığında düşünürler zamanı metafor olarak oksijene benzetme ve zaman yönetimi için de "su gibidir" tanımlamasını yapmaktadır. Hayatta oksijenden sonra yaşamımız için gerekli olan ihtiyaç sudur.

Zaman herkesin eşit şekilde sahip olduğu tek nesne olmakta ancak çok az sayıda birey için yeterli olabilmektedir. Asıl sorun zamanın kısalığı ya da yapılması gereken işlerin sayıca çokluğu nedeniyle daha fazla zamana ihtiyaç hissedilmesinden kaynaklanmaktadır. Diğer bir ifadeyle, sorun zamanın kendisinde değil, bireylerin mevcut zamanlarını nasıl kullandıklarında ve bu zaman içinde neler başarabildiklerindedir.

Üniversite eğitim sürecinde de zaman yönetimi kavramının değeri tartışılmazdır. Profesyonel yaşama hazırlık süreci olarak nitelendirilen üniversite döneminde etkin zaman kullanımı bilincinin oluşması öğrencilerin hedeflerine ulaşmasında çok önemlidir. Üniversite dönemi, bütünsel bir gelişim sürecinin oluşumunu hedeflemektedir. Ancak, bu hedefin gerçekleşmesinde büyük rol ve sorumluluk alanı söz konusu dönemdeki bireylere bırakılmıştır. Neden olarak ise artık neyi, ne zaman ve nasıl yapabileceğini karar vermede ve uygulamada idrak edebilme gücüne sahip oldukları öne sürülmektedir. Ancak, çalışma zamanlarını planlamadan, zaman gerektiren öğrenim sürecini kısa sürede gerçekleştirmeye çalışmaları, akademik başarının istenilen düzeyde olmasının önünde bir engel teşkil etmektedir. Zamanın doğru planlanıp kullanılması başarıyı yakalama şansını artıracaktır. Bu nedenle, nitelikli ve yaratıcı zaman kullanımı bilinci yerleştirilmelidir (9).

Zaman yönetimi, zamanı verimli kullanma çabası ve söz konusu olan, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır. Zaman yönetimi, yanlış işleri hızlı yapmak değil, aksine doğru işleri kısa zamanda yapmaktır. Zaman yönetimi, amaçlara ulaşmak, yapılan işleri denetlemek, kişinin kendi motivasyonunun yükselmesi açısından önemli görülen bir kişisel performansı geliştirme tekniğidir (8,9).

Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı üzere; bir yönetim süreci olması nedeniyle zaman yönetimi beşeri bir faaliyettir. Ayrıca zaman yönetimi bireyler için ister günlük yaşamlarında ister iş yaşamlarında, işletmeler için ise tüm iş süreçleri için geçerli olan bir mefhumdur. Zaman yönetimi hayati öneme sahip olmakla beraber, bir bireyin hayattan aldığı zevki etkileyen ve yaşam kalitesini arttıran veya azaltan bir kavramdır.

4.3. ZAMAN YÖNETİMİ BİLEŞENLERİ

4.3.1. Zaman Yönetimi ve Kültür

Özellikle gelişmiş ülkelerde kullanılan yüksek teknolojiden ve hızlı yaşam temposundan dolayı 24 saatin daha hızlı yaşandığını söylemek mümkündür. Bazı bireyler, günün kısalığından şikayetçi olmaktadır (2, 23, 24). Daha az gelişmiş ülkeler ile sıcak iklime sahip ülkelerde ise yaşamın daha yavaş aktığı, gün içerisinde uyku saatlerine dahi zaman ayrıldığı gözlenmektedir. Bu açıdan zaman yönetimi, kültür ile ilintili bir kavramdır (2, 23, 24).

Zaman, dünya çapında tüm milletlerin yaşamlarında ve kültürlerinde yer edinmiştir. “Acele işin affı yoktur.” (Swahili deyişi), “Zamanı yakalayacak el yoktur.” (Bengal deyişi), “Bugün, yarını yakalayamaz.” (Jamaika deyişi) gibi atasözleri çeşitli kültürlerde yer alan zaman kavramı ile ilgili atasözlerinden bazılarıdır. Dilimizde var olan “Vakit nakittir.” atasözü de zamanın öneminden bahsetmektedir (23, 24). Evet esasında ne kadar doğru bir ifade ise de bir o kadar da yanlış bir ifadedir bu. Siz zamanını biriktiren veya daha sonra kullanmak için bankada çoğaltanı gördünüz mü hiç? Vakit nakit ile ölçülemeyecek kadar önemli ve değerlidir ve malesef onun kıymetini sonradan farkederiz. Hayatımızda gerekli gereksiz acil işlerle boğuşurken ne gibi fırsatların ve değerlerin zamanın akıp gitmesi gibi süzüldüğü farketmeyiz bile.

Aşağıdaki tabloda kültürler açısından zaman yönetimi uygulamaları ve batı ve doğu kültürlerinin etkisi görülmektedir. Batı kültüründe yer alan dakiklik, etkinlik ve açık hedefler işletmelere büyük yararlar sağlamakla birlikte; doğu kültürünün esnek ve insana

değer veren zaman yönetimi uygulamaları da rekabetin giderek yoğunlaştığı günümüzde modern işletmeler tarafından başvurulan yöntemlerdendir (23, 24).

Birinci Tür : Doğrusal	İkinci Tür : Örtüşmeli
Aynı anda bir görev / birey	Aynı anda birçok görev / birey
Kesin programlar	Kayıp programlar
Dakik	Dakik değil
Açık ve kesin hedefler	Genellikle belirsiz hedefler
Görev temelli	İnsan temelli
Aktif ve yapılandırılmış	Rahat ve sakin
İşyerinde sosyalleşme hoş karşılanmamakta	İşyerinde sosyalleşme görülmekte
İş gün içinde erken başlayıp, erken bitmekte	İş sabah geç saatlerde başlayıp, gün içinde geç bitmekte
Etkinlik değerlidir.	İnsanlar daha az değerli
Prosedür ve rutin işler net bir biçimde planlanmıştır.	Prosedür ve rutin işler tam olarak tanımlanmamış ve takip edilmemektedir.
Örnekler	Örnekler
ABD, Kanada, Almanya, İsviçre, İskandinavya ülkeleri	Afrika , Ortadoğu, Latin Amerika , Güney İtalya , Yunanistan

Şekil 1. Zaman Yönetimi ve Kültür

4.3.2. Zaman Yönetimi ve Cinsiyet

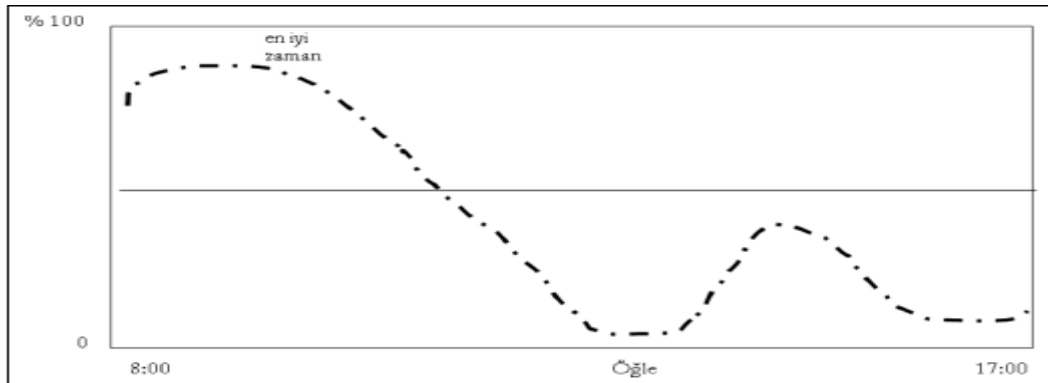
Zamanın etkin bir biçimde yönetilmesi veya yönetilememesi kültürler arasında olduğu gibi cinsiyetler bakımından da farklılık göstermektedir. Kadınların işyeri haricinde aile içerisindeki rollerinden dolayı erkeklere göre zamanı yönetme daha iyi ve etkin oldukları ve doğru kullanmak amacıyla farklı teknikler kullandıkları anlaşılmıştır (24).

Örneğin; bir çalışmada kadın avukatların kariyerlerine tam olarak eğilemedikleri, çocukları olan kadın avukatların doğum öncesine göre işyerinden daha erken saatte ayrıldıkları ve korumacı özelliklerinden dolayı aileleri ve işleri arasında rol çatışması yaşadıkları ortaya konulmuştur. ABD’de yapılan bir araştırmaya göre kadın iş görenler ailevi ve evle ilgili sorumlulukları için gün içerisinde erkeklere göre daha çok zaman harcamakta veya işyerindeyken ailevi meselelerle daha çok meşgul olmaktadır. ABD’de yetişkinlerin %70’i kadınların zaman yönetiminde erkeğe göre daha yetkin olmakla beraber, yine kadınların ailelerine karşı olan sorumluluklarının işlerine daha fazla vakit ve çaba harcamalarını engellediği konusunda hemfikirdirler (24),

Çin’de 170 yönetici üzerinde yapılan diğer bir araştırmaya göre ise; erkek yöneticiler günde 10 saatten fazla çalışırken kadın yöneticiler 9 saat çalışmakta oldukları belirtilmiştir. Erkek yöneticiler kadın yöneticilere göre işyerlerinde daha çok, ev işlerinde ise daha az zaman harcamaktadırlar. Bu durum Çin kültüründen kaynaklanmaktadır. Erkekler dış dünyada çalışırken, kadınlar ev işlerini yürütmektedirler. Kadın yöneticiler erkek yöneticilere göre toplam zaman yönetim puanlarının daha az olduğu, kadın ve erkek yöneticilerin evdeki yaşamlarında kişisel gelişimlerine eşit zaman ayırdıkları tespit edilmiştir. Ayrıca zaman harcamaları açısından kadın ve erkek yöneticiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmediği belirtilmiştir (24).

4.4. KİŞİSEL ZAMAN YÖNETİMİYLE İLGİLİ YAKLAŞIMLAR

Zaman yönetiminde en önemli noktalardan biri de kişisel bir süreç olup, bireyin enerji düzeyi ile etkinlikleri arasında bir uyumun olmasıdır (25). Genel olarak insanların enerjilerinin gün içerisinde bir dağılımı olmakta, insanlar sabah kalktıklarında enerjilerinin zirvesinde olup yine aynı gün içerisinde enerjileri azalmaktadır. Bazı insanlar ise alışkanlıkları gereği bu dağılımı değiştirebilirler.



Şekil 2 : İnsanın gün içerisindeki tipik enerji çemberi

Covey, Merrill & Merrill (1998) ise zaman yönetimi kavramı ile ilgili olarak iki konuya dikkat çekmiştir (26). Bunlar;

Öncelikli olana önem verme: Beklentileri ifade eder ve insanı önceliklerin peşinden koşmaya yöneltir.

Önemli olana öncelik verme: Amaçları ifade eder ve bireyi yaşamının amaçları doğrultusunda sürdürmeye yöneltir.

Yukarıdaki iki durum yaşamın önünde yatan temel sorundur. Bu sorunun cevabı saat pusula karşıtlığı ile açıklanmıştır. Saat, kişilerin taahhütlerini, randevularını, programlarını, hedeflerini ve etkinliklerini yani zamanı hangi işlerle harcadığını ifade ederken pusula, vizyonunu, değerlerini, ilkelerini, misyonunu ve vicdanını yani önemli olduğunu hissettiği ve yaşamına nasıl bir yön verdiğini simgeler. Zaman yönetimindeki temel sorun, saat ve pusula arasında bir boşluk oluştuğunda yani yaptıklarınız yaşamımızdaki önemli şeylere katkıda bulunmadığı zamanlarda ortaya çıkmaktadır (26) .

Zaman yönetiminin diğer yönetimlerden farkı ve temel zorluğu, fazlasıyla kişisel olması ve burada önemli olanın bireyin zamanı yönetmesi değil, bireyin kendini zaman içinde nasıl yönetecek olmasıdır. Kişisel zaman yönetimi ile ilgili geliştirilmiş farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu kişisel zaman yönetimi yaklaşımları şunlardır (26):

4.4.1. Kendini Toparla Yaklaşımı (Düzen):

Bu yaklaşım, zaman yönetiminde ortaya çıkan sorunların büyük bölümünün bireylerin hayatındaki düzensizlikten kaynaklandığını savunur. Bu yaklaşım üç alandaki düzenleme üzerine odaklanır. Bu alanlar, nesnelere düzenleme (anahtarlar, dosyalar, evrak dolapları vb.), görevleri düzenleme (yapılacak işleri en basitten karmaşığa doğru belli bir düzen ve sıraya sokmak) ve insanları düzenlemedir (tüm insanların yapabileceği işleri tanımlamak, yetki devretme ve faaliyetlerle ilgili izleme sistemi kurmak vb.) (27).

4.4.2.Savaşçı Yaklaşım (Hayatta Kalma ve Bağımsız Üretim):

Bu yaklaşım, iş ortamının baskısı ve yaşam temposu içinde bulunan insanın kendisini korumak, yeterince bağımsız çalışabilmek amacıyla zamana sahip çıkması üzerine odaklanmıştır. Bu yaklaşım kendini yalıtma (gereksiz iletişime kapalı, sekreter, telesekreter

kullanma vb), yalnız kalma (rahatsız edilmemek için yalnız bir ortamı tercih etmek) ve yetki devretme (ayrıntılara boğulmamak ve daha etkili işlere zaman ayırmak için görevleri başkalarına dağıtmak) gibi teknikleri içerir (27).

4.4.3. Hedef Yaklaşımı (Başarı):

Bu yaklaşımda temelde ne istediğini bilmek ve başarmak için çaba harcamak esastır. Uzun, orta, kısa vadeli planlama, hedef saptama, gözünde canlandırma, kendini motive etme ve olumlu bir düşünce tarzı yaratma gibi teknikleri içerir (27).

4.4.4. ABC Yaklaşımı (Önceliklerin Sıralanması ve Değerlerin Belirlenmesi):

Hedef yaklaşımından yola çıkarak çabaların öncelikle en önemli işlerin üzerine yoğunlaştırılması gereği üzerinde durur. Bunu yaparken değerlerin açıklığa kavuşturulması ve görev sıralaması gibi teknikleri kullanır (27) .

4.4.5. Sihirli Araç Yaklaşımı (Teknoloji) :

Doğru aracın (doğru takvimin, doğru planlamanın, doğru bilgisayar programının, doğru bilgisayarın vb.) bize yaşam kalitesini geliştirme gücünü vereceği varsayımına dayanır. Bu yaklaşım, sistem ve teknolojik araçların iyi kullanılmasının, zamandan tasarruf sağlayacağını vurgulamaktadır (2, 9).

4.4.6. Zaman Yönetimi 101 Yaklaşımı (Beceriler) :

Bu yaklaşım zaman yönetiminin bir beceri olduğu görüşüne dayanır. Zaman yönetiminde etkili olabilmek için, bireyin bir planlayıcı ya da randevu defteri kullanma, yapılacak işler listesi oluşturma, hedef belirleme, yetki devretme, planlama ve öncelikleri sıralama gibi işlerde uzmanlaşması gerekmektedir (9, 12).

4.4.7. Kendini Akıntıya Bırak Yaklaşımı (Uyum ve Doğal Ritimler) :

Bu yaklaşıma göre akıntıya kapılmayı öğrenerek yaşamın doğal uyumuna dönebiliriz. Böylece bireyler yaşamın doğal ritmine dönerek, yaşantılarını doğalarında bulunan kendilerini ifade ederek beklenmedik fırsatlara açabilirler. Bu yaklaşımda, iç benliğin tutarlığı ile doğanın akışına uyumun vurgulanmaktadır. Geleneksel zaman yönetimine karşı çıkan bir düşünceyi temsil eder (11).

4.4.8. İyileştirme Yaklaşımı (Özbilinç) :

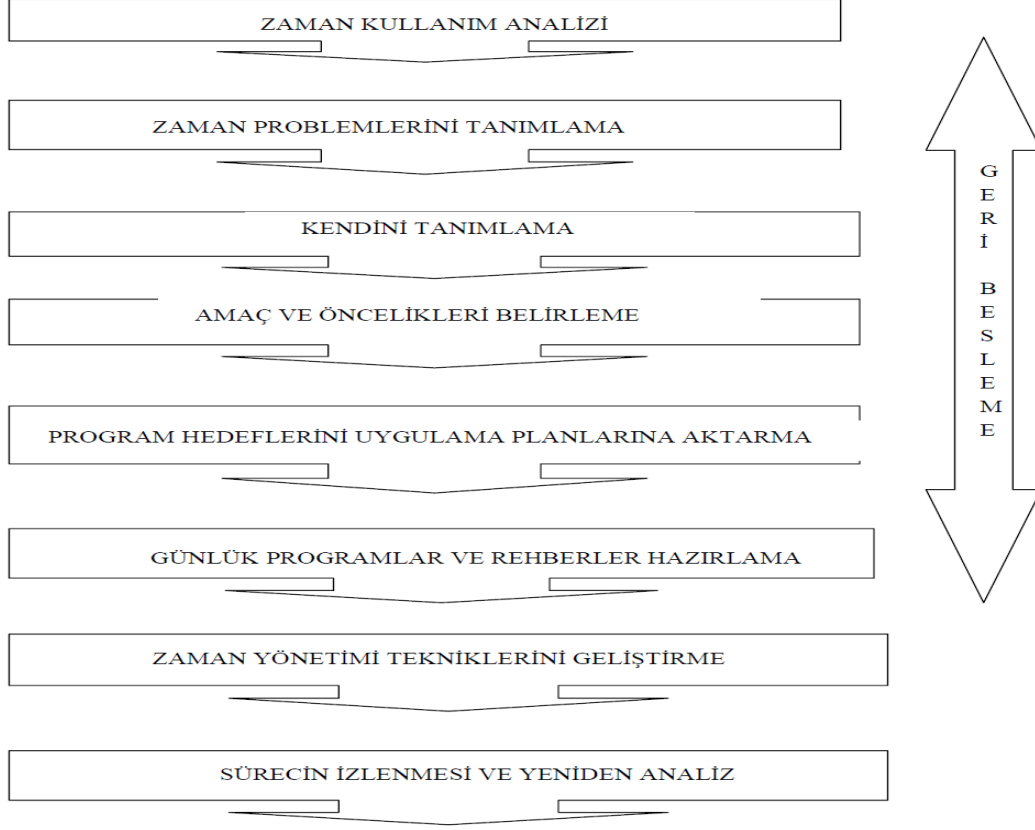
Bu yaklaşıma göre kendi amacına aykırı ya da işlevsiz zaman yönetimi davranışları şeklinde kendini gösteren çevre, kalıtım ve diğer etkenlerin sonucunda ruh dünyasında temel eksiklikler oluşmaktadır. Mükemmeliyetçi olarak yetişen insanlar olayları en küçük ayrıntısına kadar yönetme eğilimindedirler. Bu yaklaşımın önerdiği çözüm, zaman yönetimi sorunlarını yaratan psikolojik ve sosyolojik yetersizliği iyileştirmektir (4, 26).

4.5.ZAMAN YÖNETİMİ SÜRECİ

Zamanı en etkin bir biçimde yönetebilmek için belirli bir süre zarfında alınabilecek maksimum faydanın zevk duyularak alınması önem taşımaktadır. Bu yüzden bireyler, hedeflerine ulaşmak için en çok neyi istediklerine karar vermeli ve ona göre faaliyetlerde bulunmalıdırlar. Karar verme aşamasından sonra ise isteklerin elde edilmesi ve gerçekleştirilmesi için bir zaman zarfına ihtiyaç duyulmaktadır. Emmanuel Kant'a göre zaman, sessiz bir testeredir. Bu noktada Pareto ilkesinden bahsetmek mümkündür. Söz konusu ilkeye göre çoğu durumda odaklanmamış enerji, sonuçların sadece %20'sini sağlamaktadır. Bu da; harcanan %20 'lik odaklanmış çaba ile sonuçların %80'inin elde edilebileceği anlamına gelmektedir (14).

Ferner'e (1995) göre, zaman yönetimi süreci, sekiz asamadan oluşmaktadır. Bunlar; zaman kullanım analizi, zaman problemlerini tanımlama, kendini tanımlama, amaçları ve öncelikleri belirleme, program hedeflerini uygulama planlarına aktarma, günlük

programlar ve rehberler hazırlama, zaman yönetimi tekniklerini geliştirme, sürecin izlenmesi ve yeniden analizidir (2).



Şekil 3. Zaman Yönetimi Süreci Aşamaları Şeması

Zaman yönetimi süreci genel olarak sekiz aşamadan oluşmaktadır (16).

- Zaman kullanım analizi (zaman cetveli)
- Zaman problemlerini tanımlama
- Kendini tanımlama
- Amaç ve Öncelikleri belirleme
- Program hedeflerini uygulama planına aktarma
- Günlük programlar ve rehberler hazırlama
- Zaman yönetimi tekniklerini geliştirme
- Sürecin İzlenmesi ve Yeniden Analiz

Kişi zaman yönetimine öncelikle kendi kişiliğini öğrenmekle başlamalı, yani kendi kişiliğine ve biyolojik ritmine uygun bir zaman yönetimi seçmelidir (18).

4.5.1. Zamanı Kullanım Analizi:

Zaman yönetim sürecinin ilk aşaması zamanın nereye harcandığını belirlemektir. İnsanların düşüncelerine göre aslında zamanları yönetirler ancak neye harcadıklarını bilmezler. Aslında, zamanı yönetmek demek, zamanlarını nerelerde ne zaman kullandıklarını ortaya çıkarmakla mümkündür (29).

Zaman analizi için zaman cetvelleri kullanılır. Zaman cetvelleri değişik şekil ve periyotlarda olabilir. Günlük olarak hazırlanan bir zaman cetvelinde faaliyet, saat ve harcanan zaman olarak üç sütun bulunmaktadır. Burada günlük verimlilik tablosu aklımıza gelmelidir. İşgünü başladıktan sonra her yapılan iş, zaman cetveline başlama ve bitiş saatleriyle yazılır. Harcanan zamanda cetvelin sağ bölümüne kaydedilir. Yapılan işler kişiden kişiye göre değişir. Ayrıca zaman cetvelinde tahmini süre sütunu açılabilir. Böylece işin alacağı zaman tahmini olarak yazılarak, tahminle gerçek zaman arasında karşılaştırma yapma imkânı elde edilebilir (2, 10, 12). Bu tabloyu yapmadaki amaç; insanların günü verimli kullanıp kullanmadıklarını ortaya çıkarmaktır. Yapılan tablo sonucu çıkan değerler şöyle yorumlanabilir; $GV > 1$ ise başarılı, $GV = 1$ ise normal ve $GV < 1$ ise kötü bir gün geçirmişiz demektir.

4.5.2. Zaman Problemlerini Tanılama:

Zaman yönetiminin ikinci aşaması zaman kaybına sebep olan problemleri belirlemektir. Zaman kaybına neden olan problemler, planlama eksikliğinden, başka faaliyetlere yönelmeden, kararsızlıktan, dağınıklıktan, iletişim eksikliğinden ve kişisel sorunlardan dolayı ortaya çıkabilir (2, 12, 18). Zamanın gereksiz yere harcanmasına neden olan bu faaliyetler ortaya çıkarılıp en aza indirilmesi hatta yok edilmesi gerekir. Bunların tespiti ise zaman cetvellerindeki faaliyetlerin gözden geçirilmesi ile yapılır (2, 12). Faaliyetlerin yerine getirilmesi sırasında plana göre bir aksaklık ortaya çıkması halinde problemin nereden kaynaklandığı tespit edilerek, bu aksaklık ortadan kaldırılır. Zamanın verimli kullanımını için bu problemleri çözmek gereklidir (18).

4.5.3. Kendini Tanıma

Bu aşamada bireyin kendini tanıması ve sahip olduğu özellikleri değerlendirmesi önem kazanmaktadır. Birey kendi yeteneklerini ve becerilerini değerlendirerek zaman kaybına neden olan davranışlarından uzaklaşacak; böylece mevcut zaman üzerinde kontrol sağlayacaktır (12).

4.5.4. Amaçları ve Öncelikleri Belirleme:

Amaçlar ve bu amaçlara ulaştıracak ara hedeflerin belirlenmesi, önceliklerin saptanması olarak nitelendirilebileceğimiz bu dördüncü aşamada işlerin etkin ve verimli bir şekilde yapılıp yapılmadığının kontrolü için ölçülebilir sonuçlar belirlenmektedir. Bu aşamada ortaya konan amaçlar; bireyin yaşamına ve işe ilişkin amaçlar olmak üzere iki başlık altında değerlendirilmektedir. Birey bu amaçlar arasında bir denge kurarak bir arada ve aynı anda gerçekleştirmelerini sağlayabilir (2, 12, 21).

4.5.5. Program Hedeflerini Uygulama Planlarına Aktarma:

Zaman yönetimi sürecinin bu aşamasında belirlenen hedeflere ulaşmak için faaliyetlerin planlaması gerekmektedir. Formüle edilmiş bir amaç ifadesiyle niçin yapılacağı belirlenen görevin; nasıl, ne zaman, nerede, kim tarafından yapılacağı temel bir faaliyet planı hazırlanarak bu aşamada belirlenmektedir.

Hedefler;

- ✓ **Belirgin olmalı:** Yazıya dökülmemiş bir hedef temenni olmaktan başka bir şey değildir.
- ✓ **Ölçülebilir olmalı:** Ölçülemeyen bir şey geliştirilemez ve muğlâk bir ifade olarak kalır.
- ✓ **Uygulanabilir olmalı:** Uygulanabilirliği yoksa hedef değildir.
- ✓ **Gerçekçi olmalı:** Kendi imkânlarımıza, koşullarımıza uygun olmalıdır.
- ✓ Zamanlaması doğru yapılmalıdır (12, 18).

4.5.6. Günlük Programlar ve Planlama Yollarının Belirlenmesi:

Planlama, zamanın akılcı kullanılmasıdır. Planlama özünde zamanlama demektir. Özellikle günlük ve haftalık işlerin planlanması ve buna göre işleri yürütmek verimli çalışmayı beraberinde getirir (17). Zaman yönetimi sürecinin bu aşamasında temel faaliyet niteliğindeki planlardan hareketle kısa dönemli planlar ve programlar hazırlanmaktadır. Kısa dönemli planlama ve programlamanın ilk adımında haftalık bir süreyi kapsayan planlama, ikinci adımında ise bu haftalık plandan hareketle günlük faaliyet planı yapılmalıdır (2, 17).

Haftalık planlama hafta sonuna kadar ulaşılması düşünülen hedefleri ve bu hedefleri gerçekleştirmeye yönelik tüm faaliyetleri içerirken günlük olarak yapılan plan haftalık planda yer alan işlerin hangilerinin o gün yapılacağını göstermektedir (2).

Planın Kapsadığı Tarih:../../			
Hedefler:			
HAFTALIK PLAN TABLOSU			
Gün	Zaman	Faaliyet	Mektup/Telefon
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

Şekil 4 : Haftalık Plan Tablosu

Günlük plana, planlanmamış ancak sonradan ortaya çıkan işler de eklenebilir. Ayrıca günlük planlarda yapılması düşünülen işlerin önem ve öncelikleri göz önünde bulundurularak, günlük planın taslağını çıkarmak için kullanılan bir yapılacaklar listesi de hazırlanabilir. Böylece birey önceliklerini kolayca belirleyebilecektir. Günlük planlar yapmada, duvar tabloları, elektronik günlükler, cep bilgisayarları, masa takvimi ve ajandalar yardımcı araç olarak kullanılır. Bu araçların kullanımı günlük randevuların, adres

ve telefonların, hedeflerin, harcamaların ve özel günlerin yazılıp saklanması büyük kolaylıklar sağlar (12).

Tarih				
Zaman	Faaliyet	Diğer Faaliyetler		
		Faaliyet		
		Öncelik sırası	Öncelikli Faaliyetler	Zaman
	Günlük Hedef			

Şekil 5 : Günlük Plan Tablosu

Hangi türde olursa olsun plan yapmak, zamanı doğru yönetebilmek için gerekli bir adımdır. Her başarılı insanın başarısı, büyük ölçüde planlı çalışmasına ve yaşamını planlı bir şekilde yönlendirmesine bağlıdır. Örneğin; öğrenci, planlı çalışma yapmanın ve bu plan dahilinde çalışmalarını yönlendirmenin okuldaki başarısına ve günlük yaşamındaki huzuruna olumlu katkısını açık biçimde görür. Plan yapmak, öğrencinin motivasyonunu artırır. Bir öğrenci her hafta başında, geçmiş haftada yaptığı planı değerlendirir, aksayan eylemleri nedenleri ile sorgularsa, gelecekte daha sağlıklı planlar yapabilir. Ayrıca eylemleri planlarken esnek olur, dersi ve ders dışı etkinlikleri birlikte planlarsa planlı yaşamaktan zevk alır (2, 11, 12).

4.5.7. Zaman Yönetimi Tekniklerini Geliştirme:

Zaman yönetimi sürecinin bu aşamasında; zaman kaybına yol açan, kişiden kaynaklanan, işten kaynaklanan, yönetim anlayışından kaynaklanan ve örgütsel yapı ile politikalarından kaynaklanan zaman tuzaklarını ortadan kaldırmak için geliştirilecek olan teknikler ve zamanı etkin kullanma yöntemleri önem kazanmaktadır.

Zaman kaybına yol açan kişisel ve çevresel sorunların üstesinden gelebilmek için geliştirilecek teknikler bu aşamanın konusunu oluşturur (16). Zaman yönetimi tekniğini geliştirmek için bazı ilkelere uymak gerekir. Bunlar ; (18, 30, 31).

- **Gereksiz duraklamaları önlemek:** Yapacağı iş için var gücüyle çalışan bir birey yaptığı işin kaliteli olmasını ister. Eğer iş kesintiye uğrarsa dikkat dağınıklığı yaşanır ve zihnin tekrar toplanması zaman alır. Bu da işlerde verimsizliğe ve zaman kaybına yol açar.

- **Benzer işlerin gruplandırılması:** İş düzensizliğini önlemek için benzer ve birbiri ile bağlantılı olan işleri bir araya toplayarak bir grup çalışması yapılabilir.

- **Yapılan işin değiştirilmesi:** Aynı işin sürekli yapılması insanda bıkkınlık hissi uyandırır. Oluşan bu his sonuç olarak, dikkat dağılması, verimsiz çalışma ve düzensizliği beraberinde getirir. Bıkkınlığı azaltmak için yapılan işin bir süreliğine değiştirilmesi verimliliğe katkı sağlar. Ancak değişimin bütünü bozacak şekilde olmaması gerekir.

- **Kolay ve zor işlerin arka arkaya düzenlenmesi:** Kolay ve zor işlerin arka arkaya düzenlenmesi, insanın kısa zamanda yorulmadan çalışmasına neden olur. Sürekli zor işlerin ardı ardına olması kısa zamanda yorgunluğa, kolay işlerin olması ise, dikkat dağınıklığına ve rutinliğe yol açar (18).

- **İşe zor kısımlardan başlama:** Zor işler, işin ilk başlarına konulmalıdır. İlk başta insan daha zinde ve enerji doludur. Yoruldukça, zindelik kaybolur ve dikkat azalır. Bu nedenle işin zor kısımları önceden bitilerek, kolay kısımlarına geçmek her zaman bir avantajdır.

- **İşi bölümlere ayırma:** İşi kendi içinde bölümlere ayırmak uzun gibi görülebilir. Ancak işin kendi içinde tamamlanması gereken ayrı işler gibi görüleceği için sıkıntı vermez. Tek tek bitirilmesi daha kısa zaman aldığı için insan istekle çalışır.

- **Bir anda tek bir iş üzerinde durmak:** Bir anda tek bir iş üzerinde durmak yapılan iş birkaç dakikalık olsa bile verim açısından önemlidir. Aynı anda birçok iş yapıldığında dikkatin dağılmasına neden olur ve gereken özen gösterilemez (18).

4.5.8. Sürecin İzlenmesi ve Yeniden Analiz:

Zaman yönetimi sürecinin bu son aşamasında bir geri bildirim olayı söz konusudur. Bu aşamada hem uygulama hem de uygulama sonrası zaman yönetimi süreci değerlendirilmektedir. Beklenen sonuçlar elde edildiğinde süreci iyileştirme çabaları

devam etmekte, beklenmeyen sonuçlar görüldüğünde ise sürecin hangi aşamasında aksama olduğu belirlenerek aşamaların tekrarı ile sürece yeniden işlerlik kazandırılmaktadır.

Günlük verimlilik (GV): Bu oran; her bir işin tamamlanması için gerekebilecek toplam tahmini sürenin, her bir işin gerçekleştirilmesi sırasında toplam harcanan süreye oranıdır. Zaman yönetimi bakış açısıyla günlük verim; $GV > 1$ ise başarılı, $GV = 1$ ise normal ve $GV < 1$ ise kötü bir gün geçirilmiş demektir. Günlük verimliliğin hesaplanmasından sonraki aşama ise akşam analizidir. Akşam analizi bir denetleme işlemi olup, her bir faaliyetin yapılış biçimi, harcanan süre, yapılış zamanı, yapan birey ve yapılış yeri ile ilgili derinlemesine analiz edilmesini gerektirmektedir (7).

4.6. ZAMAN DEĞERLENDİRME YÖNTEMLERİ

4.6.1. Aktivite Mekanizmasının Analizi Yöntemi

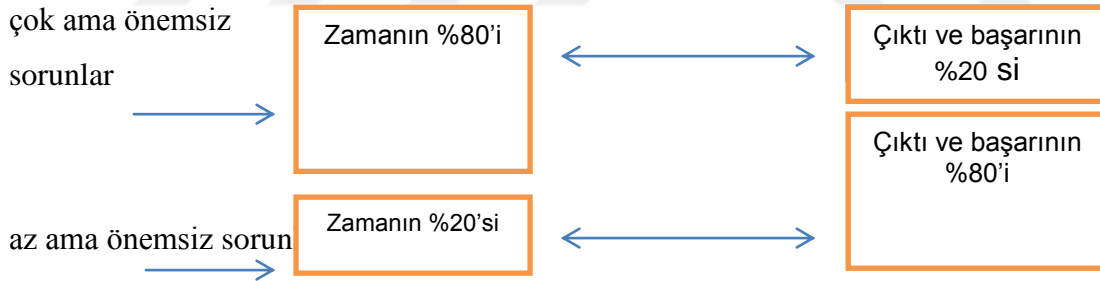
Bu yöntemde her bir aktivitenin belirlenen zaman birimi içerisinde (gün, hafta, ay, yıl) kaç kez yapıldığını ve bu aktivitelerin iyi yapılabilmesi için ne kadar zaman gerektiğini tespit etmek üzere bir inceleme yapılır (14). Tüm bu aktiviteler için gerekli toplam zaman hesaplanır ve daha sonra, her saat başına 48 dakika temel alınarak (% 80) bu aktiviteleri yerine getirebilmek için ne kadar insan gücüne gerek olduğu tespit edilir. Eğer her iş saatini 48 dakika olarak tespit edersek haftada neredeyse 146 saatlik bir iş yükü ile karşı karşıya kalırız. Bir çalışma haftasının 36 saat olduğunu varsayarsak ve bir yılda 45 çalışma haftası varsa (hastalık ve tatiller hariç) bu hesap 4.7 kişiye iş sağlar. Ondan sonra hesaplanan gerekli insan gücü ile işin yürütülmesini organize etmek yönetime düşmektedir.

4.6.2. Pareta Yasası- 80/20 ilkesi

80/20 ilkesinin temelindeki model 1897 yılında, İtalyan ekonomisti Vilfredo Pareta tarafından keşfedildi. Onun bu keşfi zaman içinde birçok adla anıldı. Bu adlar arasında Pareto ilkesi, Pareto Yasası, 80/20 Kuralı, Asgari Çaba ilkesi ve Dengesizlik ilkesi de vardır. Pareto'nun keşfettiği nedir? Pareto, 19. yüzyıl İngilteresi'nin servet ve gelir dağılımlarını inceliyordu. Bulgularına göre, en fazla gelir ve servet azınlık bir kesime

gidiyordu. Burada belki de pek şaşırtıcı bir şey yoktu. Ancak, o çok önemli olduğunu düşündüğü iki gerçek daha keşfetti. Bunlardan bir tanesi, (ilgili topluluğun tamamının bir yüzdesi olarak) insanların oranı ile sahip oldukları gelir ve servet arasında istikrarlı bir matematiksel ilişkinin varlığıydı. Bir başka deyişle, eğer insanların % 20'si, servetin % 80'ine sahipse, % 10'unun % 65'ine ve % 5'inin de % 50'sine sahip olduğunu güvenilir bir biçimde tahmin edebilirsiniz. Burada püf noktası oranlar değil, servetin nüfus içindeki dağılımında görülen tamir edilebilir dengesizliktir. Pareto'yu gerçekten heyecanlandıran, diğer bir bulgu, bu dengesizlik modelinin başka dönemlere ya da ülkelere ait verilerde de tekrarlanmasıydı . 80/20 ilkesini, zamanı kullanmaya uyguladığımızda, aşağıdaki sonuçlar ortaya çıkar (14):

- Herhangi bir bireyin önemli başarılarından çoğu, zamanının küçük bir bölümünde ortaya çıkar.
- Başarının % 80'i kullanılan zamanın % 20'sinde üretilir; buna karşılık, harcanan zamanın % 80'i çıktı değerinin sadece % 20'sini verir. Yani, "işte harcadığımız zamanın % 20'si, sonuçların % 80'ini oluşturur ve harcanan zamanın % 80'i sonuçların % 20'sini oluşturur". 80/20 ilkesini Şekil deki gibi gösterebiliriz (14):



Şekil 6 : 80/20 ilkesi

80/20 ilkesine göre, zaman yönetimine şu eleştiriler getirilebilir (14): Zaman yetersiz değildir. Aslında, zamana boğulmuş haldeyiz. Zamanımızın sadece % 20'sini iyi kullanıyoruz. Ve en yetenekli bireyler için, bütün farkı yaratan çoğu kez küçük zaman dilimleridir. 80/20 ilkesi, etkinliklerimizin en başta gelen % 20'sine ayırdığımız zaman iki katına çıkardığımızda, haftada iki günlük çalışmayla su andakinden % 60 fazlasını

başarabileceğimizi söyler. Bu, zaman yönetiminin telaşı dünyasının ışık yıllarınca ötesindedir (14).

80/20 ilkesi, zamana bir düşman gibi değil, bir dost gibi yaklaşır. Geçen zaman, kaybedilen zaman değildir. Zaman daima dönüp gelecektir. Bunun içindir ki, bir haftada yedi gün, yılda on iki ay vardır ve mevsimler dönüp yine gelirler. İç göçü kazanmamız ve değer üretmemiz, kendimizi zaman karşısında rahat, sakin ve işbirlikçi bir konuma getirmemizle olasıdır. Düşmanımız olan, zamanın kendisi değil, onu kullanımımızdır. 80/20 ilkesi daha az eylemde bulunmamız gerektiğini söyler. Eylem, düşünceyi kovar. Zamanı çarçur etmemiz, çok fazlasına sahip olmamızdır. Bir proje yürütülürken en verimli olunan zaman, projeye verilen sürenin son % 20'sidir, çünkü isin teslim tarihinden önce bitirilmesi gerekir. Çoğu projede üretkenlik, verilen zamanı yarıya indirerek ikiye katlanabilir. Bu da zamanın kit olduğunun delili değildir (14).

4.7. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ZAMAN YÖNETİMİ

Zamanı etkin ve verimli kullanmanın önemli olduğu alanlardan birisi de üniversite eğitim sürecidir. Üniversite eğitimi alan öğrenciler bir taraftan derslerine devam ederken diğer taraftan derslere ilişkin araştırma yapmak ve bu araştırma sonuçlarını düzenlemek, sonuçları bir rapor haline getirmek, yürütülen derslerin sınavlarına hazırlanmak ve bu sınavlara girmek gibi faaliyetleri yürütmektedirler. Öğrencilik hayatının bir gereği olarak dersleriyle ilgilenen öğrenciler sinema, tiyatro, müzik, spor gibi sosyal yaşamın gereklerini de sınırlı zamanları içerisinde gerçekleştirmektedirler. Dolayısıyla bir taraftan eğitim ve öğretim faaliyetlerini yürüten öğrenciler diğer taraftan sosyal faaliyetlere katılmanın bir sonucu olarak zamanı etkin ve verimli kullanmak bir başka deyişle zamanı yönetmek zorunda kalmaktadırlar (33, 34).

Her alanda olduğu gibi üniversite öğrencilerinin başarılarında da sahip oldukları zamanı tam ve doğru kullanmalarının önemli bir payı vardır. Literatürdeki birçok çalışma bu savı destekler niteliktedir. Bu bağlamda zaman yönetiminin etkileri konusundaki literatürde yer alan bazı çalışmalar aşağıdaki şekilde belirtilebilir (33, 35).

İyi zaman yönetiminin akademik başarıyı etkilediği birçok araştırmada da ortaya konmuştur (36, 37, 38). Zamanı iyi yönetmek bireysel anlamda; kariyeri daha iyi planlama ve geleceğe hazırlanma, daha fazla okuma ve öğrenme, yeni gelişmeleri ve teknolojiyi takip etme, aile ve diğer insanlara daha fazla zaman ayırma, dinlenme, eğlenme, düşünme, yeni fikirler yaratma, yeni projeler başlatmak için fırsat sağlar (9). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerin başarısı zamanı tam ve doğru kullanmasından etkilenmektedir. Öğrencinin öğrenme için ayrılan zamanı etkin kullanmaması, öğrenmeyi olumsuz etkileyen etmenler arasında sıralanmıştır (3). Bu nedenle öğrencilerin zamanı iyi yönetmeleri gerekmektedir. Zaman yönetimi konusunda iyi bir beceriye sahip öğrencilerin, mezuniyet sonrası iş yaşamlarında da zamanı etkin kullanacağı ve vereceği hizmetinin verimliliğine katkı da bulunacağı düşünülmektedir.

4.7.1. Hemşirelik Öğrencilerinde Zaman Yönetimi

Hizmet veriminin ve kalitesinin sağlanması açısından çok önemli olan bu becerinin, hemşirelik öğrencilerinin okul yaşamındayken kazandırılmaya başlanması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda zaman yönetimi ile akademik başarı arasındaki pozitif ilişkinin saptanmasından dolayı, bu beceri aynı zamanda başarılı hemşireler yetişmesine katkıda bulunacaktır (39, 40, 41, 42, 43). Yapılan çalışmalarda işleri erteleyen, zaman yönetimi konusunda yetersiz kalan öğrencilerin okulda büyük kaygı ve stres yaşadıkları, sorumluluklarını yerine getiremedikleri, performanslarının düştüğü, hayat başarısının azaldığı ileri sürülmektedir (44). Diğer yandan kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre zaman yönetimi becerileri ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve artan yaşla birlikte zaman yönetimi becerilerinin de arttığı ileri sürülmektedir (38). Benzer bir başka araştırmada da kadınların zaman yönetim becerilerinin erkeklere göre daha iyi olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir (33). Yapılan literatür çalışmalarına bakıldığında zaman yönetimi ile yaş ve akademik performans arasında anlamlı ilişki olduğu ve bireylerin zaman üzerinde kontrol gücünü kullanarak bir olayın gerçekleşme süresini tahmin edebileceklerini belirtilmektedir. Zamanın etkili kullanımı ile rol baskısı arasında negatif bir ilişkinin olduğu; kabul edilebilir bir stres ve zaman süresi ile daha fazla başarı sağlandığı belirtilmektedir.

4.7.2. Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştığı Zaman Tuzakları

Sosyal ilişkiler, kişisel ve kültürel özelliklerden kaynaklanan ve zaman kayıplarına yol açan veya zamanı kötü kullanmamıza sebep olan faktörlere zaman tuzakları denir (1, 4).

Teknolojinin büyük bir hızla geliştiği günümüzde, özellikle iletişim ve bilgisayar teknolojilerindeki büyüme olağanüstüdür. Ancak bu gelişmeler, kullanılmadığında ya da amaçladığı kullanıldığında zaman yönetimini engelleyen nedenlerden biri olmaktadır. Örneğin, cep telefonu, bilgisayar ve televizyon öğrencilere en çok zaman kaybettiren faktörlerin başında gelmektedir. Pek çok öğrencinin oyun oynamak, sohbet etmek amacı ile saatlerce bilgisayar başından kalkmadığı bir gerçektir. En sık kullanılan iletişim araçlarından cep telefonu ise, yerinde ve doğru kullanılırsa zaman kazandıran bir araçtır. Aksi halde üniversite öğrencisi için en önemli zaman düşmanlarından biri haline gelebilir. Zamanın etkin kullanılabilmesi için önceden bir planlama yaparak yapılacak konuşmanın ne ile ilgili olduğunun belirlenirse, arayan ve aranılan kişi zaman tasarrufu yapmış olur. Üniversite öğrencilerinin bu tür zaman tuzaklarına düşmemesi için yaptıkları plan ve program dışında olası durum senaryolarına göre ayrıntılı planlar yapmalıdır, ancak her koşulda öğrenciler önceliklerini belirlemek mecburiyetindedir yoksa yaptıkları plandaki değişiklik zamanlarından gittiği gibi başarısızlığı da beraberinde getirir çünkü erteleme başarının katilidir. Mecbur olmadıkça -ölüm ya da hastalık dışında- planladıkları programı uygulamaları gerekir. Nedeni ne olursa olsun erteleme ölümcül bir zaman hırsızdır (4, 29).

Zaman tuzakları şunlardır:

4.7.2.1. Plansızlık:

Plansızlık, hedefe ulaşmayı güçleştirir. Planın yararına inanmama plansızlığın nedenlerinden biridir bu da çalışmaların yetişmemesine ve zaman kaybına neden olur. Plansız kişinin bir hedefi ya da amacı olmaz. Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgârdan fayda gelmez. En kötü bir plan bile bazen plansızlıktan daha iyidir. Plansız olunca karşımıza çıkan fırsatları görme ve değerlendirme imkânını bulamayabiliriz (12, 18).

4.7.2.2. İşleri Önceliklere Göre Saptamamak:

Zaman yönetiminde başarı, öncelikleri belirleme ile paraleldir. Hiçbir zaman bütün işler aynı aciliyete ve öneme sahip olmazlar. Zamanı kullanım şeklimiz yaşam tarzımızın bir göstergesidir. Bir çoğumuz vakit öldürmeye çalışarak yaşarız ancak kendimizi öldürdüğümüzden de bir haberizdir! Koşuşturmalar içinde önemli olmayan işlere vaktimizi harcarız. Günlük acil işlerle haşır neşir olur, bir durak-nefeslik düşünmeden mahrum bırakırız kendimizi. Bizler için asıl önemli şeylerin neler olduğunu düşünemeyiz bile. Kendimizi yoğun çalışan, boş vakti olmayacak kadar zamanı değerli, çok önemli biri olarak görürüz. Bu yaşam şeklinde artık vakit sadece nakitle ölçülmektedir. Kişi, öncelikli bir işi iptal olduğunda ya da işin önceliği kalktığında, zamanı boşa harcamamaya dikkat etmeli, yapması gereken başka bir işe yönelmelidir. Yönelmezse, zaman kaybına uğrayabilir. Öğrencilerin mutlaka önceliklerini belirlemeleri ve bununla ilgili bir planlama yapmaları gerekir. Eğer öğrenci zamanının olmadığı gerekçesiyle planlamaya önem vermezse uzun vadede kazanacağı zamanı heba etmiş olur ve yapacağı işten de verim alamaz(16, 17, 20, 29).

4.7.2.3. Acelecilik:

Acelecilik zaman yönetimi kavramına ters düşmektedir. Zamanlarını planlayan insanlar buna göre hareket ettikleri için aceleci ve telaşlı olmazlar. Acelecilik zamanı iyi yönetmemenin hem nedeni hem de sonucudur. Özellikle bir diğer zaman kaybettiren unsur olan erteleme, bitirme zamanına yakın telaş ve aceleciliği beraberinde getirir ve işler birbirine karışır. Acelecilik etkin zaman yönetiminde iyi bir alışkanlık değil, bir zaman tuzağıdır (20).

4.7.2.4. Kırtasiyecilik, Dağınık Masa ve Düzensizlik:

Kırtasiyecilikte zaman kaybının nedeni çalışma masasının düzgün olmamasıdır. Dağınık bir beyindir. Düzensizlik boşa geçen zamanların en büyük suçlusudur. Üzeri kağıt , dergi ve kitap yığınları dolu darmadağın bir masada çalışmak, öğrencinin performansını olumsuz yönde etkiler. Karmaşık masa düzeni, öğrencinin çalışmaları üzerindeki

kontrolünü kaybetmesine, verimliliğinin azalmasına, dikkatinin dağılmasına, yorgunluğa, strese ve dolayısıyla zaman kaybına neden olur. Kişinin masası, üstünde bir şey sakladığı yer değil, çalışmalarını gerçekleştirdiği yerdir. Eğer yerleri değişmiş ya da yanlış yere konulmuş şeyleri ararken zaman kaybediliyorsa, çalışma mekânını zaman kaybını önlemek için derleyip düzenlemek gerekir (12, 17, 33).

4.7.2.5. Ziyaretçiler:

Beklenmeyen ziyaretçi, zaman yönetimi bakımından büyük bir zaman israfıdır. Şüphesiz biraz sosyal sohbet gereklidir. Takım oluşmasına yardım eder, beyni dinlendirir. Ama tüm sohbetler ise yarar diye düşünmemek gerek, bazıları yaramaz. Üniversite öğrencilerinin uyması gereken günlük programları vardır. Başarıları daha önceden hazırladıkları planlara ne ölçüde uydularıyla doğru orantılıdır. Bir öğrenci o gün yapması gereken bir ödev varken hiç hesapta olmayan bir ziyaret onun tüm planlarını alt-üst edebilir. Bu nedenle, beklenmedik ziyaretçilerin zaman kaybettireceği gerçeği dikkate alındığında, üniversite öğrencilerinin haftanın belirli zamanlarını arkadaşlarına ayırması, bu kaybı önleyebilecek bir çözümdür (17, 33).

4.7.2.6. Telefon ve İletişim Araçları:

Telefon hayatımızda önemli bir iletişim aracıdır. Ancak gerektiği gibi kullanılmadığında zaman kaybettirici bir araç haline dönüşebilir. Telefon, en sık kullanılan iletişim araçlarının basında gelmektedir. Yönetici ve çalışanların, örgüt iç ve dış iletişimini sağlayan en hızlı ve önemli araçlardan biri olan telefonun, zaman tasarrufuna önemli katkıları olmaktadır. Taraflar arasında mesafeyi kapatarak, bir görüşme için harcanacak gidiş-geliş için gereken zamandan tasarruf edilmesini sağlaması, telefonun belli başlı katkılarından (2, 45, 7). Ancak, günümüzde telefon, özellikle üniversite öğrencileri için en büyük zaman düşmanlarından biri haline gelmiş, bir araçtan çok bir amaç olmuş ve iletişim sağlayan bir aygıttan çok, bir sohbet aracına dönmüştür. Bu nedenle öğrenciler en verimli zamanlarını telefonda geçirerek, yapacakları işleri ertelemekte, yığılan işler de doğal olarak strese yol açmaktadır. Bu nedenle telefon kısa ve net mesajlar için kullanılmalı, böylece zamandan kazanılmalıdır (7, 45).

4.7.2.7. Bireysel Hedeflerin Belirsizliği:

Sabuncuoğlu ve Paşa'ya (2002) göre, hedef belirleme, varolan durumun dışına planlı olarak çıkma, insanın alışmış olduğu rahatlık kalıplarının ve alışkanlıklarının içinden çıkararak sınırlarını kaldırması ve kendine ulaşılacak yeni sınır noktaları belirlemesidir. Hedefler ölçülebilir, zamana bağımlı, anlaşılabilir, iddialı fakat erişilebilir olmalıdır. Kişi, hedeflerini sırasıyla kısa, orta ve uzun vadeli olarak belirlemelidir. Bir basamaktaki hedef gerçekleşmeden bir sonraki hedefe ulaşmak mümkün değildir. Bu basamakların doğru belirlenmesi ve adım adım gidilmesi çok önemlidir. Bazı ğrenciler bir günde çok işi bir anda gerçekleştirmek ister, bu anlamda gerçekçi davranmayabilir. Öğrenciler öncelikle yapacağı işleri belirlerse, bunları sırasına göre uygularsa, yani bir anlamda zaman planı yaparlarsa, belirsizlik ortadan kalkar ve hedeflerine daha çabuk ulaşırlar (7).

4.7.2.8. Erteleme:

Zaman tuzakları içinde yer alan zaman kaybettiricilerin en nemlisinden biriside erteleme alışkanlığıdır. Benjamin Franklin, "Bugün yapabileceğiniz bir isi asla yarına bırakmayın" diye belirtmiştir. Unutulmaması gereken, su an kadar değerli ve yararlı hiçbir şeyin olmadığıdır. Erteleme davranışı üzerine yapılan çalışmalar, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireylerin daha iyiye ulaşma çabası ile ertelemeye daha eğilimli olduklarını göstermektedir. Erteleme eğilimi düzeyi yüksek olan öğrencilerin işlerini son ana bırakması, onları kısıtlı zaman içinde çalışmaya zorlamaktadır. Zaman baskısı altında çalışan öğrencide kaygı ve stres oluşmakta; bu durum da sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Erteleme, yalnızca büyük amaçların ertelenmesi olarak değerlendirilmemeli; gündelik yaşamda küçük görünen işler de daha önemli amaçların alt basamakları olduğu göz ardı edilmemelidir. Ertelenen her iş, kümülatif olarak bir başkasını etkiler. Üniversite ğrencileri öncelikle ne tür işleri ertelediklerini ve bunların sebeplerini saptamalı ve harekete geçmelidir (7). Öğrencilerin erteleme eğiliminin azalmasını sağlayacak en başarılı stratejilerin başında etkili zaman yönetimi gelmektedir. Ayrıca planlı çalışma, ertelenen işlerin parça parça yapılması ve bu işler bittiğinde öğrencinin kendini ödüllendirmesi de, erteleme davranışını azaltıcı etmenlerdendir. Erteleme davranışıyla ğrenci ödevini yapmaktan kaınıyorsa, o devi daha sonra yapsa bile içinde

mutlaka suçluluk, yetersizlik, kendini tembel hissetme gibi olumsuz duyguları da yaşar ve kendisini kötü hisseder. Özetle, ölümcül bir zaman hırsız olan ertelemenin önlenmesi için öğrencilerin öncelikle kararlı olması gereklidir. Yaptığı programı kararlılıkla yerine getirmeli, yapacağı işi sevip sevmediğine bakmadan vazife bilinci içerisinde; ‘iş bitirememe’ korkusunu üzerinden atarak işlerini bitirmesi gerekmektedir (19).

4.7.2.9. Hayır Diyememek:

‘Hayır’ diyebilmek öğrenilen ve öğretilen bir sosyal beceridir. Söylemesi kulağa çok kolay gelmesine rağmen kültürümüz gereği pek çoğumuzun dile getirmekten çekindiği bir kelimedir ‘hayır’ sözcüğü. Karşımızdaki kişiyi kırmamak, duygularını incitmemek ve stresten kaçınmak amacıyla zamanında söyleyemediğimiz ‘hayır’ kelimesi, bizleri aşırı yükün, sorumluluğun ve stresin altında ezmektedir. Zaman yönetimi, zaman zaman bireyin çevresine "hayır" demesini gerektirecek bir etkinliktir. Bir üniversite öğrencisinin önemli bir sınava çalışırken, telefon eden bir arkadaşının onu ziyaret etme isteğini, istemeye istemeye kabul etmesi, daha sonra onu sınavda zor durumda bırakacaktır. Bu tür durumlarda "hayır" diyememek, birçok işin aksıyor olması demektir. Bu durumda öncelikle birey "hayır" demenin kendisi için ne anlama geldiğini incelemeli, "hayır" dediğinde ne olacağından korktuğunu bulmalıdır. Bu korku insanlarla olan iletişimin kopacağına ilişkin olabilir. Ancak, bireyin sürekli başkalarının istekleri doğrultusunda ve onların öncelikleri ile yaşaması, zaman içinde o kişilere karşı öfke biriktirmesine ve sonuç olarak asıl o zaman ilişkilerin bozulmasına yol açacaktır. Oysaki kibar bir şekilde ve yumuşak bir ses tonu ile dile getirilecek “hayır”, bireylerin birbirlerini anlayışla karşılamalarını sağlayacaktır (27).

4.7.2.10. Öz Disiplin Yokluğu:

İstediğimiz şeyleri başarmak, kendimize olan takdir etme duygularını güçlendirir. İstediklerimizi yapamadığımızda ise özsaygımızla birlikte hayatımızın her yönü olumsuz yönde etkilenir. Hepimizin ‘Yap, doğru yap, hemen doğru yap!’ felsefesiyle ulaşmak istediği günlük zaferlere gereksinimi vardır. Bu günlük zaferler öz disiplin sağlar. Öz disiplinin yokluğu ise kişisel zamanın kullanımını olumsuz olarak etkiler (29).

4.7.2.11.Kendine Aşırı Güven / Güvensizlik:

Kendine aşırı güven üç şekilde ortaya çıkmaktadır: Zihinsel güce, fiziksel güce ya da hafıza gücüne güven seklindedir. Kendine aşırı güven duygusu iyi ve yararlı bir özellik gibi gözüke de, üniversite öğrencisi için zaman düşmanlarından bir tanesi olarak nitelendirilir. Çünkü bu duygunun fazla oluşu boş vericiliğe sebep olur. Kendine aşırı güvenen öğrenci ‘ben her şekilde başarırım’ duygusu ile hareket ederek, zamanında yapması gereken işleri son dakikaya bıraktığında, telafisinde zorlanacağı durumlarla yüzleşmek zorunda kalır. Bu nedenle "ben bunların hepsini aklımda tutabilirim" ya da "ben nasıl olsa bu işi herkesten daha az bir sürede bitiririm" tarzı düşünceler öğrenciyi düzensizliğe ve başarısızlığa götürür (27).

4.7.2.12.Mükemmeliyetçilik:

Mükemmeliyetçi insanlar, önemsiz kenar konularda bile değerleri vakitlerini öldürebilirler. Yaptıkları hatayı kabul etmekte de zorluk çekerler. Onu kabul edeceği ya da düzelteceği yerde savunma için ayrıntılı açıklamalar yapar. Bu insanların karar vermeleri de sıkıntılıdır. Önemsiz bir konu da bile karar vermeleri mükemmel olmalıdır. Bu nedenle bir işi bitirmeyi geciktirirler. Öğrencilerin, mükemmel hedeflemeleri, onları yavaşlatabilir ve düşünerek hareket etmelerini engelleyebilir. Yapılan işi sürekli daha saf hale getirmek, sıraya koymak, kontrol ve garanti etmek için tekrar tekrar ele alan bir öğrencinin zaman tuzağına yakalanmaması olanaksız gibi görünmektedir (27).

4.7.2.13.Verimsiz okumak:

Çok okumak bir erdemdir. Ancak zaman kaybetmek açısından ele aldığımızda, bizim için gerekli olsun ya da olmasın her şeyi okumaya çalışmak, “sonuç alıcı olma” erdemini ortadan kaldıracaktır. Ayrıca hızlı okuma tekniklerinden yararlanarak, daha kısa zamanda daha fazla şeyi okumamız zaman kaybetmemizi önleyecektir (28).

4.8. ETKİLİ ZAMAN YÖNETİMİNİN YARARLARI

Zamanlarını doğru bir biçimde yönetebilen bireyler; daha çok işi halletmekte, daha az stres yaşamakta, daha düzgün ilişkilere sahip olmakta, kendileri ve yaşamları hakkında daha iyi hissetmekte ve yapmak istedikleri şeyleri yerine getirebilmek için daha fazla vakte sahip olabilmektedirler (12, 33). Ayrıca etkili zaman yönetiminin; iş performansının ve iş memnuniyetinin artması, stressiz ortamın azlığı nedeniyle bozulan sağlığın düzelmesi ve motive olmuş daha mutlu bir ekiple çalışılması gibi katkıları da bulunmaktadır (15).

Zaman yönetimini iyi bilen bir kişi;

- Öncelikle güne iyi başlar.
- Günlük işler listesi yapmıştır.
- Kendine güveni tamdır.
- Verdiği sözleri tutar.
- Olaylara pozitif yaklaşır.
- Özel hayatı ve iş hayatı dengededir.
- Fırsatları iyi değerlendirir. Çünkü hedefleri vardır.
- Geçen zamanı lehine çevirir. Çünkü pişmanlıklardan ders almıştır.
- Erteleme huyu yoktur.
- Hiçbir şeyi unutmaz. Önemli olan her şeyi yazılı tutar.
- İşyerinde örnek çalışandır. Çünkü başarılıdır.
- Yöneticisinin takdirini kazanır. Çünkü vazgeçilmezdir.
- Yaşamdan keyif alır. Çünkü her anın kıymetini bilir (15).

Zaman yönetiminde üç adım çok önemlidir. Önce örgüt öncelikleri belirlenir ve yapılacaklar takvime bağlanır. Bir gün önceden sabah ya da akşam bir sonraki gün yapılacaklar listelenir. Daha sonra bu liste önceliklere göre yeniden yazılır. Ardından öncelik listesi bir takvime bağlanır ve beklentilerle uyumu sağlanır. Zaman yönetimi sürecinde basit bir şekilde anlattığımız sürece uyulursa, yukarıda belirtilen faydaları elde etmek hiç zor olmayacaktır (2, 12).

ABD Cornell Üniversitesinde yapılan bir araştırmada başarılı bir zaman yönetimi için dört temel şart ortaya çıkmıştır. Üniversite yönetimi, söz konusu araştırma sonucu çıkan gereklilikleri hem öğrencilerine hem de çalışanlarına öğüt şeklinde tavsiye etmiştir:

- Amaçlarınızı belirleyin, yazılı hale getirin, sonra önceliklerinizi belirleyin ve yaşamdan ne beklediğiniz konusunda emin olun.
- Faaliyetlere değil, amaçlara yoğunlaşın.
- Her gün mutlaka önemli bir amaç belirleyin ve onu gerçekleştirin.
- Düzenli olarak bir zaman cetveli tutun ve zamanınızı nasıl kullandığınızı analiz edin.
- Zamanınızı kötü kullanmanıza yol açan kötü alışkanlıklarınızı ortaya çıkarın (47).

İnsanların başarılarının sırrı zaman yönetiminin yararlarını bilmekte gizlidir. Zaman yönetimi sadece iş hayatında ya da sadece özel hayatla ilgili olayları değil, hem özel hem de iş hayatındaki olayları birlikte ele alır ve dengede tutar. Bu sayede hayatın her alanında üretkenlik artar (15).

Zaman verimli kullanıldığında evde ya da işte karşı karşıya kalınan stres de azalır . Zaman verimli kullanıldığında; kişiler kariyerlerini daha iyi planlar ve geleceğe daha iyi hazırlanırlar. Daha fazla okuma ve öğrenme, yeni konularda kendini geliştirme, insanlarla daha fazla kişisel ilişki kurma, sevdiklerine daha fazla zaman ayırma, daha fazla dinlenme ve eğlenme ve daha fazla düşünme ve yaratma, zaman yönetimi sayesinde sunulan fırsatlardandır (48).

4.9. KÖTÜ ZAMAN YÖNETİMİ

Bireyin hayatta sahip olduğu en değerli varlık zamandır. Bu değerli varlığın gerektiği gibi kullanılmaması durumunda, kaybedilen değerleri bir daha yerine getirmenin hiçbir şekilde olanağı yoktur. Dolayısıyla etkin olmayan zaman yönetiminin ortaya çıkardığı pek çok sorun vardır (4).

Etkin olmayan zaman yönetiminin ortaya çıkardığı sorunları aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (4):

- Zamanın etkili kullanımı, başarılı yöneticiyi diğerlerinden ayıran en önemli unsurlardan birisi olmaktadır. Zamanını etkili bir şekilde kullanamayan yöneticinin diğer olumlu niteliklerinin (örneğin karar verme, liderlik, stratejik düşünme, analitik zeka, vb. gibi) işe olan katkısı azalmaktadır (4).
- Yöneticilerin birçok değişik ve önemli görevi sınırlı bir zaman içerisinde yerine getirmeleri zorunluluğu yönetsel etkinliği olumsuz etkilemektedir.

- Tüm bireyler için günde yirmi dört saatle sınırlı olan zamanı etkili biçimde kullanamayan yöneticiler, yönetsel fonksiyonlarını gereğince yerine getirmede yetersiz kalmaktadırlar.
- Etkin zaman yönetiminde amaç, az zamanda çok iş başararak verimlilik ve etkenliğin artmasıdır. Hedeflerin belirlenememesi, planlamanın iyi yapılmaması, gereğinden fazla kırtasiyecilik, bürokratik işlemler ve iş önceliklerini belirleyememek gibi zaman kullanımındaki başarısızlıklar, üretimi ve iş verimini son derece olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuzluklar, belirli bir sürede alınması gereken çıktı miktarını da düşürmektedir.
- Zamanın etkili bir biçimde kullanımı konusunda yeterince bilgi sahibi olmayan, zamanı etkili kullanma olanaklarını ve fırsatlarını yaratamayan yöneticilerin, işlerini gerçekleştirme süreçlerinde zamanı yanlarına değil karşılarına almaları söz konusudur. Zamanı karşılarına alan yöneticilerin yaşantıları da çok dengeli olmayabilir. Açıklamak gerekirse, yönetici işine ayırdığı zamanı ailesine, dostlarına, arkadaşlarına harcamaz (4).
- Zamanın etkin kullanılmaması, her gün pek çok sorunla karşılaşan yöneticilerin sağlıklarının bozulmasına, sürekli strese kapılmalarına ve sonuçta verimsiz bir çalışma ortamına sürüklenmelerine neden olabilmektedir.
- Yönetici, yetenek ve kapasitesi ile başarılacak işler ile zaman arasında uyum sağlayamazsa, işlerin yoğunluğu ve baskıdan uzaklaşamaz. Uzun saatler boyunca çalışmak ve karşılamaları gereken ve giderek artan zaman talepleri ile başa çıkmak zorunda kalabilirler (4, 12).

Zamanın kötü yönetilmesi sadece bireylerde değil, birlikte çalışılan insanlarda da performans düşüklüğü, iş memnuniyetsizliği, fazla iş yükü gibi birtakım sorunlara yol açabilmektedir.

- İşler arasında sürekli koşuşturma hali
- İşe ve okula geç kalma
- Düşük üretkenlik, enerji ve motivasyon seviyesi
- Sabırsızlık ve hayal kırıklığı
- Kararsızlık duygusu
- Hedeflerin ortaya konmasında ve bu hedeflere ulaşmada güçlük yaşama
- Bir görev ya da faaliyete başlamayı sürekli olarak erteleme
- Mükemmeliyetçilik
- Ayrıntılarda boğulma
- İş yükünün ağırlığı altında ezilme

- İddiasızlık
- İşlerini ve yetkilerini çok az delege edebilme

4.10. ZAMAN YÖNETİMİ EĞİTİMİ

Zamanın alınamayacağı, satılamayacağı, kiralanmayacağı, depolanamayacağı üretilmeyeceği, çoğaltılamayacağı ve geri gelmeyeceği artık herkesin kabul ettiği bir gerçektir. Gerçekten de zaman yalnızca harcanabilen bir kavramdır. Bu nedenle, sahip olduğumuz bu kaynağı nasıl harcayacağımıza fazlasıyla dikkat etmemiz gerekmektedir. Bu süreçte zaman yönetiminin önemini çalışma kapsamında oldukça ayrıntılı bir şekilde ele aldık. Ancak zaman yönetiminin önemini bilmek, bu uygulamaları örgüte yansıtabileceğimiz anlamına gelmiyor. Bu hususta başarılı olabilmek için herkesin zaman yönetimi eğitimini almaları gerekmektedir (2, 7, 35).

Zaman yönetiminin özü, zamanı kaydetmenin, yönetmenin, ertelemenin, kişinin faaliyetlerinde bir etkinliğe yol açacağıdır. Bu durumu engellemek için gerekli olan zaman yönetimi eğitimleri iki temel adımdan oluşmaktadır. Birincisinde personel kişisel olarak hangi amaçlarının daha değerli olduğu konusunda cesaretlendirilir, hangi amaca öncelik vermesi konusunda nasıl daha bilinçli olacağı öğretilir. İkinci olarak ise personele bu amaçlar konusunda öncelik sıralaması yapması öğretilir. Bunları nasıl elde edeceği ve bunlarla ilgili zamanın nasıl kullanıldığının denetlenmesi öğretilir (7).

Uzmanlar, zaman yönetimi eğitimlerinin amacını şu şekilde belirtmektedirler:

- Performans hedeflerinin belirlenmesi,
- Hedeflerin önceliklendirilmesi,
- Zamanın planlanması konusunda pratik yöntemler geliştirilmesi,
- Söz konusu yöntemlerin uygun koşullarda kullanılmasının sağlanması.

Bu eğitimlerin sonucunda ise;

- Zamanı etkin planlamanın unsurlarının kavranacağı,
- Önceliklendirme prensibiyle hareket edilerek, iş hedefleri ve kişisel yaşam hedeflerinin saptanması konusunda beceri kazanılacağı,
- Zaman yönetiminde geçerli olan ilkelerin iş ortamlarında uygulanmasının yollarının öğrenileceği,

- Hedeflere ulaşmada önemli rol oynayan planlama ve öz disiplin konularında pratik teknikler edinileceği belirtilmektedir (35).

4.11. ZAMANIN ETKİN KULLANIMINA İLİŞKİN YAPILAN BAZI ÇALIŞMALAR

Zaman yönetimi ile ilgili yapılan çalışmalardan biri, Başak ve arkadaşlarının (2008) hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin belirlenmesine yönelik yaptığı araştırmada toplam 323 öğrenciden elde edilen bulgular sonucunda; yaşı büyük olan öğrencilerin daha iyi zaman yönetim becerisine sahip olduğu ve öğrencilerin zaman planlama konusunda kendilerini geliştirmeleri gerektiği anlaşılmıştır (42).

Ankara ili sınırları içerisinde yapılan diğer bir çalışmada ise, hastane yöneticileri zaman yönetimi ya da zamanı etkin kullanımı, “tutum ve davranışlar” açısından kadınların erkeklere oranla zamanlarını daha iyi yönettikleri ve çalışanların nitelik ve nicelik olarak eksikliği ile gereksiz ve zamansız ziyaretlerin en çok zaman kaybettiren unsurlar olduğu ortaya konulmuştur (22).

Zaman yönetimi konusunda yapılan bir diğer çalışma ise Misra ve McKean’ın çalışmasıdır. Misra ve McKean, 2000 yılında yaptıkları çalışmada, 249 üniversite öğrencisinin yaş ve cinsiyete göre akademik alandaki stres, kaygı, zaman yönetimi ve boş zamanlarındaki memnuniyetleri arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, zaman yönetimi uygulamaları, akademik alandaki strese, boş zaman aktivitelerine göre daha fazla etkide bulunmakla birlikte bayanların erkeklerden çok daha etkili zaman yönetimi yöntemlerine sahip oldukları, akademik alandaki kaygı ve stres düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenmiştir. Erkeklerin, boş zaman aktivitelerinden daha çok faydalandığı görülmüştür. Bununla birlikte birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin, kendilerinden daha küçüklere ve son sınıf öğrencilerine göre strese karşı daha duyarlı olduğu da anlaşılmıştır. Kaygı düzeyinin azaltılması ve zaman yönetimi gibi metodların boş zaman aktiviteleri ile beraber kullanılarak üniversite öğrencilerinin akademik alandaki streslerini azaltmak için etkili olabileceği de saptanmıştır (38).

Miranda ve arkadaşları ise, çalışanların iş yükü ve tükenmişlik ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın evrenini 123 lise öğretmeni oluşturmuştur.

Araştırma sonucunda, iş yükü ve duygusal yorgunluk arasında önemli bir ilişki olduğu, ancak iş yükü ve kişisel başarı arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca zaman yönetimini etkin kullanan öğretmenlerde düşük duygusal yorgunluk ve yüksek kişisel başarı sağlandığı görülmüştür. Yüksek işgücü, düşük özerkliği negatif etkilerini telafi edecek bir zaman yönetimi yapılmamışsa bu durum duygusal yorgunluğa neden olmakta ve yüksek iş yükü zaman yönetiminde hala etkisini sürdürmektedir. Bu nedenle çalışanların bu riskleri azaltmak için işe başlamadan zamanı etkin yönetmeli, amaçları belirlemeli, işleri önceliklerine göre sıralamalı, planlamalı ve süreçleri gözlemlemelidir. Bu işlemlerin yapılmasının, çalışanların duygusal yorgunluktan kurtulmasına yardımcı olduğu ve kişisel başarılarının yükseltmesine de yardımcı olacağı kabul edilmektedir (9, 10, 12).

4.11.1. Literatürdeki Öğrenciler Üzerinde Zaman Yönetimine İlişkin Yapılan Bazı Çalışmalar ve Bulguları (49)

✓ **Archer ve Lamnin, 1985**

Okuldaki rekabet ortamlarının zamanı iyi kullanamayan öğrenciler için büyük bir stres kaynağı olduğunu ileri sürmüştür.

✓ **Macan vd., 1990**

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki, zaman yönetimi ile stres arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuşlardır.

✓ **Aydın, 1990**

Öğrenme ve başarıma süreçlerinde olumsuz etkisi olan kaygının öğrencilerin ders çalışma tutumlarıyla olan ilişkisi araştırılmış ve sürekli kaygı ile kişisel özellikler ve zamanı değerlendirme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

✓ **Britton ve Tesser, 1993**

Georgia Üniversitesi Psikoloji bölümü birinci ve ikinci sınıf öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, zaman yönetimi eğitiminin okul başarısında etkili olduğunu ileri sürmüşlerdir.

✓ **Trueman ve Hartley, 1996**

Zaman yönetimi ile akademik başarı arasında olumlu bir ilişki olduğunu ileri sürmüşlerdir.

✓ **Carveth vd., 1996**

Zaman kavramı gelişimi yetersiz olan öğrencilerin okulda büyük kaygı yaşadıklarını ileri sürmüşlerdir.

✓ **Misra ve Mc Kean, 2000**

Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre zaman yönetimi becerileri ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve artan yaşla birlikte zaman yönetimi becerilerinin arttığını ileri sürmüşlerdir.

✓ **Alay, 2000**

Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmasında zaman yönetimi ile akademik başarı arasında pozitif yönlü olumlu ilişki tespit edilmiştir.

✓ **Kocabaş ve Erdem, 2003**

Öğretmenler üzerinde yapılan çalışmada öğretmenlerin deneyimleri ile zamanı kullanma arasında pozitif bir etkinin olduğu tespit edilmiştir.

✓ **Öncel vd., 2005**

Eczacılar üzerinde yapılan çalışmada, eczacıların planlama boyutuyla ilgili olarak zaman yönetimi davranışları arasında cinsiyete göre anlamlı fark bulunmuştur (8, 9, 10, 12).

✓ **Erdul, 2005**

Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

✓ **Başak vd., 2008**

Yaşı büyük olan öğrenciler daha iyi zaman yönetim becerisine sahiptir. Zaman yönetim envanteri puanı artıkça akademik başarı puanı da artmaktadır.

✓ **Andıç H., 2009**

Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kız öğrencilerin zamanı yönetme konusunda erkek öğrencilere göre daha olumlu bir tutum sergilediği söylenebilir.

✓ **İz F.B., Özen T.A., 2010**

İntörn Hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada akademik başarı ile zaman yönetimi becerisi arasında anlamlı ilişki olmadığı ancak yaş, babasının eğitim durumu gibi değişkenler ile zaman yönetimi arasında ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

✓ **Yılmaz İ., Yoncalık O., Bektaş F., 2010**

Gazi, Muğla ve Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileriyle yaptığı çalışmada; cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenlerinin zaman yönetimi davranışlarını etkilemediği ve akademik başarı ile zaman yönetimi arasında anlamlı ilişki olmadığı belirtilmiştir.

✓ **Yavaş Ü, Öztürk G, Açıklık C.H., Özer M.,2012**

Tıp Fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada cinsiyetler ve zaman yönetimi becerileri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamış ancak sınıflara göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Zaman yönetimi, kişilerin ve örgütlerin kaynaklarını daha etkili kullanabilmesi ve verimli olabilmesi için kullanmak zorunda oldukları bir yönetim uygulamasıdır. Bununla beraber zamanı yönetmek, onu durdurmak, yavaşlatmak ya da değiştirmek şeklinde algılanmamalıdır. Zaman stratejik değeri yüksek bir kaynak olarak düşünülmesi ve onun nasıl daha etkili tüketilebileceği üzerinde durulmalıdır. Bu bağlamda zaman yönetimi, zamanın planlanarak ve denetlenerek en iyi şekilde yönetilmesi şeklinde tanımlanmakla birlikte, aslında insan zamanı yönetememektedir. Burada önemli olan zamanı yönetmek değil, insanın kendisini zaman içinde yönetebilmesidir (50).

Zamanı iyi yönetmek bireysel anlamda; kariyeri daha iyi planlama ve geleceğe hazırlanma, daha fazla okuma ve öğrenme, yeni gelişmeleri ve teknolojiyi takip etme, aile ve diğer insanlara daha fazla zaman ayırma, dinlenme, eğlenme, düşünme, yeni fikirler yaratma ve yeni projeler oluşturabilmek adına muazzam fırsatlar sağlamaktadır.

5. GEREÇ VE YÖNTEM

5.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE TİPİ

Araştırma hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde zaman yönetim becerilerinin akademik başarılarına etkilerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak planlandı.

5.2. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI YER VE ZAMAN

Araştırmanın verileri İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Hastanesi Hemşirelik Yüksekokulu'nda 2012- 2013 eğitim öğretim yılı güz final sınav döneminde (07 – 18 Ocak 2013) toplandı. Araştırmaya başlamadan önce anket uygulamak ve çalışma yapabilmek için kurumdan yazılı izin alındı (EK:1 ve EK:2).

5.3. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim öğretim yılı güz yarıyılı İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Hastanesi Hemşirelik Yüksekokulu, 1., 2., 3., ve 4. sınıflarına devam eden 553 öğrenci oluşturdu.

Çalışmada örneklem seçimi yapılmadı. Toplam 553 öğrenciye ulaşılmasına karşın 84 öğrencinin ZYE eksik doldurması, 22 öğrencinin çalışmaya katılmayı kabul etmemesi nedeniyle, çalışma 1. Sınıf 112, 2. Sınıf 108, 3. Sınıf 120 ve 4. Sınıf 107 toplam 447 öğrenciyle tamamlandı. Evrenin %80.83'üne ulaşıldı.

5.4. ARAŞTIRMA SORULARI

- Öğrencilerin zaman yönetim becerileri ile akademik başarıları arasında ilişki var mıdır?
- Öğrencilerin zaman yönetim becerileri ile devam ettikleri sınıflar arasında ilişki var mıdır?

- Öğrencilerin, zaman yönetim becerilerini etkileyen faktörler nelerdir?

5.5. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu (Ek:5) ve Zaman Yönetimi Envanteri (Ek:6) kullanılarak toplandı. Akademik başarı ölçütü olarak öğrencilerin Genel Akademik Not Ortalamaları (AGNO) ve Akademik Not Ortalaması (ANO) öğrencilerin yazdıkları değerlerden elde edildi.

5.5.1. Kişisel Bilgi Formu:

Öğrencilere yönelik demografik bilgileri ve zaman yönetimine yönelik bilgi düzeylerini içermektedir.

Kişisel Bilgi Formunda öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, okuduğu sınıf, çalışma durumu, yaşadıkları yer, medeni durum, not ortalamaları, hemşireliği seçme nedenleri ve memnuniyet durumları, zaman yönetimine yönelik bilgi düzeylerini içeren 3 açık uçlu, 16 çoktan seçmeli, toplam 19 sorudan oluşan bir ankettir.

Anket sorularının; araştırmacı tarafından literatür bilgilerine dayanılarak ve bu konu ile ilgili daha önce yapılan benzer araştırmalardan yararlanılarak oluşturuldu.

5.4.2. Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE)

Öğrencilerinin zaman yönetim becerilerini belirlemek amacıyla Britton ve Tesser tarafından üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini değerlendirmek için 1991’de geliştirilen Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) kullanıldı (50). Envanter 5’li likert formda hazırlanmıştır. Envanter “Zaman Planlaması”, “Zaman Tutumları” ve “Zaman Harcattırıcılar” başlıklarından oluşan üç alt boyut ve toplam 27 ifadeden oluşmuştur. Bu ifadeler için “Her Zaman”, “Sık Sık”, “Bazen”, “Nadiren” ve “Hiç” seçenekleri bulunmaktadır. İfadelere verilen tepkiler aynı sırayla 1, 2, 3, 4 ve 5 olarak puanlanmakta olup, envanterden alınan puanın yüksek olması zaman yönetimi becerisinin iyi olduğunu göstermektedir. Envanterden alınacak en düşük puan 27 ve en yüksek puan ise 135’dir.

ZYE’de “Zaman Planlaması” alt ölçeği 16 maddeden oluşmakta ve kısa süreli (bir günlük veya haftalık) planlamaları değerlendirmektedir. Alt ölçekteki 16. madde tersine ifadeli olduğundan puanlaması ters şekilde yapılmıştır. Bu alt ölçekten yüksek puan alanların, zamanlarını daha etkin kullandıkları ve zamanlarını nasıl kullanacaklarıyla ilgili söz sahibi oldukları kabul edilmiştir. “Zaman Tutumları” alt ölçeği, katılımcının zaman yönetimine ilişkin girişimlerini sorgulamaya yönelik maddeleri içeren 7 sorudan oluşmaktadır. Bu maddelerin 3 tanesi (2, 6 ve 7. maddeler) tersine ifadeli olup, puanlamaları ters şekilde yapılmıştır. Bu alt ölçekten yüksek puan alanların, zamanlarını iyi yönettikleri, planlamalarında uzun zaman aralığında düşündükleri kabul edilmiştir. “Zaman Harcattırıcılar” alt ölçeği ise; katılımcının zamanı verimsiz kullanmasıyla ilgili 4 sorudan oluşmaktadır ve bu sorunun tamamında tersine ifade kullanılmış ve puanlamaları ters şekilde yapılmıştır.

ZYE 2002 yılında Alay ve Koçak tarafından Türkçe’ye uyarlanmış, envanterin geçerliliğine ve güvenilirliğine ilişkin yaptıkları çalışma sonucunda, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını Zaman Planlaması boyutu için 0.88, Zaman Tutumları boyutu için 0.66, Zaman Harcattırıcılar boyutu için 0.7 ve envanterin geneli için 0,80 olarak bulmuşlardır. (34).

Bu çalışmada ZYE toplam Cronbach alfa katsayısı 0.880 iken, Zaman Planlaması alt boyutunun 0.896, Zaman Tutumları alt boyutunun 0.615, Zaman Harcattırıcılar alt boyutunun ise 0.648 olduğu saptanmıştır.

5.5. VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler, öğrencilerin birbirinden etkilenmemesi için 2012- 2013 eğitim öğretim yılı güz yarıyılı, final sınav döneminde her bir sınıf için, sınav sonrası Kişisel Bilgi Formu ve ZYE verilerek elde edilmiştir. Veri toplama formları öğrencilere dağıtılmadan önce, araştırmacı tarafından çalışma ile ilgili açıklamalarda bulunulmuş ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama süresince araştırmacı öğrencilerle birlikte aynı sınıfta bulunmuştur (EK:4).

5.6. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırmada elde edilen verilerin analizi, SPSS for Windows 15.0 yazılım programı ile yapıldı. İstatistiksel analizler için Number Cruncher Statistical System (NCSS) 2007& Power Analysis and Sample Size (PASS) 2008 Statistical Software (Utah, USA) programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (ortalama, standart sapma, medyan, sıklık, oran) yanı sıra niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren parametrelerin iki grup karşılaştırmalarında Student's t test, normal dağılım göstermeyen parametrelerin iki grup karşılaştırmalarında ise Mann Whitney U test kullanıldı. Normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında One-way ANOVA ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey HSD test ve Tamhane T2 test kullanıldı. Normal dağılım göstermeyen parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis test ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Mann Whitney U test kullanıldı. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p<0.01$ ve $p<0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

5.7. ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ

Araştırmanın her aşamasında etik ilkelere uyulmasına özen gösterilmiştir.

Öğrencilerin çalışmaya katılma ya da katılmama konusunda özgür olduklarını, katılmaları durumunda çalışmayı herhangi bir noktada sonlandırabilecekleri sözel olarak araştırmacı tarafından anlatılmıştır. Anket öğrencilerin isteği üzerine sınavlardan önce dağıtılmış; otonomi ilkesine saygı gösterilmiştir.

Öğrencilerin isteklilik ve gönüllülük ilkesi doğrultusunda anketi cevaplandırma haklarının olduğu, eğer cevaplandırmak istemezlerse çalışmaya katılmayı kabul etmedikleri yönünde alınacakları anlatılmıştır.

Öğrencilerin cevaplarının sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı, soruları ad ve soyadı yazmadan rahat bir şekilde; kimsenin baskısı ve yönlendirmesi altında olmadan cevaplandırabilecekleri, cevapların sadece araştırmacıda kalacağı, başkasının ulaşmasına izin verilmeyeceği; saklanacağı konusunda güvence verilerek 'sadakat-gizlilik' ilkesine bağlı kalınmıştır. Çalışma sonucu ve elde edilen tüm bilgiler okulun öğrenci panosunda poster olarak asılacaktır.

'Zarar vermeme, yarar sağlama' ilkesine özen gösterilerek öğrencilerin zamanlarını fazla işgal etmeden anket sonlandırılmıştır.

İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Yüksek Lisans Programı'nda yapılacak "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Zaman Yönetiminin Akademik Başarıya Etkisi" başlıklı araştırma için İstanbul Bilim Üniversitesi Etik Kurulundan izin alınmıştır (EK:1).

Araştırmada kullanılan ZYE'nin kullanım izni Sema Alay'dan e- posta yolu ile alınmıştır (EK:3).

5.8. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırma 2012-2013 Eğitim-Öğretim Yılında İstanbul Bilim Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu'nun Hemşirelik Lisans Programı öğrencileri 1, 2, 3, ve 4. sınıf öğrencilerinden araştırmaya katılmaya gönüllü olanlardan elde edilen verilerle sınırlıdır.

6. BULGULAR

Bu bölümde; HYO öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin anlaşılabilmesi için öğrencilerden ölçek ve birey tanıtıcı formu yoluyla toplanan verilerin analizi sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bu bulgular iki başlık altında incelenmiştir.

1. Tanıtıcı özelliklere ait bulgular
2. Zaman Yönetimi Envanteri ile ilgili bulgular

6.1.TANITICI ÖZELLİKLERE AİT BULGULAR

Çalışma İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Hastanesi Hemşirelik Yüksekokulu'nda 2012- 2013 eğitim öğretim yılı güz final sınav döneminde (07 – 18 Ocak 2013) %89,5'i (n=400) kadın, %10,5'i (n=47) erkek toplam 447 öğrenci ile gerçekleştirildi. Çalışmaya katılanların yaşlarının 17 ile 32 arasında değişmekte olup ortalama $20,92 \pm 2,02$ yıl olduğu saptandı.

Tablo 6.1.1: Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı (N=447)

Tanıtıcı Özellikler		Min-Mak	Ort±SD
Yaş (yıl)		17-32	20,92±2,02
		n	%
Cinsiyet	Kadın	400	89,5
	Erkek	47	10,5
Medeni durum	Evli	10	2,2
	Bekar	437	97,8
Sınıf	1.Sınıf	112	25,1
	2.Sınıf	108	24,2
	3.Sınıf	120	26,8
	4.Sınıf	107	23,9
Çalışma durumu	Evet	152	34,0
	Hayır	295	66,0
Çalışılan birim (n=140)	Servis	82	58,6
	Yoğun Bakım	24	17,1
	Acil	11	7,9
	Ameliyathane	7	5,0
	Organ Nakli	5	3,6
	Diğer	11	7,9
Kalınan yer	Aile yanı	249	55,7
	Aileden ayrı ev	72	16,1
	KYK yurdu	24	5,4
	Özel yurt	49	11,0
	Yalnız ev	29	6,5
	Lojman	24	5,4

Örneklem grubunun sosyo- demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, yerleşim yeri, devam ettikleri sınıf, çalışma durumları) Tablo 6.1.1’de gösterilmiştir. Çalışma kapsamına giren öğrencilerin %97,8’inin (n=437) bekar olduğu, öğrencilerin %25,1’inin (n=112) birinci sınıf, %24,2’sinin (n=108) ikinci sınıf, %26,8’inin (n=120) üçüncü sınıf, %23,9’unun (n=107) ise dördüncü sınıf öğrencisi olduğu ve %34,0’ünün (n=152) çalıştığı gözlemlendi. Çalışanların %58,6’sının (n=82) serviste, %17,1’inin (n=24) yoğun bakımda, %7,9’unun (n=11) acilde, %5,0’inin (n=7) ameliyathanede, %3,6’sının (n=5) organ naklinde,

%7,9'unun (n=11) ise diğer birimlerde (klinik, diyaliz, kan merkezi, ambulans) çalıştığı ve öğrencilerin yarısından fazlasının %55,7'sinin (n=249) ailesiyle birlikte yaşadığı gözlemlendi.

Tablo 6.1.2: Öğrencilerin Eğitimleriyle İlgili Özelliklerinin Dağılımı (N=447)

Eğitimle İlgili Özellikler		Min-Mak	Ort±SD
AGNO		1,84-3,83	2,62±0,40
ANO		1,10-3,91	2,61±0,43
		n	%
Alttan alınan ders	Yok	396	88,6
	Var	51	11,4
Bölümü seçme nedeni	İsteyerek	307	68,7
	Tesadüfen	61	13,6
	Sene kaybetmemek	39	8,7
	Aile Zoru	22	4,9
	İş imkanı	18	4,0
Bölümden memnuniyet	Memnun	373	83,4
	Memnun değil	54	12,1
	Kararsız	20	4,5
Kariyer yapma isteği	Evet	412	92,2
	Hayır	35	7,8
Sınavlara hazırlanma	Bir hafta önceden	204	45,6
	Bir gün önceden	148	33,1
	Sınav akşamı sabahlayarak	58	13,0
	Günü gününe	37	8,3
Ders dışı konularla ilgilenme	Evet	317	70,9
	Hayır	130	29,1

Çalışmada öğrencilerin %53,6'sının (n= 240) AGNO, %30,0'nun (n=132) ANO 'suna ulaşılabilir. Öğrencilerin AGNO'ları 1,84 ile 3,83 arasında değişmekte olup ortalama 2,62±0,40, ANO'ları 1,10 ile 3,91 arasında değişmekte olup ortalama 2,61±0,43 olarak bulundu. Çalışma kapsamına giren öğrencilerin %88,6'sının (n=396) alt sınıftan dersi olmadığı, %68,7'sinin (n=307) okuduğu bölümü isteyerek seçtiği, büyük bir kısmının %83,4'ü (n=373) okuduğu bölümden memnun olduğu ve %92,2'sinin (n=412) eğitiminde kariyerini devam ettirmek istediği görüldü.

Öğrencilerin sadece %8,3'ü (n=37) günü gününe sınava hazırlanırken, %45,6'sının (n=204) bir hafta önceden, %33,1'inin (n=148) bir gün önceden, %13,0'ünün (n=58) sınav akşamı sabahlayarak sınava hazırlandığı ve sınava hazırlanma sırasında da ders dışı konularla (internet, telefon, bilgisayar, arkadaşlarla sohbet) ilgilenenlerin oranının %70,9 (n=317) olduğu gözlemlendi.

Tablo 6.1.3: Öğrencilerin Zaman Yönetimi Becerilerine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı (N=447)

Zaman Yönetimi Görüşü		n	%
Zaman Yönetimini Değerlendirme	İyi	83	18,6
	Orta	296	66,2
	Kötü	68	15,2
Günü Planlama	Evet	374	83,7
	Hayır	73	16,3
Plan Listesi Oluşturma	Evet	169	37,8
	Hayır	278	62,2
Planları Gerçekleştirme Yüzdesi	%100	17	3,8
	%75	170	38,0
	%50	167	37,4
	%25	46	10,3
	%0	47	10,5

Çalışmaya katılanların %18,6'sı (n=83) kendi zaman yönetimini iyi, %66,2'si (n=296) orta, %15,2'si (n=68) ise kötü olarak değerlendirdiği, %83,7'sinin (n=374) gününü planladığı ve planlarının birbirine yakın oranlarda %75 (%37,4 ; n=167) ile %50'sini (%10,3'ünün; n=46) gerçekleştirdiği görüldü. Öğrencilerin sadece %37,8'inin (n=169) yapılacaklar listesi hazırladığı saptandı.

6.2. ZAMAN YÖNETİMİ ENVANTERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Bu bölümde; Britton ve Tesser tarafından üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ölçmek amacıyla 1991’de geliştirilen, Alay ve Koçak tarafından 2002 yılında Türkçe’ye uyarlanan ve geçerlilik-güvenilirliği yapılan ZYE ile elde edilen verilere ilişkin bulgulara ve karşılaştırmalara yer verildi.

Çalışmada ZYE toplam Cronbach alfa katsayısı 0.880 iken, Zaman Planlaması alt boyutunun 0.896, Zaman Tutumları alt boyutunun 0.615, Zaman Harcattırıcılar alt boyutunun ise 0.648 olduğu saptandı.

Tablo 6.2.1. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve ZYE Toplam Puan Ortalamaları (N=447)

ZYE	Ölçekten Alınabilecek Max-Min Puan	Ölçekten Alınan Max- Min Puan	Ortanca	Ortalama \pm SS
Zaman Planlaması Puanı	80 - 16	73-16	47	46,434 \pm 10,36
Zaman Tutumları Puanı	35- 7	31. – 10	20	19,6555 \pm 3,4
Zaman Harcattırıcılar Puanı	20- 4	20. – 4	11	11,2282 \pm 3,25
Toplam Zaman Yönetimi Puanı	135- 27	118 – 35	77	77,3177 \pm 12,36

ZYE’de yer alan tutum cümlelerine verilen değerlendirmelerin ortalamaları alınarak üç alt boyut halinde istatistiksel değişken olarak incelendi. Zaman planlaması alt boyutunun puan ortalaması 46,43 \pm 10.36, zaman tutumları alt boyutunun puan ortalaması 19,65 \pm 3.40 , zaman harcattırıcılar alt boyutunun puan ortalaması 11.22 \pm 3.25 ve ZYE toplam puan ortalaması ise 77,3177 \pm 12,36 olarak bulundu.

Tablo 6.2.2: Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması (N=447)

ZYE	Cinsiyet						Önemlilik Testleri		
	Kadın			Erkek			t	Sd	P
	N	Ort+SS	Min-max	n	Ort +SS	Min-max			
Zaman Planlaması	400	3,09±0,65	1,44-5,00	47	3,10±0,65	1,63-4,75	0,887	445	0,376
Zaman Tutumları	400	3,21±0,50	1,57-4,57	47	3,18±0,48	2,00-4,29	0,462	445	0,644
Zaman Harcattırıcılar	400	3,10±0,77	1,00-5,00	47	3,24±0,84	1,00-4,00	4,009	445	0,001**
Toplam	400	3,12±0,45	1,63-4,70	47	3,14±0,46	2,07-4,07	1,914	445	0,056

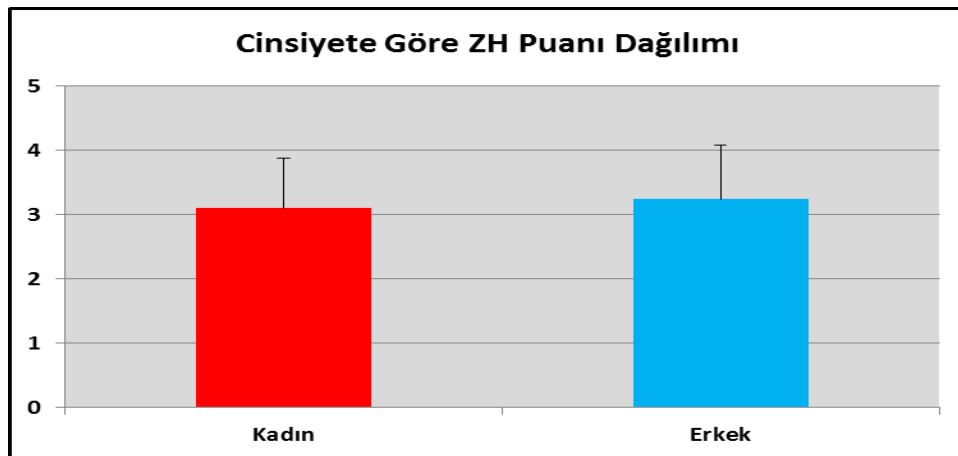
t: Student's t test

**p<0,01

Cinsiyete göre ZYE zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmedi ($p>0,05$).

Erkeklerin ZYE zaman harcattırıcılar alt boyutu puan ortalaması $3,24 \pm 0,84$, kadınların puan ortalaması ise $3,10 \pm 0,77$ olarak bulundu. Aralarındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptandı ($p:0,001$; $p<0,01$).

Erkeklerin ZYE toplam puan ortalamalarının kadınların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte dikkat çekici düzeyde yüksek olduğu saptandı ($p:0,054$; $p>0,05$).



Şekil 7: Cinsiyete göre zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamaları

Tablo 6.2.3: Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının, Yaş, AGNO ve ANO'ları İle İlişkisi (N=447)

ZYE		Yaş (n=447)	AGNO (n=240)	ANO (n=132)
Zaman Planlaması	r	0,071	0,232	0,127
	p	0,134	0,001**	0,147
Zaman Tutumları	r	0,056	0,214	0,241
	p	0,234	0,001**	0,005**
Zaman Harcattırıcılar	r	0,009	0,195	0,108
	p	0,858	0,002**	0,219
Zaman Yönetimi Envanteri Toplam	r	0,077	0,296	0,194
	p	0,103	0,001**	0,026*

r: Pearson korelasyon katsayısı *p<0,05 **p<0,01

Öğrencilerin yaşları ile ZYE zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı ($p>0,05$).

Öğrencilerin AGNO'ları ile ZYE'nin zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar alt boyutu ve ZYE toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde (Puan ortalaması arttıkça AGNO artacak şekilde) sırasıyla %23,2 , %21,4 , %19,5 ve %29,6 düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandı ($p:0,001$; $p<0,01$), ($p:0,001$; $p<0,01$), ($p:0,002$; $p<0,01$), ($p:0,001$; $p<0,01$).

Çalışma grubunun ANO'ları ile ZYE zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmadı ($p>0,05$). Fakat çalışma grubunun ANO'ları ile ZYE zaman tutumları alt boyut ve ZYE toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak sırasıyla %21,4 ve %19,4 düzeyinde pozitif yönde (puan ortalaması arttıkça ANO artacak şekilde) anlamlı ilişki görüldü ($p:0,005$; $p<0,01$), ($p:0,026$; $p<0,05$).

Tablo 6.2.4: Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması (N=447)

ZYE	Medeni Durum						Z	p
	Evli			Bekar				
	N	Ort.±SD	Medyan	N	Ort.±SD	Medyan		
Zaman Planlaması	10	3,09±0,65	3,34	437	3,10±0,65	3,06	-1,846	0,065
Zaman Tutumları	10	3,21±0,50	3,36	437	3,18±0,48	3,14	-1,913	0,056
Zaman Harcattırıcılar	10	3,10±0,77	3,25	437	3,24±0,84	3,25	-0,298	0,766
Toplam	10	3,12±0,45	3,33	437	3,14±0,46	3,11	-1,917	0,055

z: Mann-Whitney U test

Bekarların ZYE zaman planlaması, zaman tutumları alt boyutu ve ZYE toplam puan ortalamalarıyla evlilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte dikkat çekici düzeyde yüksek olduğu saptandı (p:0,065; p>0,05), (p:0,056; p>0,05), (p:0,055; p>0,05). Medeni duruma göre ZYE zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalaması bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmedi (p>0,05). Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin çalışma durumları, kalınan yer ve devam edilen sınıfa göre ZYE zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar ve ZYE toplam puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmedi (p>0,05).

Tablo 6.2.5: Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Bölümü Seçme Nedenlerine Göre Karşılaştırılması (N=447)

ZYE	Bölümü seçme nedeni										KW	P
	İsteyerek		Tesadüfen		Aile zoru ile		Sene kaybetmemek		İş imkanı			
	Ort.±SD	Medyan	Ort.±SD	Medyan	Ort.±SD	Medyan	Ort.±SD	Medyan	Ort.±SD	Medyan		
	n=307		n=61		n=22		n=39		n=18			
Zaman Planlaması	3,15±0,64	3,13	3,04±0,60	2,94	3,06±0,73	3,00	3,00±0,67	3,00	2,63±0,51	2,56	13,316	0,010*
Zaman Tutumları	3,23±0,48	3,14	3,12±0,47	3,14	3,12±0,63	3,00	3,10±0,44	3,00	3,05±0,59	3,00	7,907	0,095
Zaman Harcattırıcılar	3,23±0,82	3,25	3,10±0,79	3,25	3,15±0,80	3,00	2,88±0,81	3,00	3,53±0,60	3,75	9,433	0,051
Toplam	3,18±0,45	3,15	3,07±0,44	3,00	3,10±0,55	3,04	3,01±0,47	3,00	2,87±0,42	2,89	13,223	0,010*

KW: Kruskal Wallis test değeri

Serbestlik Derecesi (sd): 4

*p<0,05

Bölümü seçme nedenine göre ZYE zaman planlaması alt boyutu puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptandı (p:0,010; p<0,05). Farklılığı yaratan grubu belirlemek amacıyla Mann-Whitney U test kullanılarak yapılan ikili karşılaştırmalara göre bu farkın, bölümü isteyerek ve tesadüfen seçen grupların puan ortalamaları ile iş olanağı için seçen grup puan ortalamaları arasında olduğu belirlendi.

Bölümü seçme nedenine göre ZYE zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyutu puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmedi (p>0,05). Bölümü seçme nedenine göre ZYE toplam puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptandı. (p:0,010; p<0,05). Yapılan ileri analizde (Mann-Whitney U testi) bu farkın; bölümü isteyerek seçen grubun puanlarının ortalamaları ile tesadüfen seçen, sene kaybetmemek için seçen, iş imkanı için seçen grupların puan ortalamaları arasında olduğu gözlemlendi (p:0,046; p<0,05), (p:0,029; p<0,05), (p:0,007; p<0,01).

Tablo 6.2.6. Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Bölümden Memnuniyet Durumlarına Göre Karşılaştırılması (N=447)

ZYE	Memnuniyet Durumu	n	Ort. \pm SD	Gruplar	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Zaman Planlaması	Memnun	373	3,12 \pm 0,64	G.Arası	1,563	2	0,781	1,870	0,155
	Memnun değil	54	2,95 \pm 0,65	G. İçi	185,522	444	0,418		
	Kararsız	20	3,00 \pm 0,68	Toplam	187,085	446			
	Toplam	447	3,10 \pm 0,65						
Zaman Tutumları	Memnun	373	3,23 \pm 0,48	G.Arası	2,863	2	1,432	6,209	0,002**
	Memnun değil	54	2,98 \pm 0,54	G. İçi	102,380	444	0,231		
	Kararsız	20	3,12 \pm 0,28	Toplam	105,244	446			
	Toplam	447	3,19 \pm 0,49						
Zaman Harcattırıcılar	Memnun	373	3,20 \pm 0,81	G.Arası	0,566	2	0,283	0,426	0,653
	Memnun değil	54	3,23 \pm 0,84	G. İçi	295,104	444	0,665		
	Kararsız	20	3,04 \pm 0,84	Toplam	295,670	446			
	Toplam	447	3,19 \pm 0,81						
Toplam	Memnun	373	3,16 \pm 0,45	G.Arası	1,386	2	0,693	3,337	0,036*
	Memnun değil	54	3,00 \pm 0,51	G. İçi	92,225	444	0,208		
	Kararsız	20	3,04 \pm 0,46	Toplam	93,612	446			
	Toplam	447	3,14 \pm 0,46						

F: Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA)

*p<0,05

**p<0,01

Bölümden memnun olma durumuna göre ZYE zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyutları puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmedi ($p>0,05$). Bölümden memnun olma durumuna göre ZYE zaman tutumları alt boyutu ve ZYE toplam puan ortalamaları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü ($p:0,002$; $p<0,01$), ($p:0,036$; $p<0,05$). Farklılığı yaratan grubu belirlemek amacıyla Tukey HSD test kullanılarak yapılan ikili karşılaştırmalara göre farkın; bölümden memnun olanların puan ortalamalarının memnun olmayanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı bulundu.

Tablo 6.2.7: Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Kariyer Yapma İsteklerine Göre Karşılaştırılması (N=447)

ZYE	Kariyer isteği						Önemlilik Testleri		
	Evet			Hayır			t	sd	P
	n	Ort+SS	Min-max	n	Ort +SS	Min-max			
Zaman Planlaması	412	3,12±0,65	1,44-5,00	35	2,87±0,64	1,81-4,31	2,129	445	0,034*
Zaman Tutumları	412	3,19±0,49	1,57-4,57	35	3,16±0,46	2,43-4,29	0,365	445	0,715
Zaman Harcattırıcılar	412	3,19±0,82	1,00-5,00	35	3,19±0,73	1,25-4,25	0,055	445	0,956
Toplam	412	3,15±0,46	1,63-4,70	35	3,00±0,47	2,26-4,26	1,897	445	0,058

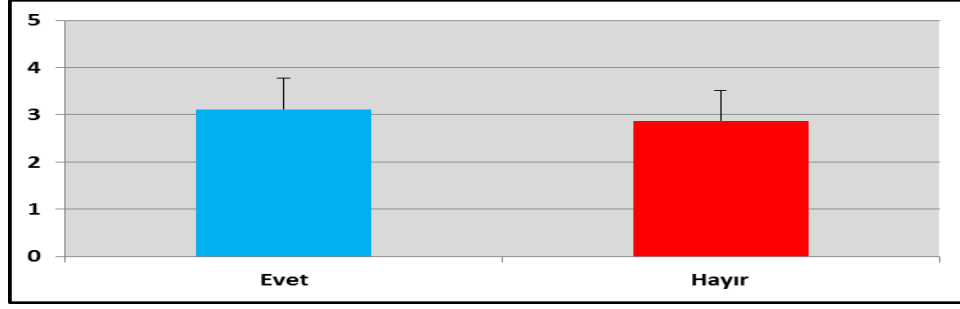
t: Student's t test

* $p<0,05$

Öğrencilerden kariyer yapmak isteyenlerin ZYE zaman planlaması alt boyut puan ortalamaları; kariyer yapmak istemeyenlerin alt boyut puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptandı ($p:0,034$; $p<0,05$).

Çalışma kapsamına giren öğrencilerin kariyer yapma isteklerine göre ZYE zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmedi ($p>0,05$).

Kariyer yapmak isteyen öğrencilerin ZYE toplam puan ortalamaları, kariyer yapmak istemeyenlerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte dikkat çekici düzeyde yüksek olduğu belirlendi ($p:0,058$; $p>0,05$).



Şekil 8: Öğrencilerin kariyer yapma isteklerine göre zaman planlaması alt boyut puan ortalamaları

Tablo 6.2.8: Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Sınavlarına Hazırlanma Durumlarına Göre Karşılaştırılması (N=447)

ZYE	Sınavlara Hazırlanma Durumu	N	Ort.+SS	Gruplar	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Zaman Planlaması	Günü gününe	37	3,35±0,64	G.Arası	15,739	3	5,246	13,564	0,001**
	Bir hafta önceden	204	3,25±0,61	G. İçi	171,346	443	0,387		
	Bir gün önceden	148	2,93±0,62	Toplam	187,085	446			
	Sınav akşamı sabahlayarak	58	2,83±0,67						
	Toplam	447	3,10±0,65						
Zaman Tutumları	Günü gününe	37	3,25±0,50	G.Arası	2,407	3	0,802	3,456	0,016*
	Bir hafta önceden	204	3,26±0,48	G. İçi	102,837	443	0,232		
	Bir gün önceden	148	3,13±0,47	Toplam	105,244	446			
	Sınav akşamı sabahlayarak	58	3,08±0,49						
	Toplam	447	3,19±0,49						
Zaman Harcattırıcılar	Günü gününe	37	2,74±10,08	G.Arası	17,919	3	5,973	9,527	0,001**
	Bir hafta önceden	204	3,34±0,80	G. İçi	277,751	443	0,627		
	Bir gün önceden	148	3,22±0,72	Toplam	295,670	446			
	Sınav akşamı sabahlayarak	58	2,88±0,69						
	Toplam	447	3,19±0,81						
Toplam	Günü gününe	37	3,24±0,45	G.Arası	8,933	3	2,978	15,577	0,001**
	Bir hafta önceden	204	3,27±0,43	G. İçi	84,679	443	0,191		
	Bir gün önceden	148	3,02±0,44	Toplam	93,612	446			
	Sınav akşamı sabahlayarak	58	2,90±0,46						
	Toplam	447	3,14±0,46						

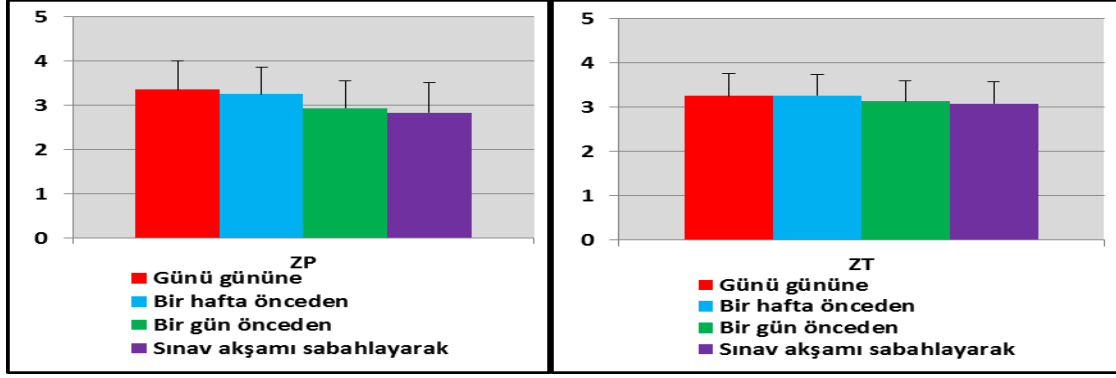
F: Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA)

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumlarına göre ZYE zaman planlaması alt boyutu puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptandı ($p:0,001$; $p<0,01$). Yapılan ileri analizde (Tukey HSD) bu farkın sınav gününe ve bir hafta önceden hazırlanan grupların alt grup puan ortalamalarının, sınav bir gün önceden ve sınav akşamı sabahlayarak hazırlanan grupların alt boyut puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı görüldü (sırasıyla; $p:0,001$; $p:0,001$; $p<0,01$), (sırasıyla; $p:0,001$; $p:0,001$; $p<0,01$). Çalışma grubunun sınavlara hazırlanma durumlarına göre ZYE zaman tutumları alt boyutu puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptandı ($p:0,016$; $p<0,05$). Yapılan ileri analizde (Tukey HSD) farkın; sınav bir hafta önceden hazırlanan grubun alt boyut puan ortalamalarının, sınav bir gün önceden ve sınav akşamı sabahlayarak hazırlanan grupların alt boyut puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlendi (sırasıyla; $p:0,048$; $p:0,048$; $p<0,05$).

Örneklem grubunun sınavlara hazırlanma durumlarına göre ZYE zaman harcattırıcılar alt boyutu puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptandı ($p:0,001$; $p<0,01$). Yapılan ileri analizde (Tukey HSD) farkın; sınav bir gün ve bir hafta önceden hazırlanan grupların puan ortalamalarının sınav akşamı sabahlayarak hazırlanan grubun puan ortalamasından yüksek ; ayrıca sınav gününe hazırlanan grubun puan ortalamasının sınav bir hafta önceden hazırlanan grubun puan ortalamasından düşük olmasından kaynaklandığı gözlemlendi. Öğrencilerin sınavlarına hazırlanma durumlarına göre; ZYE toplam puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlendi ($p:0,001$; $p<0,01$). Yapılan ileri analizde (Tukey HSD) farkın; sınav gününe hazırlanan grubun puan ortalamalarının sınav bir gün önceden ve sınav akşamı sabahlayarak hazırlanan grupların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük , sınav bir hafta önceden hazırlanan grubun puan ortalamasının sınav bir gün önceden ve sınav akşamı sabahlayarak hazırlanan grupların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı görüldü.



Şekil 9: Öğrencilerin sınavlarına hazırlanma durumlarına göre zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyut puan ortalamaları

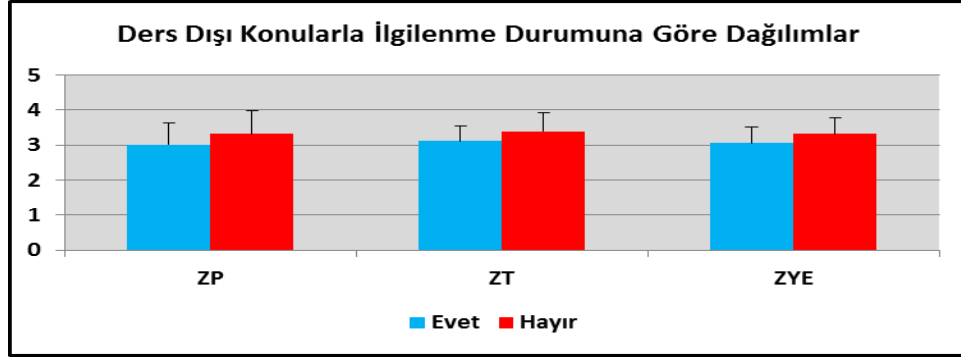
Tablo 6.2.9: Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplamın Puan Ortalamalarının Sınavlarına Hazırlanırken Ders Dışı Konularla İlgilenme Durumlarına Göre Karşılaştırılması (N=447)

ZYE	Sınava Hazırlanırken Ders Dışı Konularla İlgilenme						Önemlilik Testleri		
	Evet			Hayır			t	sd	P
	n	Ort+SS	Min-max	n	Ort +SS	Min-max			
Zaman Planlaması	317	3,01±0,62	1,44-4,75	130	3,32±0,66	1,63-5,00	-4,683	445	0,001**
Zaman Tutumları	317	3,11±0,44	1,57-4,43	130	3,39±0,54	1,86-4,57	-5,285	203,127	0,001**
Zaman Harcattırıcılar	317	3,18±0,75	1,00-5,00	130	3,23±0,96	1,00-5,00	-0,509	196,131	0,611
Toplam	317	3,06±0,44	1,63-4,48	130	3,32±0,46	2,26-4,70	-5,700	445	0,001**

t: Student's t test

**p<0,01

Sınavlara hazırlanırken ders dışı konularla ilgilenen öğrencilerin ZYE zaman planlaması, zaman tutumları alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamalarının ders dışı konularla ilgilenmeyenlerin alt boyut puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu bulundu (p:0,001; p<0,01), (p:0,001; p<0,01), (p:0,001; p<0,01) . Sınava çalışırken ders dışı konularla ilgilenme durumuna göre ZYE zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalaması bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmedi (p>0,05).



Şekil 10: Ders dışı konularla ilgilenme durumuna göre ZYE Toplam, Zaman Planlaması ve Zaman Tutumları alt boyutları puan ortalamaları

Tablo 6.2.10: Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Zaman Yönetimlerini Değerlendirme Durumlarına Göre Karşılaştırılması (N=447)

ZYE	Zaman Yönetimi Değerlendirilmesi	n	Ort.+SS	Gruplar	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Zaman Planlaması	İyi	83	3,45+0,72	G.Arası	20,932	2	10,466	27,968	0,001**
	Orta	296	3,09+0,58	G. İçi	166,153	444	0,374		
	Kötü	68	2,70+0,62	Toplam	187,085	446			
	Toplam	447	3,10+0,65						
Zaman Tutumları	İyi	83	3,50+0,55	G.Arası	19,394	2	9,697	50,151	0,001**
	Orta	296	3,20+0,41	G. İçi	85,850	444	0,193		
	Kötü	68	2,78+0,43	Toplam	105,244	446			
	Toplam	447	3,19+0,49						
Zaman Harcattırıcılar	İyi	83	3,00+10,0	G.Arası	9,554	2	4,777	7,413	0,001**
	Orta	296	3,30+0,76	G. İçi	286,116	444	0,644		
	Kötü	68	2,98+0,67	Toplam	295,670	446			
	Toplam	447	3,19+0,81						
Toplam	İyi	83	3,40+0,50	G.Arası	15,094	2	7,547	42,678	0,001**
	Orta	296	3,15+0,39	G. İçi	78,517	444	0,177		
	Kötü	68	2,76+0,42	Toplam	93,612	446			
	Toplam	447	3,14+0,46						

F: Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA)

**p<0,01

Öğrencilerin zaman yönetimlerini değerlendirme durumlarına göre ZYE zaman planlanması, zaman tutumları alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamaları bakımından birbirine benzer şekilde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulundu (p:0,001; p<0,01). Yapılan ileri analizde bu farkın; zaman yönetimini iyi olarak değerlendiren grubun zaman

planlanması, zaman tutumları alt boyut ve ZYE toplam puan ortalamalarının zaman yönetimini, orta/ kötü değerlendirdiğini düşünen grupların zaman planlaması, zaman tutumları alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı belirlendi. Ayrıca zaman yönetimi durumunu orta olarak değerlendiren grubun zaman planlanması, zaman tutumları alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamalarının zaman yönetim durumunu kötü olarak değerlendiren grubun zaman planlaması, zaman tutumları alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı gözlemlendi.

Zaman yönetimlerini değerlendirme durumuna göre ZYE zaman harcattırıcılar alt boyutu puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptandı ($p:0,001$; $p<0,01$). Yapılan ileri analizde farkın; zaman yönetimini orta olarak değerlendiren grubun puan ortalamalarının iyi ve kötü olarak değerlendiren grupların alt boyut puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı bulundu.

Tablo 6.2.11:Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve ZYE Toplam Puan Ortalamalarının Günü Planlama Durumlarına Göre Karşılaştırılması (N=447)

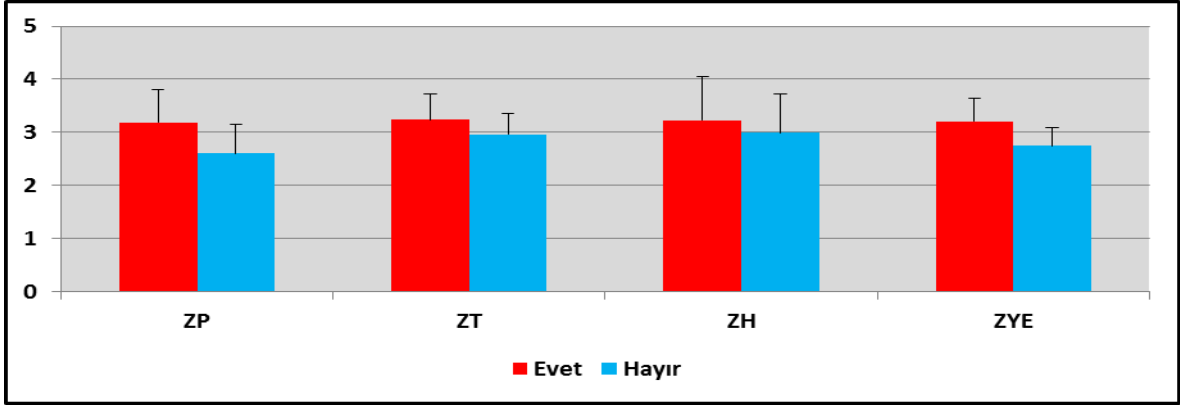
ZYE	Günü Planlama						Önemlilik Testleri		
	Evet			Hayır			t	sd	P
	n	Ort+SS	Min-max	N	Ort +SS	Min-max			
Zaman Planlaması	374	3,19±0,62	1,44-5,00	73	2,60±0,55	1,63-3,81	7,579	445	0,001**
Zaman Tutumları	374	3,24±0,49	1,57-4,57	73	2,96±0,40	1,86-4,14	5,230	117,830	0,001**
Zaman Harcattırıcılar	374	3,23±0,82	1,00-5,00	73	2,99±0,74	1,00-4,25	2,343	445	0,020*
Toplam	374	3,21±0,44	1,63-4,70	73	2,75±0,33	2,00-3,59	10,235	128,438	0,001**

t: Student's t test

* $p<0,05$

** $p<0,01$

Çalışma örneklemini oluşturan öğrenci grubundan gününü planlayanların ZYE zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamalarının, gününü planlamadığını belirten öğrencilerin alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptandı (sırasıyla; $p:0,001$; $p<0,01$), ($p:0,001$; $p<0,01$), ($p:0,020$; $p<0,05$), ($p:0,001$; $p<0,01$) .



Şekil 11: Günü planlama durumuna göre ZYE Toplam ve alt boyutları puan ortalamaları

Tablo 6.2.12: Öğrencilerin ZYE Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Planlarını Gerçekleştirme Yüzdelerine Göre Karşılaştırılması (N=447)

ZYE	Plan Uygulama Yüzdesi										KW	P
	%100		%75		%50		%25		%0			
	Ort.±SD	Medyan	Ort.±SD	Medyan	Ort.±SD	Medyan	Ort.±SD	Medyan	Ort.±SD	Medyan		
	n=17		n=170		n=167		n=46		n=47			
Zaman Planlaması	3,53±0,68	3,69	3,30±0,60	3,31	3,10±0,61	3,06	2,66±0,58	2,53	2,63±0,55	2,63	70,995	0,001**
Zaman Tutumları	3,70±0,53	3,71	3,36±0,49	3,29	3,13±0,38	3,14	2,88±0,40	2,86	2,93±0,51	2,86	72,439	0,001**
Zaman Harcattırıcılar	3,31±1,12	3,50	3,31±0,80	3,50	3,17±0,82	3,25	3,03±0,77	3,00	2,96±0,71	3,00	12,560	0,014*
Zaman Yönetimi Envanter Toplam	3,54±0,45	3,59	3,32±0,42	3,37	3,12±0,40	3,11	2,77±0,35	2,78	2,75±0,37	2,81	101,569	0,001**

KW: Kruskal Wallis Test Değeri

Serbestlik Derecesi (sd): 4 *p<0,05

**p<0,01

Öğrencilerin planlarının gerçekleştirme yüzdelerine göre ZYE zaman planlaması alt boyut ve ZYE toplam puan ortalamaları bakımından birbirine benzer şekilde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulundu (p:0,001; p<0,01). Yapılan ileri analizde bu farkın;

1)Planlarının tamamını gerçekleştiren öğrencilerin ZYE zaman planlaması alt boyut ve toplam puan ortalamalarının, planlarının %75'i gerçekleştirenler hariç diğer grupların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek,

2) Planlarının %75'ini gerçekleştiren grubun ZYE zaman planlaması alt boyut ve toplam puan ortalamalarının, planlarının %100 gerçekleştirdiğini belirten grup hariç diğer grupların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek,

3) Planlarının %50'sini gerçekleştiren grubun ZYE zaman planlaması alt boyut ve toplam puan ortalamalarının, planlarının %25'i ve hiç gerçekleştiremeyen grupların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı bulundu.

Çalışma grubunun planlarını gerçekleştirme yüzdelerine göre ZYE zaman tutumları alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü ($p:0,001$; $p<0,01$). Yapılan ileri analizde bu farkın;

1) Planlarının %100'ünü gerçekleştiren grubun zaman tutumları alt boyut puan ortalamalarının diğer grupların zaman tutumları puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek ,

2) Planlarının %75'ini gerçekleştiren grubun zaman tutumları alt boyut puan ortalamalarının, planlarının %100'ünü gerçekleştiren grup hariç diğer grupların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek,

3) Planlarının %50'sini gerçekleştiren grubun zaman tutumları alt boyut puan ortalamalarının, planlarının %25'ini gerçekleştiren ve hiç gerçekleştiremeyen grupların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı bulundu.

Öğrencilerin planlarının gerçekleştirme yüzdelerine göre ZYE zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlemlendi ($p:0,014$; $p<0,05$). Yapılan ileri analizde bu farkın;

1) Planlarının %75'ini gerçekleştiren öğrencilerin zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamalarının, planlarının %25'i ve hiç gerçekleştiremeyen grupların alt boyut puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek,

2) Planlarının tamamını gerçekleştiren grubun zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamalarının, planları hiç gerçekleştiremeyenlerin alt boyut puan ortalamalarından ve planlarının %75'ini gerçekleştirenlerin alt boyut puan ortalamalarının, planlarının %50'sini gerçekleştiren grubun alt boyut puan ortalamalarından anlamlı olmamakla birlikte yüksek olmasından kaynaklandığı görüldü.

7. TARTIŞMA

Çağımızda öğrencilerin hedeflerine ulaşmada ve mezuniyetten sonra mesleklerini yapmaya başladıklarında zamanın etkin yönetilmesinin öneminin hayatlarında önemli bir yer işgal ettiği söylenebilir. Kişisel zamanın yönetilmesine ilişkin ABC yaklaşımı, Zaman Yönetimi 101 yaklaşımı, liste yapma, cetvel oluşturma, özbilinç yaklaşımı gibi yaklaşımlar bulunmaktadır. Zaman akıp giden, durdurulması mümkün olmayan değerli bir kaynaktır. Öğrencilik döneminde öğrencilerin zamanlarını etkili bir biçimde kullanmalarını önleyen birçok tuzak bulunmaktadır. Zaman planlanmasının iyi yapılması hedeflere ulaşmada önemi büyüktür (9, 10, 12, 44) .

Bu araştırmada, İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Hastanesi Hemşirelik Yüksekokulu 1., 2., 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinde zaman yönetimi becerilerinin akademik başarılarına etkisinin belirlenmesi amaçlandı.

Çalışmada öğrencilerin zaman yönetim becerilerini belirlemek amacıyla Britton ve Tesser tarafından üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini değerlendirmek için 1991’de geliştirilen; 2002 yılında Alay ve Koçak tarafından Türkçe’ye uyarlanan ZYE kullanıldı (34, 36).

Tartışma; bulgulara paralel olarak iki bölüm halinde yapıldı.

7.1. KİŞİSEL ÖZELLİKLERİN TARTIŞILMASI

Bu bölümde hemşirelik lisans öğrencilerinin sosyo demografik özellikleri, devam ettikleri sınıf, çalışma durumları, başarı durumları, bölümü seçme ve bölümden memnuniyet durumları, kariyer yapma düşünceleri gibi eğitimleri ile ilgili özellikler ve zamanı yönetme ile ilgili düşünce / uygulamaları tartışıldı.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 17 ile 32 arasında değişmekte olup ortalama $20,92 \pm 2,02$ yıl olarak bulundu. Çalışma örneklemini oluşturan öğrencilerin %89,5’inin kadın (n=400) ve %97,5’inin (n=437) bekar olduğu görüldü. Öğrencilerin %25,1’i (n=112) 1. Sınıf, %24,2’si (n=108) 2. Sınıf, %26,8’i (n=120) 3. Sınıf, %23,9’u (n=107) 4. Sınıf olarak dağılım gösterdi. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin %66,0’ının (n=295)

çalışmadığı, çalışanların %58,6'sının (n=82) serviste çalıştığı, %55,7'sinin (n=249) ise ailesiyle birlikte yaşadıkları belirlendi.

Lisans öğrencilerinde zaman yönetim becerilerini değerlendiren benzerlik gösteren çalışmaların tümünde (3, 10, 11, 40, 42, 43, 51, 56) örneklem grubunu farklı fakülte ve bölümlerde okuyan lisans öğrencilerinin oluşturduğu görülmüştür. Farklılık gösteren çalışmaların ise yurtdışında yapıldığı görülmektedir (37, 58, 59) . Yurtdışında yapılan çalışmalarda ZYE'nin orijinali olan Briton ve Tesser tarafından 35 maddelik anket kullanılmıştır. Çalışmadan farklılık gösteren bu farklılığın çalışmaların yurtdışında yapılmış ve Alay ve Koçak (2003) tarafından oluşturulan ZYE'nin kullanılmamasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin AGNO'ları 2.62 ± 0.40 (dağılım 1,84- 3,83) , ANO'ları $2,61 \pm 0,43$ (dağılım 1,10-3,91) olduğu ve %88'inin (n=396) alttan dersinin olmadığı bulundu. Öğrencilerin %68,7'sinin (n=307) bölümden memnun olduğu ve %92,2'sinin (n=412) kariyer yapmak istediği görüldü. İz ve Özen (2010) intörn hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin akademik başarı not ortalamalarını $2,71 \pm 0,45$ olarak açıklamışlardır. Nonis ve ark (2006) ekonomi, işletme, finans bölümlerine devam eden üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin not ortalamalarını $2,97 \pm 0,76$ olarak bildirmişlerdir. Alay ve Koçak'ın (2003) Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışmada GANO'larını $2,64 \pm 0,58$ olarak belirtmişlerdir. Çalışmada elde edilen not ortalamaları ile benzerlik gösteren çalışmanın yurt içinde, farklılık gösteren çalışmaların ise yurt dışında yapılmış olduğu söylenebilir. Hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi ile ilgili yapılan çalışmalardan sadece birinde (60) öğrencilerin okudukları okuldan memnun oldukları ve hemşirelik mesleğini kendilerine uygun gördüklerini bildirmişlerdir. Çalışmadan elde edilen bulgunun çalışma bulgusu ile benzerlik gösterdiği düşünülebilir.

Çalışmada öğrencilerin %45,6'sı (n=204) sınavlara bir hafta önceden hazırlanmaya başlarken sadece %8,3'ünün (n=37) günü gününe çalışarak hazırlandığı bulundu. Ayrıca %70,9'unun (n=317) sınavlara hazırlanma sırasında ders dışı konularla ilgilendikleri belirlendi. Ders geçme notunun 100 üzerinden 60 olduğu çalışmanın yapıldığı yüksekokulda; öğrencilerin sınava hazırlanma durumları ve AGNO'ları değerlendirildiğinde büyük çoğunluğunun ders geçmeyi hedefledikleri, sınavlara da bu hedef doğrultusunda hazırlandıkları söylenebilir.

Zaman, insanoğlunu sürekli ilgilendiren bir konu olmakla beraber; zaman yönetimi ise oldukça yeni bir kavramdır. Zaman; hayati derecede öneme sahip olmakla birlikte bir bireyin hayattan aldığı zevki etkileyen ve yaşam kalitesini değiştiren bir kavramdır. Downs (2008) ‘Time Management Training’ makalesinde zaman yönetimini bir süreç olarak 5 aşamalı bir çemberde incelemiştir. Bu çemberin 4. Aşamasını programlama oluşturmaktadır. Ancak bu aşamadan sonra uygulamaya geçilmektedir. Zaman yönetim sürecinde iş önceliklerine karar verilmesini kolaylaştıran faaliyet defterleri, hareket planları, öncelikli yapılacaklar listesi, kişisel hedef belirleme, etkili programlama ve genel tekrarlar gibi araçlar kullanılmaktadır. Buradan hareketle öğrencilerin zaman yönetim becerileri sorgulandığında yarısından fazlasının zaman yönetimini ‘orta’ olarak değerlendirdiği, %83,7’sinin (n=374) gününü planladığını ancak %37,8’inin (n=169) plan listesi oluşturduğu ve %75,4’ünün (n=337) planlarının %75-50 oranında gerçekleştirdikleri belirlendi. Öğrencilerin zaman yönetimlerini değerlendirmeleri ile planlarını gerçekleştirme yüzdelerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

7.2. Zaman Yönetimi Envanteri İle İlgili Bulgulara Ait Tartışma

Bu bölümde HYO öğrencilerinin ZYE toplam ve alt boyutlarına ait sorulara verdikleri yanıtların puan ortalamaları ile hemşirelik lisans öğrencilerinin sosyo demografik özellikleri, devam ettikleri sınıf, çalışma durumları, başarı durumları, bölümü seçme ve memnuniyet durumları, kariyer yapma düşünceleri gibi eğitimleri ile ilgili özellikler ve zamanı yönetme ile ilgili düşünce / uygulamalarının ilişkisi tartışılacaktır.

Çalışmada Alay ve Koçak (2003) tarafından Türkçe’ye uyarlanan, anketin geçerlilik-güvenilirliği yapılmış ZYE ile elde edilen verilere ilişkin bulgulara ve karşılaştırmalara yer verildi.

ZYE Toplam Cronbach alfa katsayısı 0.880 iken, Zaman Planlaması alt boyutunun 0.896, Zaman Tutumları alt boyutunun 0.615, Zaman Harcattırıcılar alt boyutunun ise 0.648 olduğu saptandı. ZYE Cronbach alfa değerlerinin belirtildiği yurt içi ve yurt dışı yapılan çalışmalarda benzerlik (Alay ve Koçak (2002) çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0.80, zaman planlaması için 0,88; zaman tutumları boyutu için 0,66; zaman harcattırıcılar alt boyutu için ise 0,47, Köse ve ark (2012) çalışmasında ZYE toplam iç

tutarlılık kat sayısını 0,85, alt boyutları için ise 0,62-0,74 arasında, Yılmaz ve ark (2010) çalışmasında ZYE toplam güvenilirlik katsayısı 0.84), farklılık gösteren çalışmalar ise; (Küçükaltan ve ark.(2013) çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0,645, Sevari ve Kandy (2011) çalışmasında ZYE toplam Cronbach alfa değeri 0,69) bulunmuştur. Cronbach alfa değerinin olması gereken değerler aralığı ($0,60 \leq a < 0,80$) ile çalışmadaki değerler karşılaştırıldığında ölçek oldukça güvenilir olduğu söylenebilir. Benzerlik gösteren çalışmaların tümünde örneklem grubunu farklı fakülte ve bölümlerde okuyan lisans öğrencilerinin oluşturduğu görülmüştür. Farklılık gösteren çalışmaların ise birinin yurtdışında lisan öğrencileriyle yapılmış olması ve ZYE olarak 35 maddelik orjinal anketin kullanılmış olması, diğer çalışmanın ise yurt içinde olmakla birlikte hastane yöneticileriyle yapılmış olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Öğrencilerin ZYE toplam ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında; ZYE toplam puan ortalaması $77,3177 \pm 12,36$ (min:35 - max:118) , Zaman planlaması alt boyut puan ortalaması $46,434 \pm 10,36$ (min: 16 - max: 73), zaman tutumları alt boyut puan ortalaması $19,6555 \pm 3,4$ (min: 10 - max: 31) ve zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalaması $11,2282 \pm 3,25$ (min: 4 - max: 20) olarak bulundu. Yapılan çalışmalara ait literatür incelendiğinde benzer olarak; İz ve ark (2010), Yavaş ve ark. (2012) çalışmalarında ZYE aldıkları toplam puan sırasıyla 49-113 ve 44-122 arasında olup, ortalama $76,7 \pm 12$ ve $79,06 \pm 14,07$ olarak belirtilmiştir. Farklı olarak yine öğrencilerle yapılan; Başak ve ark. (2008) çalışmasında öğrencilerin ZYE toplam aldıkları puanın 46-127 arasında olup ortalamasının $89,41 \pm 12,71$, İşcan (2007) çalışmasında ZYE toplam puanının 39-88 arasında olup ortalamasının $67,304 \pm 7,797$, Türe (2013) çalışmasında ZYE toplam puanının 43-82 arasında olup ortalamasının ise $59,43 \pm 7,29$ olarak belirtmişlerdir.

Çalışma grubunun cinsiyetleri ile ZYE toplam ve alt boyutlar puan ortalamaları arasındaki ilişkiye bakıldığında; zaman planlaması ve zaman tutumları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamış fakat erkeklerin zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalaması $3,24 \pm 0,84$, kız öğrencilerin puan ortalamasının $3,10 \pm 0,77$ olarak anlamlı düzeyde yüksek ($p:0,001$; $p<0,01$) olduğu bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin toplam ZYE puan ortalaması kız öğrencilere göre anlamlı olmamakla birlikte dikkat çekici düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili çalışmalara bakıldığında (5, 24, 50, 55, 59); çalışmalarından farklı bir sonuç göstermiş ve kız öğrencilerin zaman yönetiminin erkek öğrencilere göre

daha iyi olduğu belirtilmiştir. Başak ve ark. yaptığı (2012), Yavaş ve ark (2012), Türe (2013), İşcan (2007) çalışmalarında ise erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında zamanı yönetme becerileri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (5, 6, 8, 58). Çalışma sonucuyla diğer çalışma sonuçları arasındaki bu farkın ; çalışmaların farklı zamanlarda ve farklı kültür, öğrenci ve yaş grubuyla yapılmış olması, erkeklerin tamamının sigara kullanıcısı olması, sosyal aktivitelere katılım oranlarının daha fazla ve kız- erkek öğrenci sayılarının farklı olmasından dolayı olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin yaşları ile ZYE zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamaların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$) Başak ve ark (2008) yaptıkları çalışmada 21-23 yaş aralığındaki öğrencilerin 17-20 yaş grubuna göre zamanı daha iyi yönettikleri, İz ark (2010), Pehlivan (2013) çalışmalarında 20 yaş grubundaki öğrencilerin ZYE'den daha yüksek puan aldıkları, İşcan (2007) çalışmasında 24 yaş ve üzeri öğrencilerin 21-23 yaş arası üniversite öğrencilerine göre zamanı daha iyi yönettikleri, Andıç (2009) çalışmasında kız öğrencilerin sadece zaman tutumları puan ortalamasının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın nedeninin benzer yaş aralığındaki bireylerin zaman yönetimlerinin benzerlik gösterebileceği , aile baskısı ve bilinçlenme düzeylerinde artıştan kaynaklanmış olabileceği düşünülebilir. Yaş ve zaman yönetimi arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların yanı sıra bu farklılığın kaynaklarını (ebeveynlerin eğitim durumu, meslekleri vb.)inceleyen daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Yavaş ve ark (2010) Tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları, Kıdak (2011) hastane yöneticilerinin zaman yönetimi tutumlarının belirlenmesi üzerine yaptığı ,Küçükaltan ve ark. (2013) yöneticilerin zamanı etkin yönetememesine engelleyen zaman tuzaklarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, Türe (2013) hazırlık sınıfı öğrencileriyle yaptığı çalışmada, yapılan çalışmayla paralel bir sonuç bulunmuştur. Ayrıca çalışma grubunun geniş yaş aralığında (17-32) olması farklılığın bir nedeni olarak açıklanabilir.

Öğrencilerin AGNO'ları ile ZYE'nin zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar alt boyut ve ZYE toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde (Alt boyut puanı arttıkça AGNO artacak şekilde) sırasıyla %23,2 , %21,4 , %19,5 ve %29,6 düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandı .Mira ve McKean (2000); Britton ve Tesser (1991), Macan (1990); Başak ve ark. (2008),İşcan (2007) çalışmalarında

çalışmayla aynı paralellikte sonuçlar elde edilmiştir. Zamanı yapıcı olarak kullanan öğrencilerin akademik başarıları da yüksek olmaktadır . Bunun yanı sıra çalışma bulgusuyla farklı olarak Andıç (2009), Alay ve ark. (2003) çalışmalarında öğrencilerin zaman planlaması alt boyutu ve toplam ZYE toplam puan ortalamalarıyla GANO'ları arasında anlamlı ilişki bulunmasına rağmen, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamalarıyla anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirtmiştir. İz ve ark.(2010) intorn hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ise akademik başarı ile ZYE ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki bulunmadığını belirtmiştir (60). ANO'larına göre ise; çalışmada zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar yönünden istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır. Zaman tutumları ve ZYE toplam puan ortalamalarıyla ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p: 0,005; p<0,01), (p:0,026; p<0,05). Literatürde ZYE'nin zaman tutumları alt boyutunun doğrudan akademik başarı ile ilgisi olduğu belirtilmektedir (50). Çalışmadan elde edilen bu sonucun dönem içi ortalaması için öğrencilerin planlı çalışmaları ve zamanlarını boşa harcamamaları önemli bir eylem oluşturmasa da akademik açıdan not ortalamasının yüksek olması için önemli olduğu ortaya çıkarmıştır.

Çalışma grupları medeni durumun ZYE ve alt puan ortalamalarıyla karşılaştırılmasında; bekarların ZYE zaman planlaması, zaman tutumları alt boyutu ve ZYE toplam puan ortalamalarıyla evlilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte dikkat çekici düzeyde yüksek olduğu saptandı. Medeni duruma göre ZYE zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmedi (p>0,05). Medeni durum zamanın etkin yönetilmesinde pek sorun oluşturmasa da zaman planlaması, zaman tutumu açısından önemlidir. Bekar öğrencilerin evlilere göre aile içindeki sorumluluklarının çok az olmasından dolayı zamanı daha verimsiz kullanabilirler. Ve bu da onların işlerinde başarısız olmaları sonuçlarını doğurabilir. O yüzden bekarların başarısız olmamak için zaman planlamasını iyi yapmaları gerektirdiğini düşündürmüştür. Bu sonuç Kıdak (2007) çalışmasıyla paralellik göstermektedir (32).

Öğrencilerin bölümü seçme nedenlerinin ZYE ve alt boyut puan ortalamalarıyla istatistiksel olarak araştırılmasında çıkan sonuç; mesleği seçmedeki memnun olma durumunun zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyutları puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir (p>0,05).Bu sonuç; sınıf

geçme ve mezun olma koşulu mesleklerini yapabilmeleri için bir zorunluluk olmasından dolayı her öğrencinin başarılı olması için zamanını boşa harcamaması ve günlük aktivitelerini belli bir zaman ölçülerinde yapmalarını gerektirmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin bölümlerinden memnun olma durumuna göre ZYE zaman tutumları alt boyutu ve ZYE toplam puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p:0,002$; $p<0,01$), ($p:0,036$; $p<0,05$). Bu farkın bölümden memnun olanların zaman tutumları alt boyut ve toplam puan ortalamalarının memnun olmayanların puan ortalamalarından yüksek olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Literatürde son yıllarda hemşirelik mesleğini seçmede artık öğrencilerin kendi istek ve görüşlerinin öncelikli olmaya başladığını gösteren bulgular vardır. İz ve ark. (2012) çalışmasında hemşirelik öğrencilerinin %67'sinin hemşirelik mesleğini kendisine uygun bir meslek olduğunu belirtmişlerdir. Zaman tutumları akademik başarının bir göstergesi olduğundan memnun olanların puanlarının yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Memnuniyet düzeyinin yüksek olması öğrencilerin zaman tutumunu artırarak AGNO'larını etkileyecektir. Çalışmada elde edilen bu bulguların birbirini desteklediği söylenebilir.

Çalışmada kariyerini devam ettirmek isteyenlerin ZYE zaman planlaması alt boyut puan ortalamaları; eğitimde kariyerini devam ettirmek istemeyenlerin alt boyut puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptandı ($p:0,034$; $p<0,05$). Çalışma kapsamına giren öğrencilerin eğitimlerinde kariyerlerine devam ettirme isteklerine göre ZYE zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmedi ($p>0,05$). Eğitiminde kariyerini devam ettirmek isteyen öğrencilerin ZYE toplam puan ortalamaları devam ettirmek istemeyenlerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte dikkat çekici düzeyde yüksek olduğu belirlendi ($p:0,058$; $p>0,05$). Bu bulgulardan bölümden memnun olan öğrencilerin, kariyerlerine devam etmek istedikleri söylenebilir.

Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumlarına göre ZYE zaman planlaması alt boyutu puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptandı ($p:0,001$; $p<0,01$). Sınava günü gününe ve bir hafta önceden çalışmaya başlayanların zaman planlamalarının sınava bir gün kala veya sınav akşamı sabahlayarak çalışanlara göre daha iyi oldukları bulundu. Yine zaman tutumları boyutunda da sınava çalışmaya bir hafta önceden başlayanların sınava bir gün kala veya sınav akşamı sabahlayarak çalışanlara göre daha iyi oldukları görüldü. Değişik bir sonuç olarak zaman harcattırıcılar alt boyutunda

sınava günü gününe hazırlanan grubun puan ortalamasının bir hafta önceden çalışmaya başlayan grup puan ortalamasından daha düşük bulunmasıdır. Bu sonuçtan öğrencilerin not ortalamaları da baz alınırca öğrenciler sınavlara bir hafta önceden çalışmaya başladıkları düşünülebilir.

Sınavlara hazırlanırken ders dışı konularla ilgilenen öğrencilerin ZYE zaman planlaması, zaman tutumları alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamaları ders dışı konularla ilgilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p:0,001$; $p<0,01$). Buna karşın zaman harcattırıcılar alt boyut puanına göre anlamlı fark gözlenmemiştir. Öğrencilerin zaman yönetimleri orta düzeyde seyrettiğinden dolayı sınava hazırlanırken zaman tuzaklarıyla (uyku, televizyon, cep telefonu vb.) iç içe yaşadıkları söylenebilir ve bu durumun öğrencilerin yaşlarıyla bağlantılı olduğu söylenebilir.

Dikkatli planlama iyi bir zaman yönetiminin temelidir. Yönetim planlama ile başlar. Planlama ilk bakışta zaman olsa bile önemli işlerin yapılması ve daha iyi sonuçlar elde edilmesi nedeniyle zaman kazandırıcıdır (38). Herhangi bir konuda ne kadar az zamana sahip olunursa, zamanı özenle planlamak o kadar önemli olmaktadır (22).

Çalışmada öğrencilerin zaman yönetimlerini kendilerinin nasıl değerlendirdikleri sorgulandığında; zaman yönetimlerini 'iyi' ve 'orta' olarak değerlendiren öğrencilerin zaman planlaması, zaman tutumları ve ZYE toplam puan ortalamalarının 'kötü' olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlendi (Tablo: 6.2.10). Öğrencilerin %83,7'si ($n=374$) gününü planladığını belirtmiş ve günü planlamadığını belirten grup arasında ZYE tüm alt boyutları ve toplam puan ortalamaları bakımından anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptandı ($p:0,001$; $p<0,01$). Çalışmada öğrencilerin belirttikleri planlarını gerçekleştirme yüzdeleri ile ZYE toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasında farklı düzeylerde ilişki olduğu saptanmıştır (Tablo: 6.2.12). Tabloda ZYE toplam ve alt boyut puan ortalamaları ile öğrencilerin kendilerinin belirtmiş oldukları planlarını gerçekleştirme yüzdelerinin birbirleriyle paralel şekilde arttığı / azaldığı görülmektedir.

Sonuç olarak; tüm bulunan bulgulardan öğrencilerin kendilerini tanıdıkları, anketi yanıtlarken samimi ve gerçekçi davrandıkları ve kendi zaman yönetimlerini doğru şekilde değerlendirdikleri söylenebilir.

8. SONUÇ

Zamanın geri döndürülmesi mümkün olmayan, ertelenemeyen, saklanamayan ve geri döndürülmesi imkansız bir kaynak olması, yönetilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Öğrenciler tarafından zamanı yönetmenin önemini anlaşılması ve yönetme becerisi kazanmaları; hedeflerine ulaşabilmeleri, kısa ve uzun dönemli planlama yapmaları, önceliklerini belirlemeleri ve gelecekte ne yapacaklarına karar vermeleri açısından önemlidir. Buradan hareketle, bu çalışmanın amacı, hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi tutumlarının akademik başarılarına etkisini ortaya koymaktır. Yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılıp yorumlanmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında;

1) Sosyo demografik özellikleri, devam ettikleri sınıf, çalışma durumları, başarı durumları, bölümü seçme ve bölümden memnuniyet durumları, kariyer yapma düşünceleri gibi eğitimleri ile ilgili özellikler ve zamanı yönetme ile ilgili düşünce / uygulamaları olarak;

- Çalışmaya katılanların yaşlarının 17 ile 32 arasında değişmekte olup ortalama $20,92 \pm 2,02$ yıldır.
- Öğrencilerin %97,8'i (n=437) bekar, öğrencilerin %25,1'i (n=112) birinci sınıf, %24,2'si (n=108) ikinci sınıf, %26,8'i (n=120) üçüncü sınıf, %23,9'u (n=107) ise dördüncü sınıf öğrencisidir.
- Öğrencilerin sadece %34,0'ü (n=152) çalışmakta ve yarısından fazlası %55,7'si (n=249) ailesiyle birlikte yaşamaktadır.
- Öğrencilerin AGNO'ları 1,84 ile 3,83 arasında değişmekte olup ortalama $2,62 \pm 0,40$, ANO'ları 1,10 ile 3,91 arasında değişmekte olup ortalama $2,61 \pm 0,43$ 'tür.
- Çalışma kapsamına giren öğrencilerin %88,6'sının (n=396) alt sınıftan dersi yoktur, %68,7'si (n=307) okuduğu bölümü isteyerek seçmiştir , öğrencilerin %83,4'ü (n=373) okuduğu bölümden memnun ve %92,2'si (n=412) eğitiminde kariyerini devam ettirmek istemektedir.
- Öğrencilerin sadece %8,3'ü (n=37) günü gününe sınava hazırlanırken, %45,6'sının (n=204) bir hafta önceden, %33,1'inin (n=148) bir gün önceden, %13,0'ünün (n=58) sınav akşamı sabahlayarak sınava hazırlanmaktadır. Sınava hazırlanma

sırasında da ders dışı konularla (internet, telefon, bilgisayar, arkadaşlarla sohbet) ilgilenenlerin oranı %70,9'tur (n=317).

- Çalışmaya katılanların %18,6'sı (n=83) kendi zaman yönetimini iyi, %66,2'si (n=296) orta, %15,2'si (n=68) ise kötü olarak değerlendirmektedir. Öğrencilerin %83,7'si (n=374) gününü planlamakta ve planlarının birbirine yakın oranlarda %75 (%37,4 ; n=167) ile %50'sini (%10,3'ünün; n=46) gerçekleştirmektedir. Öğrencilerin sadece %37,8'i (n=169) yapılacaklar listesi hazırlamaktadır.

2) Öğrencilerin sosyo – demografik özellikleri, devam ettikleri sınıf, çalışma durumları, başarı durumları, bölümü seçme ve bölümden memnuniyet durumları, kariyer yapma düşünceleri gibi eğitimleri ile ilgili özellikler ve zamanı yönetme ile ilgili düşünce / uygulamaları ile ZYE toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişki olarak;

- Çalışmada ZYE toplam Cronbach alfa katsayısı 0.880, Zaman Planlaması alt boyutunun 0.896, Zaman Tutumları alt boyutunun 0.615, Zaman Harcattırıcılar alt boyutunun ise 0.648'dir.
- Öğrencilerin ZYE toplam ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında; ZYE toplam puan ortalaması $77,3177 \pm 12,36$ (min:35 - max:118) , Zaman planlaması alt boyut puan ortalaması $46,434 \pm 10,36$ (min: 16 - max: 73), zaman tutumları alt boyut puan ortalaması $19,6555 \pm 3,4$ (min: 10 - max: 31) ve zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalaması $11,2282 \pm 3,25$ (min: 4 - max: 20) olarak bulunmuştur.
- Çalışma grubunun cinsiyetleri ile ZYE toplam ve alt boyutlar puan ortalamaları arasındaki ilişkiye bakıldığında; zaman planlaması ve zaman tutumları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamış fakat erkeklerin zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalaması ,kız öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin toplam ZYE puan ortalaması kız öğrencilere göre anlamlı olmamakla birlikte dikkat çekici düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır
- Öğrencilerin yaşları ile ZYE zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamaların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

- Öğrencilerin AGNO'ları ile ZYE'nin zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar alt boyut ve ZYE toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır.
- Öğrencilerin ANO'larına göre ise; çalışmada zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar yönünden istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır. Zaman tutumları ve ZYE toplam puan ortalamalarıyla ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Öğrencilerin medeni durumları ile ZYE toplam ve alt puan ortalamalarıyla karşılaştırıldığında; bekarların ZYE zaman planlaması, zaman tutumları alt boyutu ve ZYE toplam puan ortalamalarıyla evlilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte dikkat çekici düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.. Medeni duruma göre ZYE zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir.
- Öğrencilerin mesleği seçmedeki memnun olma durumlarıyla zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyutları puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Zaman tutumları alt boyut ve toplam ZYE puan ortalamaları karşılaştırma sonuçlarına göre; bölümden memnun olanların zaman tutumları alt boyut ve toplam puan ortalamalarının memnun olmayanların puan ortalamalarından yüksek dolayısıyla istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur.
- Çalışmada kariyerini devam ettirmek isteyenlerin ZYE zaman planlaması alt boyut puan ortalamaları; eğitimde kariyerini devam ettirmek istemeyenlerin alt boyut puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin eğitimlerinde kariyerlerine devam ettirme isteklerine göre ZYE zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir. ZYE toplam puan ortalamaları devam ettirmek istemeyenlerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte dikkat çekici düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumlarına göre ZYE zaman planlaması alt boyutu puan ortalamaları bakımından sınava günü gününe ve bir hafta önceden çalışmaya başlayanların zaman planlamalarının sınava bir gün kala veya sınav

akşamı sabahlayarak çalışanlara göre daha iyi oldukları ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Zaman tutumları boyutunda; sınava çalışmaya bir hafta önceden başlayanların sınava bir gün kala veya sınav akşamı sabahlayarak çalışanlara göre daha iyi oldukları görülmüştür. Bütün bu sonuçlara rağmen; zaman harcattırıcılar alt boyutunda sınava günü gününe hazırlanan grubun puan ortalamasının bir hafta önceden çalışmaya başlayan grup puan ortalamasından daha düşük bulunmuştur.

- Sınavlara hazırlanırken ders dışı konularla ilgilenen öğrencilerin ZYE zaman planlaması, zaman tutumları alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamaları ders dışı konularla ilgilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Zaman harcattırıcılar alt boyut puan ortalamalarına göre ise anlamlı fark gözlenmemiştir.
- Öğrencilerin zaman yönetimlerini değerlendirme durumlarına göre ZYE zaman planlanması, zaman tutumları alt boyutları ve ZYE toplam puan ortalamaları bakımından birbirine benzer şekilde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin zaman yönetimlerini kendilerinin nasıl değerlendirdikleri sorgulandığında; zaman yönetimlerini 'iyi' ve 'orta' olarak değerlendiren öğrencilerin zaman planlaması, zaman tutumları ve ZYE toplam puan ortalamalarının 'kötü' olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Gününü planladığını belirtmiş olan öğrenciler ve günü planlamadığını belirten öğrenciler arasında ZYE tüm alt boyutları ve toplam puan ortalamaları bakımından anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.
- Öğrencilerin belirttikleri planlarını gerçekleştirme yüzdeleri ile ZYE toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasında farklı düzeylerde ilişki olduğu saptanmıştır.

Araştırma sonuçlarına bakılarak şu öneriler geliştirilmiştir:

- ✓ Araştırma sonucuna göre ZY iyi olan öğrencilerin akademik başarılarının daha iyi olduğu bulunmuştur. Akademik başarılarını arttırabilmeleri için okulun ilk dönemlerinden itibaren zaman yönetimiyle ilgili eğitim almaları sağlanabilir. Zaman yönetimi ile ilgili alanında uzman kişiler tarafından hazırlanmış kitaplar, broşürler öğrencilere dağıtılabilir.

- ✓ Öğrencilerin özellikle sınava hazırlık dönemlerinde ders dışı konularla ilgilenmenin zaman yönetimi başarılarını olumsuz etkilediği düşünüldüğünde; özellikle sınav zamanları zaman tuzaklarına karşı dikkatli olmaları zamanlarını etkili/verimli kullanmalarında yararlı olacaktır.
- ✓ Sınavlara günü gününe hazırlanmanın zaman yönetim başarısını olumlu yönde etkilediği sonucuna göre öğrenciler haftalık ve günlük plan cetvelleri oluşturabilirler.
- ✓ Öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini artırmak için seminerler, kurslar verilebilir. Öğrencilerin kurslara katılımları sağlanabilir.
- ✓ Öğrenciler zaman analizi yaparak, zamanlarını nereye ve ne şekilde harcadıklarını belirlemeli, zaman kaybetmelerine neden olan zaman tuzaklarından uzak kalmayı öğrenmeleri gerekir.
- ✓ Öğrencilere zaman yönetimine ait tutumlarını ölçen anketler dönem içinde de belirli aralıklarla uygulanabilir.

9. TEŞEKKÜR

Çalışmamı gerçekleştirirken fikirleriyle beni yönlendiren, çalışma sürecimde her türlü sabrı, yardımı ve desteği esirgemeyen değerli danışmanım Yard. Doç. Dr. Zerrin ÇİĞDEM'e,

Her zaman yanımda olan ve özveri ile destek veren dayım Semim ÖZYURTLU, değerli eşi Yasemin ÖZYURTLU ve beni bugünlere getiren, sonuna kadar destekçim olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca tüm üniversite hayatımı geçirdiğim ve çalışmamı gerçekleştirdiğim İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Hastanesi Hemşirelik Yüksekokulu'na, anketlerimi yapmama yardımcı olan tüm değerleri hocalarım ve tez çalışmamı güzel bir şekilde tamamlamamı sağlayan tüm hemşirelik öğrencilerine teşekkür ederim.

10. KAYNAKLAR

1. Büyük Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu, <http://tdkterim.gov.tr/bts/>, Erişim Tarihi: 20.12.2013.
2. Akatay A, Yelkikalan N. Zaman yönetimi ve yönetsel zamanın etkin kullanılması. *Yönetim Bilimleri Dergisi*. 2008, 1:15-24.
3. Yavaş Ü, Öztürk G, Açıklık C.H., Özer M. Tıp Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2012, 1: 5-10.
4. Tengilimoğlu D., Tutar H., Altınöz M., Başpınar N., Erdönmez C. Zaman Yönetimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.2003.
5. Karagöz Y, Kınır S, Mesci M, Akbaş Z. Zamanın etkin kullanımını sağlayan faktörlerin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2010, 23:1-12.
6. Tektaş M, Tektaş N. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2010, 23 : 222-228.
7. Özer F.Verimli Örgüt Yönetimi İçin Zaman Yönetimi. Ankara. Çimento İşveren. 2010, 2:1.
8. Gürbüz M, Aydın A. Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*. 2012, 2, 17-25.
9. Türe G, Hazırlık okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile stres yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması: Yeditepe Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı , İstanbul , 2013.
10. İşcan S, Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Denetimi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Denizli, 2008.
11. Alay S. Relationship between time management and academic achievement of selected university students, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2000.

12. Andıç H, Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Afyonkarahisar, 2009.
13. Wagner P., Schober B., Spiel C. Time investment and time management: an analysis of time students spend working at home for school. *Educational Research and Evaluation*. 2008, 2 : 139-153.
14. Güçlü N. Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*. 2001, 25; 87-105.
15. Bayramlı Ü.Ü., Zaman Yönetimi. Ankara: Nobel Yayınları , 2006.
16. Akgemici T., Çelik A., Aydoğan E., Akatay A., Zaman Yönetimi ve Yönetimsel Zamanda Etkinlik. Ankara : Gazi Kitabevi, 2003.
17. Sabuncuoğlu Z., Paşa M., Zaman Yönetimi. Bursa: Ezgi Kitabevi, 2002.
18. Tutar H., Kriz ve Stres Yönetimi. Ankara: Seçkin Yayınları, 2004.
19. Sevari, Kandi M., Time management skills impact on self-efficacy and academic performance. *Journal of American Science*. 2011, 7 : 720-726.
20. Gümüştül O., Özdilek Ç., Demirel D., Demirel M., AB ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi algılarının incelenmesi. 2. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*. Kuşadası, 2013.
21. Karaoğlan A.S., Üst düzey yöneticilerin zaman yönetimi, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Endüstri Mühendisliği Anabilim Dalı, Balıkesir, 2006.
22. Kocabaş İ., Erdem R., Yönetici aday öğretmenlerin kişisel zaman yönetimi davranışları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2003, 2 : 203-210.
23. Mancini M., Time Management. United States of America , 2003.
(<http://www.motivationalmagic.com/library/ebooks.pdf>). Erişim Tarihi: 01.04.2014.
24. Küçükaltan D, Karalar S, Keskin G. Etkili zaman yönetimi uygulamalarında yöneticileri engelleyen zaman tuzakları: Edirne İl Merkezindeki tekstil fabrikalarında görev yapan yöneticiler üzerinde bir araştırma. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*. 2013, 15: 65-73.
25. Balcı A., Zaman yönetimi. A. U. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 1991, 1:95-102.

26. Covey, S.R.; Merrill, A. R. ; Merrill, R. R. Önemli İşlere Öncelik, İstanbul: Varlık Yayınları, 1998.
27. Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi. (2008). Etkili Zaman Yönetimi. http://www.bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b_zmnyonetimi.html.
28. Demirel E.T., Ramazanoğlu F., Yöneticiler açısından etkin zaman yönetimi tekniklerinin değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*. 2005, 1 : 30-35.
29. Smith H.W. Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası: Üretkenliği ve İç Huzuru Artırmak İçin Kanıtlanmış Stratejiler, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1998. Çeviren: Adalet Çelbiş.
30. Time Management : Learning to Use a Day Planner . (<http://www.help4adhd.org>).
Erişim Tarihi : 01.02.2014
31. Time Management For Students. (<http://www.rasmussen.edu/student-life/blogs/college-life/time-management-for-students/2012>). Erişim Tarihi: 01.02.2014.
32. Kıdak L., Hastane yöneticilerinin zaman yönetimi tutumlarının belirlenmesi: İzmir ili eğitim ve araştırma hastaneleri uygulaması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2011, 25 : 160-172.
33. Çağlıyan V., Göröl R., Zaman yönetimi becerileri: Meslek Yüksekokulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *KMU İİBF Dergisi*. 2009, 17:175-189.
34. Alay S., Koçak S. Zaman yönetimi anketi: geçerlilik ve güvenilirlik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2002, 22 : 9-13.
35. Heldref, Procrastination at Work and Time Management Training, *The Journal of Psychology*. 2003, 5.
36. Britton B.K., Tesser A., Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*. 1991, 3 : 405-410.
37. Macan T. Time Management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*. 1994, 3:381-391.
38. Mısra R., Mckean M., College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 2000, 16:41

39. Time Management For Nurses - Time Management Skills For Nursing Students. (<http://www.prlog.org/11385243-time-management-for-nurses-time-management-skills-for-nursing-students.html/2011>). Erişim Tarihi: 30.12.2013.
40. Tayebeh M, Oskouie F, Ralii O. Nursing students' time management, reducing stress and gaining satisfaction: a grounded theory study. *Nursing and Health Sciences*. 2012, 14 : 46-51.
41. Köse D., Çınar N., Akduran F., Hemşirelik öğrencilerinde internet bağılılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2012, 3 : 227-233.
42. Başak T., Uzun Ş., Arslan F., Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimleri becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2008, 5 : 429-434.
43. İz F.B., Özen T.A. İntörn olmaya aday hemşirelik öğrencilerinde zaman yönetimi ve akademik başarı ilişkisinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2010, 11 : 123-135.
44. Erdul G. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa , 2005.
45. Akatay A. Örgütlerde Zaman Yönetimi. (<http://www.researchgate.net>) Erişim Tarihi: 01.02.2014.
46. Türkel S., Lelebici D.N., Yönetim bilimi açısından zamanın anlamı ve etkili zaman yönetiminin esasları. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2000, 1 : 351-376.
47. Ünlü İ., Etkili Zaman Yönetimi. (<http://www.diyaliz.net>) . Erişim Tarihi : 15.03.2014.
48. Gökpinar H., Zaman Yönetimi. (<http://www.projeyonetimi.com>). Erişim Tarihi : 20.03.2014.
49. Claessens B.J.C, Eerde W, Roe R. A review of the time management literature. (www.emeraldinsight.com/0048-3486.htm/2004). Erişim Tarihi: 12.02.2014.
50. Çakmak Z., Şenyiğit G., Sekreterlerin yönetsel zamanı verimli kullanmalarını etkileyen faktörler. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*. 2006,10:1-18.
51. Eldeleklioğlu J., Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*. 2008, 3 : 656-663,

52. Time Management For Students. (<http://www.pleasval.k12.ia.us>). Erişim Tarihi : 01.02.2014.
53. How To Manage Your Time Effectively. (<http://www.kent.ac.uk>). Erişim Tarihi: 10.02.2014.
54. Effective Time Management. (www.uky.edu) . Erişim Tarihi: 10.02.2014.
55. Successful Time Management. (<http://bookboon.com/time-management/2011>) Erişim Tarihi: 10.02.2014.
56. Yılmaz İ, Yoncalık O, Bektaş F. Zaman Yönetimi Davranışı ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *e-Journal of New World Sciences Academy*. 2010, 5/3:187-194.
57. Zulauf C.R, Gortner A. K. Use of Time And Academic Performance of College Students: Does Studying Matter? Paper selected for presentation American Agricultural Economics Association Annual Meeting. 1999.
58. Tavakoli H.M, Tavakoli A. M, Pouresmaeil L. A study of the relationship between time management and job satisfaction. *International Journal of Research in Organizational Behavior and Human Resource Management*. 2013, 1 : 66-74.
59. George D, Dixon S, Stansal E. Time Diary and Questionnaire Assessment of Factors Associated With Academic and Personal Success Among University Undergraduates. *Journal of American College Health*. 2008, 56 / 6 : 706-715.
60. Nonis S.A., Hudson G.I., Academic Performance of College Students: Influence of Time Spent Studying and Working. *Journal of Education for Business*. 2006, 3: 151-159.
61. The Successful Person's Guide to Time Management. (<http://www2.ca.uky.edu>). Erişim Tarihi: 05.02.2014.
62. Pehlivan A., The effect of the time management skills of students taking a financial accounting course on their course grades and grade point averages. *International Journal of Business and Social Science*. 2013, 5 : 196-205.

EKLER

EK - 1




T. C.
İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

SAYI : B.30.2.İBÜ.042.00.00/39
KONU: Anket hk.

TARİH :19/02/2013

T.C. İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ
FLORENCE NIGHTINGALE HASTANESİ
HEMŞİRELİK YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ'NE,

İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Yüksek Lisans Programı öğrencisi Melis ŞEN'in, Yard. Doç. Dr. Zerrin ÇİĞDEM'in tez danışmanlığını yürüttüğü "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Zaman Yönetiminin Akademik Başarıya Etkisi" başlıklı tez çalışmasını ilişikte belirtilen anket formunu uygulayarak gerçekleştirebilmesi için müsaadelerinizi saygılarımla rica ederim.


Prof. Dr. Vildan KARPUZ
Müdür

Ek : 1) Anket Formu.

EK - 2



T.C
İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ
FLORENCE NIGHTINGALE HASTANESİ
HEMŞİRELİK YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ


Sayı:B.30.2.İBÜ.0.77.01.00/77

İstanbul, 11.03.2013

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

İlgi: 19.02.2013 tarihli ve 39 sayılı yazınız.

İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Yüksek Lisans Programı öğrencisi Melis ŞEN'in danışmanlığımızda yürüttüğü "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Zaman Yönetiminin Akademik Başarıya Etkisi" başlıklı araştırmayı Yüksekokul öğrencilerimiz ile 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında yapabileceği konusunu saygılarla bilgilerinize arz ederim.


Prof. Dr. Hediye ARSLAN ÖZKAN
Müdür

T.C. İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ GELEN EVRAK	
Tarih : 12.03.13	
Sayı : 448	

EK - 3.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

KATILIMCI NO:

1) Cinsiyetiniz:

- a) Kadın b) Erkek

2) Yaşınız:.....

3) Medeni durumunuz:

- a) Evli b) Bekar

4) Çalışma durumunuz:

- a) Evet b) Hayır

5) Eğer çalışıyorsanız çalıştığınız birim (ünite) :

6) Kaldığınız yer:

- a) Aileden ayrı ev
b) Ailenin yanı
c) Kredili yurtlar kurumu
d) Özel yurt
e) Yalnız ev
f) Lojman

7) Okuduğunuz sınıf:

- a) 1. Sınıf
b) 2. Sınıf
c) 3. Sınıf
d) 4. Sınıf

8) Şu anki not ortalamanız:

- a) AGNO:
b) ANO :

9) Alttan aldığınız ders var mı ?

- a) Evet b) Hayır

10) Şu an okumakta olduğunuz bölümü seçme nedeniniz nedir ?

- a) İsteyerek
b) Tesadüfen

- c) Aile zoru ile
- d) Sene kaybetmemek için
- e) Diğer

11) Okuduğunuz bölümden şu anki memnuniyet durumunuz nasıl ?

- a) Memnunum
- b) Memnun değilim (Değiştirmek istiyorum)
- c) Diğer

12) Eğitiminizde kariyerinizi devam ettirmek ister misiniz ?

- a) Evet
- b) Hayır

13) Sınavlara ne kadar zamanda hazırlanırsınız ?

- a) Günü gününe
- b) Bir hafta önceden
- c) Bir gün önceden
- d) Sınav akşamı sabahlayarak

14) Sınavlara çalışırken, ders ile ilgisi olmayan konularla ilgilenir misiniz?

- a) Evet
- b) Hayır

15) Sizce kendi zaman yönetiminiz nasıl ?

- a) İyi
- b) Orta
- c) Kötü

16) Gününüzü planlar mısınız ?

- a) Evet (Cevap evet ise 22. Soruyu yanıtlayınız.)
- b) Hayır

17) Planlarınızın yüzde kaçlık dilimini tam zamanında uygulayabilirsiniz ?

- a) % 100
- b) % 75
- c) % 50
- d) % 25
- e) % 0

(17. soru ikiye ayrılabilir mi? Karşılaştırma yaparken)

18) Bir gün sonrası veya herhangi bir zaman dilimi için 'yapılacaklar listesi' hazırlar mısınız ?

- a) Evet
- b) Hayır

19) Sizce en fazla zaman kaybettiren faktörleri sıklık sırasına göre numaralandırınız.

- () Televizyon ve radyo
- () Ulaşım ve trafik
- () Uyku düzensizliği
- () Arkadaşlarla sohbetler
- () Rutin ve gereksiz işler
- () Kırmamak için yapılan işler
- () Ödev yapmak
- () Diğer

ZAMAN AYIRDIĞINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM. ☺

MELİS ŞEN (Y. LİSANS ÖĞRENCİSİ)

EK - 4 .

ZAMAN YÖNETİMİ ENVANTERİ

Bu envanter sizi tanımlayabilecek 27 soru içermektedir. Lütfen her soruyu okuyun ve sonra sizi en iyi tanımlayan ve ilgilendiren uygun kategoriye soruların yanındaki parantezlerden birinin içine işaret koyarak belirleyin. Sizin nasıl olmak istediğinizle değil, nasıl düşündüğünüzle ilgilendiğimizi unutmayın. 27 sorunun tamamını cevaplandırduğunuzdan emin olunuz. Zaman planlaması anketi zamanınızı nasıl kullandığınızı ve yönettiğinizi değerlendiren bir envanteredir. Bu bir test değildir. “Doğru” veya “yanlış” yanıt yoktur, içtenlikle cevaplamanız önemlidir. İlginize teşekkürler.

Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama)	Herzaman	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiç
1. Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız?	()	()	()	()	()
2. Hafta başlarında her hafta için bir dizi amaçlar saptar mısınız?	()	()	()	()	()
3. Her gün planlama için zaman harcar mısınız?	()	()	()	()	()
4. Her gün kendiniz için bir takım amaçlar belirler misiniz?	()	()	()	()	()
5. Her gün yapmak zorunda olduğunuz şeylerin listesini yapar mısınız?	()	()	()	()	()
6. Okul günlerinizde yapmak zorunda olduğunuz aktivitelerin programını yapar mısınız?	()	()	()	()	()
7. Bir sonraki hafta için ne başarmak istediğiniz net olarak belirgin mi?	()	()	()	()	()
8. Çalışmalarınızı bitirmek için kendinize tarih saptar mısınız?	()	()	()	()	()
9. Çok uğraş gerektiren çalışmalarınız için en iyi zamanınızı programlamaya çalışır mısınız?	()	()	()	()	()
10. Sizin için önemli tarihleri (örn., sınav tarihleri, ödev teslim tarihleri, vs.) bir takvim üzerine işaretler misiniz?	()	()	()	()	()
11. Bir akademik dönem için bir dizi amaçlar belirler misiniz?	()	()	()	()	()
12. Makaleleri şimdi gerekli olmasalar bile, gelecekte olabilir diye dosyalar veya fotokopisini çeker misiniz?	()	()	()	()	()
13. Yakın tarihte sınavınız olmasa bile, ders notlarınızı düzenli olarak tekrar eder misiniz?	()	()	()	()	()
14. Üzerinde çalışabileceğiniz şeyleri boş zaman bulduğunuzda yapabilmek için yanınızda taşır mısınız?	()	()	()	()	()
15. Önceliklerinizi belirler ve onlara uyar mısınız?	()	()	()	()	()
16. Her hafta sizinle ilgili olan şeyleri önceden bir plan yapmadan ve gerektiği gibi takip etmeden yapar mısınız? ^a	()	()	()	()	()
Zaman Tutumları					
1. Zamanınızı yapıcı olarak kullanır mısınız?	()	()	()	()	()
2. Zamanınızı planlama işinde kendinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyor musunuz? ^a	()	()	()	()	()
3. Genel olarak kendi zamanınızı kendiniz planladığınızı hissediyor musunuz?	()	()	()	()	()
4. Genellikle amaçlarınızın hepsini size verilen hafta içersinde çoğunlukla başarabileceğinizi düşünür müsünüz?	()	()	()	()	()
5. Küçük kararları çabucak verebiliyor musunuz?	()	()	()	()	()
6. İnsanlara hayır diyememekten ötürü kendinizi sık sık okul işlerinizi engelleyen işlerle meşgul durumda bulur musunuz? ^a	()	()	()	()	()
7. Yapacak bir şeyiniz olmadan kendinizi uzun süre bekliyor durumda bulur musunuz? ^a	()	()	()	()	()
Zaman Harcattırıcılar					
1. Normal bir okul gününde, okul işlerinden kendi özel işlerinize daha çok zaman harcar mısınız? ^a	()	()	()	()	()
2. Fayda sağlamayan alışkanlıklara veya aktivitelere devam eder misiniz? ^a	()	()	()	()	()
3. Günde ortalama bir paket sigara içeriyor musunuz? ^a	()	()	()	()	()
4. Önemli bir okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışır mısınız? ^a	()	()	()	()	()

EK- 5.

• **Re: YÜKSEK LİSANS TEZİ**

sema alay

salay@gazi.edu.tr

To melis senn

From: **Sema ALAY** (salay@gazi.edu.tr)

Sent: Wednesday, January 02, 2013 10:56:12 AM

To: melis senn (melissen_03@hotmail.com)

Hotmail [Active View](#)

3 attachments (total 222.0 KB)



Zaman Yön...doc

[View online](#)

[Download](#)(39.6 KB)



zamanson.doc

[View online](#)

[Download](#)(108.9 KB)



ZYE-son-2...DOC

[View online](#)

[Download](#)(73.5 KB)

Download all as zip

Melis merhaba,

Zaman Yönetimi Ölçeğini kullanmanızda hiçbir sakınca yoktur.

Tezinizde size kolaylıklar diliyorum.

Ölçek ve ayrıntıları ekteki 3 adet dosyada bulunmaktadır.

Doç.Dr. Sema ALAY

Spor Yöneticiliği Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu,
Gazi Üniversitesi, Abant Sok, No:12/321,06330 Gazi Mahallesi, Ankara /
TÜRKİYE , <http://websitem.gazi.edu.tr/salay/AnaSayfa>.

EK – 6

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Bölümünde Yüksek Lisans Tezi olarak Yrd. Doç. Dr. Zerrin Çiğdem danışmanlığında yürütülen “**Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Zaman Yönetiminin Akademik Başarıya Etkisi**” başlıklı tez çalışması ile ilgili Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu:

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Yüksek Lisans Programı'nda yapacağım “**Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Zaman Yönetiminin Akademik Başarıya Etkisi**” başlıklı araştırma için katılımınıza gereksinimin vardır. Araştırmaya katılmak isteyip istemediğinize karar vermek ve anketimizi yanıtlamak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır.

Çalışmaya katılmama hakkına sahiptir. Anketi yanıtlamamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçimde yorumlanacaktır. Size verilen anket formlarındaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz. Bu çalışmadan elde edilen bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak ve araştırma süresince elde edilen tüm bilgiler okuldaki panoda siz değerli öğrencilere poster olarak asılıp, sizin bilgilendirilmeniz sağlanacaktır. Çalışmaya katılmama veya herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahiptir. Her iki durumda da hakkınız olan yararların kaybı kesinlikle söz konusu olmayacaktır. Araştırma sonuçlarımızın zamanı ne kadar etkin kullandığımızı göstermesi açısından farkındalık oluşturacağı tahmin edilmektedir. Katılımınız ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Açıklamaları Yapan Araştırmacının

Adı-Soyadı: MELİS ŞEN

İmzası:

Tarih (gün/ay/yıl): .../.../.....