

T.C
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ
BECERİLERİ İLE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Gökhan ERDUL

BURSA 2005

TC.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gökhan ERDUL'a ait "Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki" adlı çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan, Prof. Dr. Serpil AYTAÇ

Üye (Danışman), Yrd. Doç. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

Üye, Doç. Dr. Reşat PEKER

ÖZET

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİ İLE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Gökhan ERDUL

(Yüksek Lisans Tezi)

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Bu amaçla, 2003-2004 Öğretim Yılında, Hacettepe Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi, Süleyman Demirel Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasından random yolla seçilen 322 öğrenci araştırma grubu olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunun 181'i kız, 141'i erkek öğrencidir.

Verilerin toplanmasında Zaman Yönetimi Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Zaman Yönetimi Envanteri, Britton ve Tesser tarafından geliştirilmiş, Sema Alay ve Settar Koçak tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ise Spielberger, Gorsuch, Lushene tarafından geliştirilmiş, Öner ve Le Compte tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Zaman Yönetimi Envanteri'nden ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği'nden alınan puanların kız ve erkek öğrencilere göre dağılımını belirlemek amacıyla t-testi uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için ise korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kız öğrencilerin toplam zaman yönetiminde ve zaman planlamasında erkek öğrencilerden daha başarılı oldukları görülmüştür. Erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri ise kız öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

Sayfa sayısı: 79

Anahtar Kelimeler: Zaman Yönetimi, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT SKILLS AND ANXIETY LEVELS OF UNIVERSTY STUDENTS

Gökhan ERDUL

The primary purpose of this research is to determine the relationship between time management skills of university students and their anxiety levels.

For this purpose, in 2003 – 2004 Academic Year, 322 university students were selected randomly from Hacettepe University, Dokuz Eylül University, Anadolu University, Uludağ University and Süleyman Demirel University. The survey group was determined from these students. It consists of 181 female and 141 male university students.

Time Management Inventory and Strait-trait Anxiety Inventory were used to gather data. Time Management Inventory was developed by Britton and Tesser, and adapted in Turkish by Alay and Koçak. The State-Trait Anxiety Inventory was developed by Spielberger, Gorsuch, Lushene and adapted by Öner and Le Compte. T-test was applied in order to determine the distribution of the points having had from Time Management Inventory and State-Trait Anxiety Inventory according to male and female university students. Correlation analysis was also applied in order to compare the relationship between time management skills and anxiety levels. The results indicated that there is an expressive relationship in a negative way between time management skills and anxiety levels of the university students. It was also seen that female university students are better than male university students in total time management and time planning. Beside this male university students' anxiety levels higher than female students.

ÖNSÖZ

Günümüzde insanların ihtiyaçları hızla değişmekte ve artmaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bir çok işin yapılması kolaylaşmasına rağmen bireyler sürekli koşuşturma içindedirler ve insanlar 24 saatin kendilerine yetmemesinden şikayetçidirler.

Bu durum henüz iş dünyasına atılmamalarına rağmen üniversite öğrencileri için de geçerlidir. Üniversite öğrencilerinin projeler, yapılması gereken ödevler ve sosyal aktiviteler için zamanı etkili kullanamadıkları düşüncesinden yola çıkarak yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu araştırma süresince ortaya çıkan tüm aksaklıklara rağmen bana olan inancını hiçbir zaman yitirmeyen ve çalışmanın sonuçlandırılması konusunda beni cesaretlendiren danışmanım Yrd. Doç. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU'na öncelikle teşekkür ediyorum. Ayrıca yüksek lisans eğitimim boyunca bana emek veren sayın hocalarım Prof. Dr. Şermin KÜLAHOĞLU'na, Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ'a, Doç. Dr. Reşat PEKER'e ve Yrd. Doç. Dr. Berrin EYLEN'e; araştırmam için uygulanan ölçeklerin dağıtılması sırasında bana yardımcı olan arkadaşlarıma, araştırmada yer alan öğrencilere; Zaman Yönetimi Envanteri'nin temini ve uygulanması konusunda yardımlarını esirgemeyen Arş. Gör. Sema ALAY'a, araştırmamı sonuçlandırmam esnasında beni yalnız bırakmayan ve yardımlarını esirgemeyen sevgili babam Prof. Dr. H. Tarık ÖZKAHRAMAN'a, eğitim hayatım boyunca benden hiçbir şeyi esirgemeyen aileme ve son olarak her konuda olduğu gibi bu çalışmamda da yanımda olan eşim Hülya ERDUL'a teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

| | |
|------------------------|------|
| ÖZET | iii |
| ABSTRACT | iv |
| ÖNSÖZ | v |
| İÇİNDEKİLER | vi |
| TABLolar LİSTESİ | viii |

BÖLÜM I

| | |
|---|----|
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Zaman Nedir?..... | 2 |
| 1.2. Zaman Yönetimi..... | 5 |
| 1.2.1. Zaman yönetimi nedir?..... | 5 |
| 1.2.2. Zaman yönetimi teknikleri..... | 9 |
| 1.2.2.1. Etkili zaman yönetimi için amaçların ve hedeflerin Belirlenmesi..... | 9 |
| 1.2.2.2. Zamanı planlama..... | 13 |
| 1.2.3. Zaman yönetimi karşısındaki engeller(zaman tuzakları)..... | 15 |
| 1.3. Kaygı..... | 18 |
| 1.4. Araştırmanın Amacı..... | 23 |
| 1.5. Denenceler..... | 23 |
| 1.6. Araştırmanın Önemi..... | 24 |
| 1.7. Sayıtlar..... | 25 |
| 1.8. Sınırlılıklar..... | 25 |
| 1.9. Tanımlar | 26 |

BÖLÜM II

| | |
|---|----|
| 2. ARAŞTIRMANIN KONUSUYLA İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR | 27 |
| 2.1. Zaman Yönetimi ve Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar..... | 27 |
| 2.1.1. Zaman yönetimi ile ilgili Türkiye’de yapılan bazı araştırmalar..... | 27 |
| 2.1.2. Zaman yönetimi ile ilgili yurtdışında yapılan bazı araştırmalar..... | 29 |
| 2.1.3. Kaygı ile ilgili Türkiye’de yapılan bazı araştırmalar..... | 30 |
| 2.1.4. Kaygı ile ilgili Türkiye’de yapılan bazı araştırmalar..... | 32 |

BÖLÜM III

| | |
|--|----|
| 3. YÖNTEM..... | 33 |
| 3.1. Araştırmanın Modeli..... | 33 |
| 3.2. Araştırma Grubu..... | 33 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları..... | 34 |
| 3.3.1. Zaman Yönetimi Envanteri..... | 34 |
| 3.3.1.1. Zaman Yönetimi Envanteri'nin özellikleri, uygulanması ve lanması..... | 34 |
| 3.3.1.2. Zaman Yönetimi Envanteri'nin oluşturulması, yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları..... | 35 |
| 3.3.1.3. Zaman Yönetimi Envanteri'nin Türk üniversite öğrencilerine uyarlanması, yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları..... | 36 |
| 3.3.2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği..... | 38 |
| 3.3.2.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nin özellikleri, uygulanması ve puanlanması..... | 38 |
| 3.3.2.2. Durumluk ve sürekli Kaygı Ölçeği'nin orijinal formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları..... | 40 |
| 3.3.2.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nin Türk toplumuna uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları..... | 41 |
| 3.4. Uygulama ve Verilerin Analizi..... | 43 |

BÖLÜM IV

| | |
|---|----|
| 4. BULGULAR..... | 44 |
| 4.1. Zaman Yönetimi Envanteri ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nden Elde Edilen Bulgular..... | 44 |
| 4.1.1. Zaman Yönetimi Envanteri'nden alınan puanlara ilişkin bulgular.... | 44 |
| 4.1.2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nden alınan puanlara ilişkin Bulgular..... | 47 |
| 4.2. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi..... | 48 |

BÖLÜM V

| | |
|---------------------------|----|
| 5. TARTIŞMA VE YORUM..... | 55 |
|---------------------------|----|

BÖLÜM VI

| | |
|---------------------------|----|
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 59 |
|---------------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| KAYNAKÇA..... | 62 |
|---------------|----|

| | |
|------------|----|
| EKLER..... | 67 |
|------------|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| EK-1. Zaman Yönetimi Envanteri..... | 67 |
|-------------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| EK-2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği..... | 69 |
|---|----|

| | |
|---------------|----|
| ÖZGEÇMİŞ..... | 71 |
|---------------|----|

TABLolar LİSTESİ

| <u>Tablo No</u> | <u>Tablo Adı</u> | <u>Sayfa</u> |
|------------------------|--|---------------------|
| Tablo 1 | Araştırmaya Katılan Kız ve Erkek Öğrencilerin Üniversitelere Göre Dağılımı | 34 |
| Tablo 2 | Zaman Yönetimi Envanteri'nden Alınan Puanlara İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapmalar..... | 44 |
| Tablo 3 | Kız ve Erkek Öğrencilerin Zaman Yönetimi Envanterinden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi sonuçları..... | 46 |
| Tablo 4 | Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nden Alınan Puanlara İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapmalar..... | 47 |
| Tablo 5 | Kız ve Erkek Öğrencilerin Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi sonuçları..... | 48 |
| Tablo 6 | Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Envanteri ve Kaygı Ölçeğine Verdiği Cevaplardan Elede Edilen Puanlar Arasındaki İlişki..... | 49 |
| Tablo 7 | Kız Öğrencilerin Zaman Yönetimi Envanteri ve Kaygı Ölçeğine Verdiği Cevaplardan Elede Edilen Puanlar Arasındaki İlişki..... | 51 |
| Tablo 8 | Erkek Öğrencilerin Zaman Yönetimi Envanteri ve Kaygı Ölçeğine Verdiği Cevaplardan Elede Edilen Puanlar Arasındaki İlişki..... | 53 |

BÖLÜM I

GİRİŞ

Son derece hızla gelişen teknolojiye paralel olarak eğitim ve öğretim yarışının hızlandığı, öğrenci kitlesinin arttığı günümüzde bu yarış kazanmak ve istenilen amaca ulaşmak son derece zor hale gelmiştir. Toplum yaşamındaki değişimler ve teknoloji, gelişen bireyin ihtiyaçlarını da farklılaştırmıştır. Bireye çeşitli alanlarda sunulan hizmetlerde de farklılaşan ihtiyaçlar yönünde yeni anlayış ve uygulamalara yer verilmesi gerekmektedir. Bu gereklilik bireye verilen hizmetlerden birisi olan eğitim-okul sisteminde de geleneksel yapıların gözden geçirilmesini ve yenilenmesini zorunlu kılmaktadır.

İlkokuldan üniversite sonuna kadar, öğrenci, öğrenci velisi ve öğretmen büyük yarıştan başarılı çıkmak için, büyük bir koşuşturma ve stres içinde yaşamaktadır. Artık öğrenci için, öğretim hayatı şansa bırakılmamakta, etkili ve verimli olduğuna inanılan bütün yollar denenmektedir. Bütün bunlar büyük yarış içine giren öğrencilerin; etkili ve verimli çalışma sistemini yeteri derecede kavramaya ne kadar muhtaç olduklarını göstermektedir. Öğrenmeye çok zaman ayırma ve çok çalışma, başarı için yeterli değildir. Çalışma temposunu ve zamanını iyi planlayamamış bir öğrenci, ne kadar çok çalışırsa çalışsın istediği sonuca ulaşamaz. Zamanının büyük bir kısmını çalışmaya ayırdığı halde, istediği başarıyı elde edemeyen öğrencinin, bu başarısızlığın temelinde; düzensiz ve dengesiz bir ders çalışma metodu yattığı açıktır.

Eğitimde, zaman yönetiminin önemi burada ortaya çıkmaktadır. Zamanın nereye harcandığı konusunda günlük olarak bilgi toplanması ve bu bilgilerin analiz edilerek zaman kullanma sorunlarının belirlenmesi ve sorunlara çözüm bulunması gerekmektedir.

Öğrencilerin akademik yönden kendilerini yetersiz hissetmeleri, ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yapabilir, kaygıya yol açabilir. Okul başarısızlığının yetersizliği durumunda öğrencilerin kaygı düzeylerinin yükselmesi; öğrencilerin başarısızlıklarından dolayı doyum sağlayamamaları, kendilerine güven duygusunu kaybetmeleri suçluluk duymaları, eksiklik duygusuna kapılmaları, çevresindeki kendileri için önemli olan kişilerden olumsuz eleştiri olmaları ve gelecek ile ilgili beklentilerinin gerçekleşmeyeceği endişesi taşımaları ile açıklanabilir.

Buradan hareketle, öğrencilerin hem akademik alanda başarılı olmak hem de sosyal hayatın içinde gerektiği şekilde yer almak ihtiyacının, önemli ölçüde zamanın iyi kullanılmasıyla giderilebileceği düşünülmektedir.

1.1. Zaman Nedir?

“Zaman” kavramını birçok yazar tanımlamış ve farklı bilim dalları tarafından ele alınarak, farklı açılardan geniş bir şekilde incelenmiştir.

Çok az sayıda düşünce, insan bilincine zaman kadar derin bir şekilde etki etmiştir. Zaman ve uzay fikri, insan düşüncesini binlerce yıl işgal etmiştir. Bunlar, ilk bakışta basit ve kavranılması kolay şeylermiş gibi görünebilirler, çünkü günlük deneyimlerle çok sıkı bağları vardır (Uğur 2000).

Zamanın devamlı ilerleyen bir şey olduğu hissi sadece insanlara özgüdür (Lakein 1995). Sözlük tanımına göre, zaman, olayların geçmişten bugüne gelip geleceğe doğru birbirini takip ettiği kesintisiz bir süreçtir. Zamanın temel ögesi olaydır. Her şey bir olaydır. Sabah yataktan kalmak bir olaydır. İşe gitmek, okula gitmek bir olaydır. Zaman bu olayların sırayla, birbiri ardından oluşmasıdır (Smith 2002).

Herkesin aklında, zaman tanımı üzerine çok net olmasa da bir takım düşünceler vardır: Zaman, bazen hızlı, bazen yavaş akıp giden, geçen anı bir daha geri dönmeyen, varlığını herkesin hissettiği fakat tutamadığı bir şeydir. Zamanı tanımlamak için bu insan algılarını esas almaktan başka yapılabilecek bir şey yoktur. İnsan algıları "zaman akışı düzenli midir, düzensiz midir, hızlı mıdır, yavaş mıdır?" gibi sorulara somut yanıtlar veremez. Dolayısıyla zaman kavramının nesnel olarak tarifi zor ve felsefi sorunlarla doludur. Zamanın nesnel olarak, emin olunabilen tek niteliği, içinde

bulunulduğu ana göre belli bir yönde ilerlemekte olduğudur. İçinde bulunulan şu anı, geğmişi, şu anda yapılanı, geleceği belirler. Zamanda geri dönölüp geğmişi değiştirilemez. Zaman, içinde bulunulan ana göre geğmişten geleceğe doğru akar (MEB 2001).

Yüzyıllardır filozoflar ve bilgeler zamanı açıklamak için büyük çaba harcamışlardır. Newton (Akt: Smith 2002), zamanın mutlak olduğunu, evren var olsa da olmasa da olduğunu söylemiştir. Leibnitz ise “Zaman kendi başına bir varlık değil, yalnızca olayların sırasdır,” diyerek Newton’un tanımını alt üst etmiştir. Albert Einstein da Leibnitz gibi, “Zamanı olayların sıralaşına göre ölçeriz, bu olayların dışında, bağımsız bir varlığı yoktur,” demiş, ondan sonra da “eşzamanlı olaylar adını verdiği bir düşünce geliştirmiştir.

Einstein, (Akt: Akoğlu 2000) “Geğmişi, şimdi ve gelecek birer yanılısamadır; ancak vazgeçilmezdir” diyerek zamanın insanlar için vazgeçilmez bir olgu olduğunu belirtmiştir. Zaman, sanki insanları doğumdan ölüme taşıyan, içinde yüzölünen, akıp giden bir ırmak gibidir. Günlük yaşamda, geğmişi, şimdi ve gelecek, tümüyle farklı anlamlar taşır. Geğmişi geride kalmıştır, asla geri gelmez, değiştirilemez. Geğmişe ait bilgiler, çoğunlukla anılardan, bir takım kayıtlardan kaynaklanır. Geğmişin gerçek olup olmadığı pek düşünölmez. Belki de gerçek olan yaşanan andır. Gelecekse henüz gerçekteşmemiştir ve açıktır, her şey olabilir. Belki de gelecekte olabilecek bazı olayların yönü alınacak kararlarla belirlenebilir. Ama başka etkenler, onun tümüyle farklı bir biçimde gelişmesine yol açabilir. Bunlar hemen herkesin duyumsadığı şeylerdir.

Passig (2005) zamanı fiziksel zaman, biyolojik zaman ve psikolojik zaman olarak üçe ayırarak tanımlamaktadır. Fiziksel zaman, saat ile ölçölünen ve geğmişten geleceğe hareket eden, sürekliliği olan zamandır. Biyolojik zaman, yaşam organlarının dönüşümlü hareketlerine karar veren, biyolojik saatler tarafından kontrol edilen biyolojik süreçlerin oluşumunu ifade eder. Fiziksel zaman gibi biyolojik zaman da süreklidir. Bu iki zaman türünün tersine, psikolojik zaman bilinçlenmeyle değerlendirilir. Psikolojik zaman devamlı değerildir ve farklı ölçölmlerden oluşmuştur.

Bunun anlamı, her biri psikolojik an olarak adlandırılan zaman birimlerinden oluşmasıdır. Zaman bölümlerinde kronolojik sıra yoktur.

Uğur'a (2000) göre, her şeyin altında bir ritim duygusu yatar: Bir insanın kalp atışları, konuşma ritmi, yıldız ve gezegenlerin hareketi, gelgitin yükselişi ve alçalışı, mevsimlerin değişimi. Bunlar insan bilincine, keyfi hayaller olarak değil, evren hakkındaki doğru bir gerçeği dile getiren bir olgu olarak derin bir şekilde kazanmıştır. Bu noktada insan sezgisi yanılığın içinde değildir. Zaman, tüm biçimleriyle maddenin ayrılmaz özellikleri olan hareket ve durum değişikliğini ifade etme tarzıdır. Aklın bu önemli keşfi, insanlığın, kendisini zamanın boyunduruğundan kurtarabilmesini, somut durumun ötesine geçebilmesini ve yalnızca burada ve şu anda değil, en azından zihinde, geçmişte ve gelecekte de "var" olmasını mümkün kılmıştır.

Adair ve Adair'e göre (1996) zaman, zor bulunan bir kaynaktır. Harcanan zamanın yerine yenisi koyulamaz, geriye de dönülemez. İnsanlar için zaman kazanmak ve bunu nasıl akıllıca kullanacaklarını öğrenmekten daha önemli bir şey yoktur.

Bozkurt ise (1992) bu kavramı, "bir sinema filmi gibi, sürekli akıp giden, ne olduğunu tam bilemediğimiz, sorgulayamadığımız, sorsak bile pek kavrayamadığımız, belirli aralıklarla ifade edilen (saat, gün, yıl gibi) soyut bir kavramdır" olarak tanımlamaktadır. Bu soyut kavramın yönetilmesinde problemin kaynağı zamanın kendisinden değil, bireylerin mevcut zamanlarını nasıl kullandıkları ve bu zaman içinde neler yaptıklarında görülmektedir.

Balcı'ya (1990) göre, zaman kullanımı ile ilgili önemli bir nokta da zamanın bazen geçmek bilmezken, bazen de nasıl geçtiğinin farkına varılmamasıdır. Bireyin sevdiği kimselerle birlikte olması ya da hoşlandığı şeyleri yapması durumunda zamanın nasıl geçtiğini anlayamaması söz konusu iken; aksine hoşlanmadığı şeyleri yapmak zorunda kalması ya da sevmediği kimselerle bir arada olması durumunda ise zamanın geçmek bilmediğini algılaması kaçınılmaz gibidir. Bunun nedeni bireyin algılaması olabilir. Organizmaya hoşnutluk veren bir ortam ve bu ortamda kullanılan zaman, çok çabuk geçiyor algılanırken, tersine organizmaya acı ve rahatsızlık veren bir ortam ve bu ortamda harcanan zaman geçmez, bitmez olarak algılanabilir. Çünkü organizmanın ağrıdan kaçınma, buna karşın hoş olana yaklaşma eğilimi vardır.

Zaman algısının ise bireysel olması, yani bireye göre değişmesi, söz konusudur. Yani herkesin aynı ortamı ve bu ortamda geçen zamanı aynı şekilde algılaması düşünülemez. Çünkü bazılarının sevdikleri, bazılarının sevmedikleri olabilir (Balcı 1990)

Zaman kaynağının etkin ve verimli kullanılması ile sadece yapılan aktivitelerde iyi sonuçların elde edilmesinin yanı sıra, bireylerin özel yaşamlarında da başarılı olması ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesi için de söz konusu olmaktadır (Karakoç 1990).

İşte bu noktada, insanların zamanlarını nasıl daha etkili ve üretken kullanabileceklerine yönelik ihtiyaçlarının giderilebilmesi amacıyla “zaman yönetimi” diye anılan bir kavram ortaya çıkmaktadır. İnsanların her alanda yaptıkları aktivitelerin etkili olmasının temelde zamanlarını iyi kullanmalarına bağlı olduğu görüşünün oldukça yaygın olduğu günümüzde, zaman kullanımında yetersiz olan kişilerin birçok şeyi doğru dürüst başarabildiklerinden söz etmek mümkün değildir.

1.2. Zaman Yönetimi

Araştırmanın bu bölümünde zaman yönetimini tanımlanmasına ve zaman yönetimi hakkında literatürde geçen açıklamalara, zaman yönetimi tekniklerine ve zaman yönetimi karşısındaki engellere (zaman tuzakları) yer verilmiştir.

1.2.1. Zaman yönetimi nedir?

İnsanlar için göreceli algılanan zaman kavramının yönetimi için de çok farklı tanımlar yapılabilmektedir. Herkes konuyu kendisi için ifade ettiği değerle yorumlama eğilimindedir. Zaman yönetiminde söz konusu olan, zaman kavramının açıklanmaya çalışılması değil, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır (Erdem ve Kaya 1998).

Zaman yönetimi, amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır. Günümüzde zaman kullanımı ya da zaman yönetimi kişiler açısından çok önemli bir konudur. Zaman yönetiminin önemi yalnızca zamanın kontrolü anlamına gelmemektedir, fakat zamanın kontrolü insanların hayatının değerini artıran en önemli unsurlardan birisidir (Alay 2000).

Mackenzie (1989), insanın zamanı yönetemeyeceğini, çünkü akreple yelkovanın hareketinin bir insanın denetiminin dışında olduğunu belirtmektedir. Akrep ve yelkovan durmaksızın hareket eder ve insanlar ne yaparlarsa yapsınlar, zaman önceden kararlaştırılmış bir hızla akıp gider. Önemli olan saati yönetmek değil, insanın zaman içinde kendisini yönetmesidir.

Eren'e göre (1996), zaman kullanımında insanların karşı karşıya olduğu asıl sorun, zamanın nasıl daha etkili kullanılacağı noktasında önem taşımaktadır. Bu nedenle bir kişinin öncelikli amacı, üretim yeteneğini en üst düzeye çıkararak bir iş için harcanan zamanı en aza indirmektir. Çünkü tasarruf edilemeyen, sadece tüketilip kaybedilen ve geri getirilmesi mümkün olmayan zamanın, etkili ve verimli kullanılması gerekmektedir.

Bu gereklilik "zaman yönetimi" kavramının varlığına ve önemine işaret etmektedir. Cüceloğlu (1997), bu kavrama farklı bir açıdan bakarak, akışı değiştirilemeyen veya dondurulamayan zamanı, yönetmek yerine, 'kişinin kendisini zaman dilimi içinde yönetebilmesi' ya da 'etkili yaşam için zaman kullanımı' kavramlarının kullanılması gerektiğini savunmaktadır.

İnsanlar zaman yönetimiyle, işin özünde, daha çok zaman kazanmamaktadırlar, fakat daha iyi bir yaşam tarzı elde etmektedirler. Lakein (1995), zamanı yönetmek ve kontrol etmek için insanların şu soruyu cevaplaması gerektiğini savunmaktadır "Zamanımı kullanmamın en iyi yolu nedir?" Bu soruyu ise uzun vadeli hedeflerin ve önceliklerin belirlenmesi, uygulanabilir etkinliklerin belirlenmesi dolayısıyla bunların organizasyonu en iyi şekilde yapılması olarak cevaplamaktadır.

Zaman yönetimi, zamanın, amaçları, sorumlulukları, zevkleri ve sosyal yaşamın içerdiği etkinlikleri bir arada yürütebilecek biçimde planlanması anlamına gelmektedir (Özgen 2001).

Atay'a göre (1999) zamanını iyi kullanan kişi, sanılanın tersine kendine ait bir süreyi tek bir konuda yoğunlaşarak değil, çalışma yaşamı, özel yaşam, bireysel zevkler gibi değişik etkinlikler arasında paylaşırabilen kişidir. Zamanı bu bağlamda

yönetebilen kişi dikkatini kolaylıkla yoğunlaştırabilen, organizasyon yeteneği gelişmiş, yaşamdan zevk alan ama yaşamını tesadüflere teslim etmeyen kişidir.

Uğur (2000), gün içinde vücudun biyolojik ritmini oluşturan zihinsel ve bedensel performansın en düşük, en yüksek olduğu zamanlar olduğunu belirtmiştir. Bu ritme göre en önemli işleri, performansın en yüksek olduğu zaman yapmak, önemsizleri daha sonraya bırakmak zamanı etkin kullanmak açısından oldukça önemlidir.

Zaman yönetiminde önemli bir nokta da bireyin enerji düzeyi ile etkinlikleri arasında bir uyumun olmasıdır (Balcı 1990).

Uyku ve uyanıklık konusunda çalışmalar yapan Chicago Üniversitesi fizyologlarından Kleitman (Akt: Uğur 2000), güne hızlı başlamada vücut ısısının etkisini ortaya koyan çalışmasında, ortalama 37 derece olan vücut ısısının sağlıklı bir insanda bile gün boyunca 1 derece oynayabileceğini açıklamaktadır. İnsanın uykudaki ve uyanık haldeki bazal metabolizmasının farklı düzeylerde olması da insan enerjisinin değişiklik göstermesine, neden olur.

Bu açıklamalar doğrultusunda Uğur (2000), biyolojik ritim açısından tüm insanların genellikle şu 3 kategoriden birine uyduğunu göstermektedir: Sabah tipleri sabah çok enerjik olurlar. Öğleye doğru enerjileri zirveye ulaşır ve sonra yavaş yavaş azalmaya başlar. Akşamüzeri bütün performansın bittiği görülür. Öğleden sonra tipleri çok zor uyanırlar, sabahları kayıtsız ve uyuşukturlar. Öğlen biraz açılmaya başlarlar, öğleden sonra enerji dolu olurlar. Hava karardığında ancak dururlar. Her zaman hazır tipler sabah ve öğleden sonra tipinin en iyi yönlerinin karışımıdır. Sabah erken kalkar ve enerjik olurlar, öğleye doğru dururlar. Öğleden sonra performansları tekrar artar. O halde kişilerin performanslarının ne zaman yüksek olduğunu bilmeleri, zamanlarını verimli kullanmaları açısından çok önemlidir.

Efil'e göre (1999), zaman iyi kullanılmıyor ve doğru yönetilmiyorsa başarıdan da söz etmek mümkün değildir. Aslında zamanı planlayamayan ve doğru kullanamayan kişi düşünmeye ve dinlenmeye de zaman bulamaz. Bu durum kişide kaygıya yol açar. Çok çalışmak verimli olmak değildir. Çok çalışma ile olumlu sonuçlar arasında

doğrudan bir ilişki yoktur. Önemli olan kişinin zaman içinde kendisini en iyi biçimde yönetebilmesidir.

Genellikle birçok insan zamanlarını etkili biçimde nasıl yöneteceğini bilmemektedir. Bireysel olarak zamanını etkili olarak kullanamayanlar, profesyonel anlamda hayatlarını ve günlük yaşamlarını da kullanamazlar. Zaman yönetiminin en doğru yolu kişinin hayatını en etkili şekilde yönetmesi ve planlamasından geçmektedir (Hendry ve Farley 2004).

Efil'e (1999) göre eldeki mevcut zamanı kontrol etmek son derece önemlidir. İnsanların günlük programı boyunca tam kontrol sağlamaları güçtür. Okul saatleri ve iş saatleri gibi bazı zamanlar düzene sokulmuştur. Zaman bu faaliyetler için kullanılır. Ancak belli bir zaman içinde bile yerine getirilen bu görev ve faaliyetlerin belli bir öncelik sırası vardır. Okulda zaman, derslere girerek, ders çalışarak ve öğrenerek geçer. Bu açıdan zaman çoğunlukla belirli görev veya ödevler tarafından kontrol edilir. Ancak belirlenmemiş zaman periyodu içinde farklı özgürlük dereceleri bulunmaktadır. Zamanı daha iyi kontrol etmede atılacak ilk adım onun nasıl kullanıldığını analiz etmekle başlar.

Buradan hareketle, öğrenciler için zaman kullanımına değinilecek olunursa; Yılmaz (2003), bir öğrencinin okulda geçen saatlerinin dışında kalan zamanını çalışma, eğlenme ve dinlenme zamanı olarak bölebileceğini ve her biri için günün belli saatlerini ayırabileceğini belirtmektedir. Çalışma, eğlenme ve dinlenme zamanlarını düzenli bir programa bağlamayan öğrenci, zamanının çoğunu arkadaşları ile gezip tozarak, şurada burada oyalanarak geçirmeye yönelir. Düzenli bir program yapmak ve bunu titizlikle uygulamak başlangıçta kişiye zor gelse de böyle bir uygulamanın devamı, belli saatlerde belli işlerin yapılması alışkanlığının kazanılmasını sağlar.

Üniversite öğrencisi olmak, bir anlamda yepyeni yaşama başlamak demektir. Bu yeni yaşam, yeni arkadaşlıkları, yeni özgürlükleri ve yeni deneyimleri de beraberinde getirir. Diğer yandan, üniversite öğrencisi, çok daha karmaşık görevleri tamamlamak ve ileride sahip olacağı mesleğe ilişkin temel bilgileri öğrenmek gibi işleri de başarmak zorundadır (Özgen 2002).

Zaman yönetimi, diğer kaynakların yönetiminde olduğu gibi analizlerden, planlamadan ve program yapmaktan yararlanmayı gerektirir. Doğru bir planlamanın yapılması önceliklerin belirlenmesi, bu doğrultuda hedeflerin ve amaçların eksiksiz düzenlenmesi ile gerçekleşir (Haynes 1999).

1.2.2. Zaman yönetimi teknikleri

Etkili zaman kullanımı ya da zaman yönetimi modern insanın üzerinde önemle durduğu bir konudur. Çünkü modern insan başarılı olmanın bir yolunun da verimli zaman kullanımından geçtiğini bilmektedir (Erkan 2001).

Balcı'ya (1990) göre, zamanı etkin kullanabilme hem kaygıyı azaltır, hem de başarıyı artırır. Zamanı etkili kullanabilme zaman yönetimi teknikleriyle mümkündür. Bu teknikler şu adımları içerir:

1. Amaçların ve hedeflerin belirlenmesi, kısa ve uzun dönemli işlere ilişkin olan ve olmayan olmak üzere amaçları geliştirilmesi ve bunların önem sırasına koyulması,
2. Bu amaçlara ulaşıldığını gösteren standartların ve ölçütlerin geliştirilmesi,
3. Bu amaçlara ulaşılmasına yardımcı olan kişisel güçlü yönlerin ve gerçekleştirilmesine engel olan kişisel zayıflıkların geliştirilmesine dönük stratejilerin belirlenmesi,
4. Amaçlara ulaşma olanağı sağlayan gerekli adımların atılması, büyük amaçların küçük amaçlara bölünmesi, daha ulaşılabilir amaçların geliştirilmesi, planlamanın yapılması,
5. “Şu anda zamanı nasıl en iyi kullanabilirim?” sorusunun sorulması ve bu soruya amaçların öncelik sırasına göre yanıt verilmesi.

1.2.2.1. Etkili zaman yönetimi için amaçların ve hedeflerin belirlenmesi

Bilindiği gibi amaç; yapmak istenilen bir işi sonuçlandırmaktır. Hedef ise ulaşılmak istenilen yerdir. Görüldüğü gibi bu iki kavram, birbirini tamamlayan iki önemli unsurdur.

Ertuğrul'a (2004) göre öğrencilerin istedikleri sonuca ulaşması için şu iki soruya açık ve net cevap vermesi gereklidir: “Doğru bir amaç ve doğru bir hedef

belirleyebilmiş miyim?” ve “Bu amaca ve bu hedefe ulaşmak için hayatımı buna göre planlayabilmiş miyim?”. İşte öğrencinin üzerinde durması gereken asıl nokta burasıdır. Bu sorulara kesin cevaplar vermesi gereklidir. Öğrenci; talep eden, okumak ve çalışmak isteyen ve sonuçta başarıyı elde etmeyi amaçlayan bir kişidir. Uzun süreli devam edecek olan çalışmaları sonunda istediğini elde etmesi için amacını ve hedefini doğru belirlemesi gerekir.

Tecrübeler göstermiştir ki zaman yönetiminde davranışların etkileşmesine yol açacak çeşitli amaçların geliştirilmesi önemli yer tutmaktadır. Doğaldır ki bu amaçlar zamanın iyi kullanılmadığı alanlarda geliştirilmelidir. Yatağa girmek, yataktan kalkmak, derse zamanında yetişmek için amaçlar geliştirilmelidir. Bu amaçlar arasında karşılıklı bir bağımlılık söz konusudur. Bu demektir ki birini gerçekleştirmek için ötekileri ortadan kaldırmak mümkün değildir (Balcı 1990).

Yeşilyaprak (2003), hedeflere ulaşmak ve başarılı olmak için zamanı ve ortamı iyi bir şekilde düzenlemenin verimin de artması anlamına geldiğini belirtmektedir. Altınok’a (1994) göre, verimlilik, bir anlamda bilinç ve eğitilmişliğin göstergesidir. Eğer öyleyse bilinç ve eğitim düzeyi, bireyin iş dışı zamanını kullanımına da farklılaşma yaratacak biçimde yansımalıdır.

Hedef sözcüğü spor dünyasından alınmıştır. Aslında bu sözcük bir yarışın ya da bir karşılaşmanın son noktası anlamına gelmektedir. Daha genel bir anlamda ise gayret ve çabaların yönelttiği amacı tanımlamak için kullanılır (Adair ve Adair 1996).

Hedefi olan kimseler, kendi değerlerini tayin eder ve ona göre yaşar. Ancak kendi değerlerine bağlı olarak ve hayatını onlarla uyumlu olacak şekilde sürdürmek güçlü insanların işidir. Hedefler, yalnızca hayalleri ulaşılabilir hale getirerek yalnızca motivasyonun gelişmesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda motivasyonun korunmasına da katkıda bulunur ve bu şekilde bir ivme oluşturur (Doğan 2002).

Özgen’e (2002) göre, yaşamda başarılarından doyum elde etmiş kişilerle, bu doyumunu yaşayamayan kişiler arasındaki en önemli farkın, başarılarından doyum elde etmiş kişilerin amaçlarını iyi belirlemelerinden ve yaşamlarını amaca yönelik planlamalarından kaynaklanmaktadır. Bu farkın özünde, kişinin zaman perspektifi

yatmaktadır. Başarılarından doyum elde etmiş kişiler, amaçları doğrultusunda zamanlarını iyi kullanırken, bu doyumunu yaşayamayan kişiler ise zamanı yalnızca "bir şeyin ne kadar eski olduğunu ya da bir olayın ne zaman gerçekleşeceğini bilmeye yarayan bir araç" olarak görmektedirler.

Öğrencinin, öğrenim hayatının sonunda ne olacağına, ne yapmak gerektiğine öncelikle gerçekçi bir karar vermesi gereklidir (Coutts 2004).

Smith (1998), hedeflerin belirlendiğinde gerçekçi kararları vermenin daha da kolaylaşacağını belirtmekte ve eklemektedir: “İsteklerinizi belirledikten sonra bunları uygulayıp uygulamama konusunda karar verebilir ve uygun zaman dağılımını gerçekleştirebilirsiniz. Hedeflerinize ulaşmada size yardımcı olabilecek alışkanlıklar edinebilirsiniz. Zaman yönetimi konusunda ilerleme kaydetmemiz, zamanımızı nasıl kullanacağımız konusunda emin olmamızı sağlar, bu da bizi hedeflerimize daha çok yakınlaştırır.”

Uğur’a (2000) göre, hedefler, bireyi amacına ulaştıracaksa önemlidir ve zamanın doğru kullanılması ile doğru orantılıdır. Doğru ve belirgin amaçları olmayan insanların günlük olarak belirledikleri hedefleri gerçekleştirmek için çırpınmaları, genellikle düş kırıklığı ve başarısızlıkla sonuçlanır. Bu durum, zamanın etkin kullanılmamasıdır. Oysa belirlenmiş bir amaca ulaşmak için gerçekleştirilebilir hedeflerle çalışmak, ertelenebilir ve vazgeçilebilir işler arasından hedefe uygun zekice seçimler yapma olanağını yaratır. Bu seçimler, zamanı iyi organize etmek ve doğru programlayabilmektir.

Thelan’a (2004) göre ise amaç belirleme insan doğasının bir parçasıdır ve amaç belirlemek, zihni toparlamaya ve seçimler için ölçütler belirlemeye yardım eder, gidilecek doğru yönü gösterir. Ancak gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar belirlemek sanıldığı kadar kolay değildir. Amaçlar ne kadar kesin belirlenirse, ulaşmak o kadar kolaylaşır. Bu anlamda zamanı etkili değerlendirmek de birey için önemlidir. Kişi sadece nerede olmak istediğini değil, ne zaman olmak istediğini de belirlemelidir. Amaç belirleme, bireyin kendini denetlemesini, sorumluluk almasını, plan yapmasını, kendini keşfetmesini kolaylaştırmaktadır.

Selçuk ve Güner'e (2001) göre amaçların olumlu ya da olumsuz yönde etkilemesi açısından, boş zamanların nasıl değerlendirildiği de önemle gözden geçirilmesi gereken bir ögedir. Kişi amaçlarında başarılı olmak için gerçekten ihtiyacı olan şeylere yeterince zaman ayırıyor mu? Zamanı daha iyi kullanabilmek için ne tür etkinlikler düşünüyor? Bu soruların cevabı verilmesi gerekir. Ulaşılan amaçlar, bir sonraki amaç için geribildirim oluşturur. Başarısızlıklar ise, yeni amaçlar belirlemeyi güçleştirir. Amaç belirlenirken dikkate alınması gereken bazı ilkeler vardır:

1. Eğer belirlenen amaca ulaşmak birey için fazlasıyla kolay olduysa, bir sonraki biraz zorlaştırılmalıdır.

2. Belirlenen amaca ulaşmak zorsa, uzun zaman alıyorsa, bir sonraki biraz daha kolaylaştırılmalıdır.

3. Eğer belirlenen amacın değişmesi gerekiyorsa, kişi yeniden bir değerlendirme yaparak bunu değiştirmelidir.

4. Eğer kişi amacın gerçekleştirilmesi için gerekli bilgi ve beceriye sahip değilse, amacını sahip olduğu bilgi ve becerilere göre belirlemelidir.

Özgen'e (2002) göre amaç belirleme sürecinin önemli bir parçası da "aciliyet" ve "önem" konusudur. Bazı işler temel amaçlarla olan bağlantılarına göre daha önemli, bazı işler ise tamamlama süresi açısından daha acil olabilir. Bu iki durum temel alınarak, yapılması gereken ve yapmayı istenilen işler dört kategoride toplanabilir. Bunlar:

a. Acil olmayan ve önemsiz işler. Bu tür işler, özellikle de önemli işlere zaman ayrılması gereken dönemlerde, boş yere harcanmış zamanların kaynağını oluşturur.

b. Acil ama önemsiz işler. Bazen öyle işlerle uğraşılır ki, ama aslında işin sonunda elde edilen kayda değer bir şey yoktur.

c. Acil olmayan ama önemli işler: Bu tür işler yanıtıcı olabilir. Aylar sonra olacak olan bir sınav önemlidir ama acil değildir. Ne var ki, sınavlarda başarılı olmak ve öğrenilmesi gereken bilgileri sindirerek öğrenmek ancak düzenli tekrar ile olabilir.

d. Acil ve önemli işler: Bu tür işlerle genellikle zaman iyi planlanmadığında karşılaşılır. Doğru düzgün hazırlanılmamış bir sınava bir gece önce çalışmaya başlamak ya da önemli bir dönem ödevinin başına teslim tarihinden iki gün önce oturmak bu tür işlerdendir. Zaman planının, önemli bir aksilik olmadıkça bu tür işlerle karşılaşılmayacak biçimde yapılması önemlidir.

1.2.2.2. Zamanı planlama

Plan; neyi, niçin, ne zaman ve nasıl yapılacağını gösteren bir çalışmadır. Başka bir deyişle plan; yapılacak işlerin belirli bir süre ve düzen içine sokulmasıdır (Ertuğrul 2004). Planlama, şimdiden başlayarak veya gelecekte belirlenen bir zamandan başlayarak, belirli bir hedefe ulaşmak amacıyla yapılan hareketlerdir. Plan yapmak, işlerin doğru gitmesi için yapılacak uygun hareketi belirlemeye yarar (Cooper 1999). Planlama karmaşık bir süreçtir. Bazı insanlar planlamada başarılı, bazıları ise başarısızdır. Bazıları da aktivitelere ve süreçlere yakalanmışlardır. Fakat planlama kısıtlı zamanın stresinden kurtulmanın anahtarıdır. Bu, geleceği şekillendirmenin yoludur. Planlama insan hayatını düzene sokacak iki katkı sağlar. Birincisi, kişiye bulunduğu noktadan olmak istediği noktaya nasıl varacağını gösterir. İkincisi, hedeflenen noktaya varılabilmesi için ihtiyaç duyulacak kaynakları tanımlar (Haynes 1999).

Planlama ve seçim yapmak çoğunlukla zor işlerdir. Özenli bir düşünme ve karar verme işlemi gerektirir. Ayrıca önceliklerin belirlenmesinde kullanılacak ölçütlerin de fark edilmesini sağlar. Değişik ölçütler, değişik önceliklere ve dolayısıyla bir çıkar çatışmasına yol açabilir (Lakein 1995).

Efil'e (1999) göre zamanı yerinde ve uygun kullanmasını bilen insanlar önceliklerini bilir ve bunu gerçekleştirmek için gerekli planlamayı başarı ile uygularlar. En iyi zaman yöneticileri, zaman konusunda farklı yaklaşım biçimi geliştirenlerdir. Onlar en etkili şekilde planlayıp, kontrol edip kullanabilecekleri ve her türlü baskıdan uzak kaldıkları zaman dilimlerin ortaya koyabilirler. Böylece zamanlarını daha iyi yönetmeye başladıklarında, hayatlarının diğer kesitlerinde de önemli değişiklikler olduğunu görürler. Zamanı etkili ve verimli kullanmada, planlamanın önemi, kısıtlı zamanın stresinden kurtulmanın bir anahtarı olmasından kaynaklanır. Planlar uzun ve kısa süreli olarak ele alınabilir.

Önceliklerin ve yapılacak işlerin planlanırken yaşamın sadece bir kısmı değil, eşit bir şekilde diğer kısımları da (aile, sağlık, spor, eğlence vb.) planın içine koyulur. Yani dengeli bir planlama olmalı, acil olmayan konular da ihmal edilmemelidir. Planlamada esneklik de önemlidir. Planlamanın esiri olmamak gerekir. Bir başka deyişle planlamanın, kişinin hayatını yönlendirmesi değil, planları, kişinin yönetmesi önemlidir. Planlar yapılırken zaman yönetimi taşınabilir olmalıdır. Gerektiğinde ya da arzu edildiğinde açılıp bakılabilmelidir (Erkan 2001).

Planlı olmak öğrencilere güç gelir. Bazıları ise, planlı yaşamının insanı robotlaştırdığı düşüncesi ile böyle bir çabanın içine girmek istemeyebilirler. Ancak, her başarılı insanın başarısı büyük ölçüde planlı çalışmasına ve yaşamını planlı bir şekilde yönlendirmesine bağlıdır. Öğrenci, planlı çalışmayı yapmanın ve bu plan dahilinde çalışmalarını yönlendirmenin okuldaki başarısına ve günlük yaşamdaki huzuruna olumlu katkısını açık biçimde görür. Plan yapmak öğrencinin motivasyonunu artırır; çünkü hangi gün ve saatte ne yapılması gerektiğini plan üzerinde açıkça görebilmektedir (Ertuğrul 2004).

Özgen (2002) belirlenen amaçlar doğrultusunda yapılması gereken işlerin tamamlanma tarihlerini belirlemenin, zamanı planlama konusunda atılmış önemli bir adım olduğunu belirtmektedir. Amaçlar belirlendikten sonra gelinen aşama haftalık plan yapmaktır. Bunun için her hafta düzenli olarak çizelge hazırlamak en etkili yöntemdir. Bu işe girişmeden önce, bir hafta boyunca planlanmamış yaşantının bir listesini yapmak gerekir. Bu çalışma, çabaların öncelikle en önemli işler üzerinde yoğunlaşması esasını gerektirmektedir.

Literatür incelendiğinde, önceliklerin belirlenmesi için çoğunlukla ABC öncelik sisteminin kullanıldığı görülmektedir.

ABC öncelik sisteminde kişiyi önceliklerden uzaklaştıran bir çok tuzak vardır. Bunlara örnek olarak, acil işler, krizler, panikler, rahat ve kolay işler verilebilir. A grubuna giren işler, birinci derece önemli vazgeçilmeyecek işlerdir. B grubu işler, orta derece önemlidir. Belli bir süre ertelenebilir. Ancak yerine getirilmesi gereken işlerdir. C grubu işler ise sona bırakılabilir. Yapılmaması belli bir zarar doğurmayabilir (Efil 1999). Bu ayrımı yaparken aciliyet ve önem konuları göz önünde bulundurulur. Özetle

uzun vadeli hedefler için önemli olan işleri, kişisel ve sosyal gelişim açısından önemli olan etkinlikleri ve beceri ve yetenekleri geliştiren ya da kişiye çok haz veren uğraşları A kategorisine koymak önemli ölçüde kolaylık sağlar (Özgen 2002).

Coutts'a (2004) göre, zaman planlanırken çok katı olunmamalı gerçekçi ve esnek olunmalıdır. Zaman planlanırken, bazen işlerin düşünüldüğü gibi gitmeyeceği de dikkate alınmalıdır. Bu tür durumlarda yapmak istenilen etkinlik için harcanacak zamana karşılık gelen başka bir zaman dilimini ders çalışmakla değiştirilebilmelidir.

Thelan'a (2004) göre bütün bir haftayı yalnızca dersle ya da sosyal etkinliklerle doldurmak, mantıklı olmayan planlama biçimidir. Önemli olan, planda, hem yapılması gereken aktivitelere hem de sosyal etkinliklere zaman ayırmaktır. Çalışmak için ayrılan zamanların arkasına ya da ertesi güne sosyal olayları yerleştirmek motive edici etkiye sahiptir.

Her hafta başında, bir önceki haftada plan ne kadar işlemiş, ne kadar aksamış, planın aksamasına neler neden olmuş gibi sorgulamalar yapmak, giderek kişinin kendisine daha uygun ve sağlıklı planlar yapmasına olanak tanır (Özgen 2002).

1.2.3. Zaman yönetimi karşısındaki engeller (zaman tuzakları)

Zaman yönetimi prensiplerini anlamak ve uygulamak için, sadece zamanın nasıl kullanılacağını bilmek yetmez. Zamanı akıllıca kullanırken ne gibi problemlerle karşılaşılacağını ve bunların sebeplerinin de bilinmesi gereklidir (Haynes 1999).

Makenzie (1989), zamanı kullanırken karşılaşılacak problemlerin çoğunun evrensel olmasına rağmen, genellikle nedenlerinin ve çözümlerinin kişisel olduğunu belirtmiş, zaman tuzaklarını muhtemel nedenleriyle aşağıdaki gibi sıralamıştır.

Tuzaklar

1. Plansızlık
2. İşleri önceliklere göre saptamamak
3. Yapılacak etkinliğe, kendini gereğinden fazla adanmak
4. Acelecilik
5. Sıradan ve gereksiz işler
6. Ziyaretçiler
7. Telefon
8. Kararsızlık

Muhtemel Nedenleri

- Yararı görememe
- Plansız da başarı sağlanabileceği düşüncesi
- Hedeflerin olmaması
- Geniş ilgi alanı hedeflerde karışıklık
- Öncelikleri belirleyememek
- Ayrıntılarda sabırsız olmak
- Gelecek için plan yapmamak
- Çok kısa zaman da çok şey yapmaya çalışmak
- Yapılacaklarda öncelikleri belirleyememek
- Sosyal ilişkilerden haz duymak
- Hayır diyememek
- Özdenetim eksikliği
- Bir hatanın sonuçlarından korkmak
- Olaylara karşı güvensizlik
- Kendine güvensizlik

Zaman yönetimi karşısındaki engellere zaman tuzakları ya da zaman kaybettiriciler de denilebilir. Zaman kaybettiriciler genellikle iki kaynaktan gelir. Birincisi çevresel kaynaklı zaman kaybettiriciler, diğer ise kişisel kaynaklı zaman kaybettiricilerdir (Coutts 2004).

Literatürde, Makenzie'nin(1989), zamanı kullanırken karşılaşılabilecek tuzaklar ve muhtemel nedenlerini gösteren listenin dışında zamanı kullanırken karşılaşılabilecek başka engeller de bulunduğu görülmektedir. Aşağıda bunlara yer verilmiştir.

Mükemmeliyetçilik; herkes yaptığı işin iyi olmasını ister. Aynı şekilde yapılan planların da yolunda gitmesi en büyük arzularındandır. Ne var ki bazen işler istenildiği gibi gitmeyebilir. Bazen de kişi kendisinden yapacağı işler konusunda insanüstü bir potansiyel bekleyebilir. Hedefler hiç de gerçekçi olmayabilir. İşte, hedeflerin ve

beklentilerin gerçekçi olmaması ve yaşamda olayların bazen istendiği gibi gitmeyebileceğini hesaba katmama gibi durumlar kişinin mükemmeliyetçi olduğunun en büyük göstergeleridir. Mükemmeliyetçi kişi, işler yolunda gitmediğinde büyük bir düş kırıklığı yaşar, işleri bırakır, umutsuzluğa kapılır (Özgen 2002).

Başarmak istenilen tüm işlerde olduğu gibi, zaman yönetimi konusunda da öncelikle belirgin bir amacın olması gerekir. Burada önemli olan nokta, amacın belirginliğidir. Kişi, zamanını nasıl değerlendireceği konusunda sayısız seçeneğe sahiptir. Bu nedenle de zamanın büyük bölümü, ne yapılacağına karar vermeye çalışmakla geçer. İşte bu noktada belirsiz amaçlar, zaman yönetiminin baş düşmanı olan erteleme davranışına yol açar (Özgen 2002).

Efil'e (1999) göre belirsiz amaçlar, neyin daha önemli olup olmadığının belirsizliği anlamına da gelmektedir. Bu da zamanı kullanma konusunda kişinin önünde duran seçeneklerin bir sıraya konulamaması durumuna neden olur. Böylece de bir türlü ne yapılacağına karar verilemez ve karar verme işini ertelenir ya da önemli konular dururken daha az önemli işlerle uğraşmaya başlanır. Erteleme davranışı, zamanı planlama ve başarı karşısındaki en büyük engellerden biridir. Bir konu birey için önemliyse ve birey konunun peşinden gitmiyorsa, erteliyor demektir. Erteleme yalnızca büyük amaçların ertelenmesi olarak değerlendirilmemelidir. Erteleme, yapılması gereken işin sonraya bırakılması, fazla sürüncemede kalmasıdır. Ertelemek, zaman hırsızdır, insanları hedefe ulaşmaktan alıkoyar ve strese yol açar. Erteleme alışkanlık yaratır ve bir yaşam tarzı haline dönüşür.

Önemli işlerin hep son ana ertelenmesi sonucunda, verimlilik azalır, kişi kendini suçlu hisseder ve kendisine kızar, yapılacak iş için ayrılan sürenin sonu yaklaştıkça her şey karışmaya başlar. Ertelenen iş için kaygılanarak daha çok enerji ve vakit harcanır, sağlıksız ilişkiler baş gösterir (Smith 1998).

Erteleme davranışı, kişiyi büyük sıkıntıya sokan ve kişisel yaşamın kontrolden çıktığı duygusunu uyandıran zararlı bir alışkanlıktır. Erteleme karar verememekten kaynaklanmaz. Erteleme, kişinin karar verip de harekete geçememesidir (Hendry ve Farley 2004).

Smith'e (1998) göre zamanı iyi kullanamamanın, çoğu insana olan etkilerinden birisi de, onların yaşam dengelerini bozarak, asıl yapmaları gereken işlere daha az zaman ayırmalarına sebebiyet vermektir. Çoğunlukla insanlar, hayatlarının büyük bir bölümünü yapılamaması gereken işler alır ve bundan dolayı ailelerine, dostlarına ve hatta kendilerine gerektiği kadar zaman ayıramazlar. Yeterince dinlenemez ve eğlenemezler. Bu durum da yüksek kaygıya davetiye çıkaran önemli bir etkidir.

Ertuğrul'a (2004) göre eğitim öğretim yarışının hızlandığı ve öğrenci kitlesinin arttığı günümüzde, bu yarış kazanmak ve aradan sıyrılıp istenilen amaca ulaşmak son derece zor hale gelmiştir. Başarılı olmak ilkokuldan üniversiteye her öğrencinin isteğidir. Fakat bu istek beraberinde bilinçsiz hareket edilmesi sebebiyle başarısızlığa, dolayısıyla kaygıya sebep olmaktadır. Öğrenmeye çok zaman ayırma ve çok çalışma, başarı için yeterli değildir. Çalışma temposunu ve zamanını iyi planlayamamış bir öğrenci, ne kadar çok çalışırsa çalışsın istediği sonuca ulaşamaz ve bu da kaygı doğurur.

1.3. Kaygı

“Kaygı” sözcüğü insanlık tarihi boyunca en sık kullanılan sözcüklerden biridir. Kaygı kavramı ruhbilim alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş ve bu alanda araştırma ve çalışmalar 1940'lı yılların sonunda yapılmıştır (Köknel, 1995).

Ruh bilim alanında “kaygı” sözcüğünü ilk kullanılan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran, Freud (1856-1939) olmuştur. Freud'a (Akt: Geçtan 1981) göre kaygı; fiziksel yada toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur.

Spielberger'e (Akt: Öner ve Le Compte 1998) göre kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Herkes, tehlikeli gördüğü durumlarda bir miktar kaygı duyar. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna durumluk kaygı denir. Kimileri sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşar. Genellikle mutsuzdur. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Özdeğerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stresli olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna da sürekli kaygı denir.

Kişilik yapısını ve davranışını inceleyen biyolojik, fizyolojik, bütün kuramlar ve bütün ruhbilim öğretileri daima kaygıya yer vermişlerdir. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk, temel güç olarak kabul etmiş; kimisi de ikincil olarak oluşan, ama kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken olarak değerlendirmiştir (Köknel 1995).

Öner ve La Compte'a (1998) göre de, tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici ve normal bir kaygı olarak kabul edilir. Kişinin o anda içinde bulunduğu duruma doğrudan doğruya bağlı olmayan sürekli kaygı ise bir kişilik özelliğini belirler. Sürekli kaygı, bireyleri birbirinden ayırt eden bir özelliktir.

Genelde kaygı; stres ve depresyon konuları ile birlikte neden-sonuç ilişkisi açısından incelenmektedir. Kişiler yaşadıkları olayları abartarak ve çarpıtarak algılama eğilimindedirler. İnsanın geleceği olumsuz açıdan görmesini ve algılamasını içerir. Kaygı, depresyonda sıkça görülen bir olgudur (Köknel 1995).

Cüceloğlu (1999), belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku ya da kaygı olmayacağını, diğer yandan aynı çevredeki başka birinin, çevreyi tehlikeli bulabileceğini ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabileceğini belirtmiştir.

İnsanlar çatışma ve huzursuzluktan kaçınmak, kaygı, gerginlik ve engellemelerle baş edebilmek için çeşitli yollar kullanırlar. Bunlardan biri bireylerin bilinçli olarak uyguladığı teknikler, diğeri bireylerin farkında olmadan uyguladığı tekniklerdir. Farkında olmadan uygulanan tekniklere savunma mekanizmaları denmektedir. Savunma mekanizmasını kullanan birey kaygı ve gerginliği azaltmak için bir teknik kullandığının farkında değildir. Bilinçli olarak kullanılan teknikler öğrenme sonunda elde edilen davranışları içerir (Aytaç ve Keser 2002).

Kaygının biçimi, dışı vuran belirtileri ne olursa olsun, kişiliğin kaygıyı ve kaygı yaratan çevreyi algılayışı, takınılacak tutum ve yapılacak davranış bakımından önemlidir. Bu süreçte kaygı yaratan durumun önce algılanması gerekir. İster dışta bulunan bir nesneden, ister kişiliğin kendisinden kaynaklansın, kaygı yaratan bir durum karşısında kişilik değişik süreçler içinde farklı cevaplar verebilir (Köknel 1995).

Kaygı subjektif bir korkudur. Kaygı solunum hızının değişmesini, kalp atışının hızının artmasını, benzin sararmasını, ağızın kurummasını terlemeyi, iskelet kaslarında bir gerginliği, titremeyi içeren karakteristik bir otonom sinir sistemi faaliyetidir. Kaygı, kişinin bilinçli tarafı ile duyulan ve kavranılan bir tehlike sinyalıdır. Kaygıyı doğuran, kişiliğın içinden gelen bir tehlike, tehdit işaretidir. Bu bir dış duyum tarafından uyarılmış olabilir (Öztürk 1997).

Kaygı; normal ve patolojik, akut ve kronik kaygı şeklinde ayrılabilir. İnsanın yaşadığı çevreden gelen bazı etkinliklerce olan kaygı normal kaygıdır. Nörotik kaygı ise, nedensiz oluşan ve sahibinde saçma gelen kaygıdır. Akut anksiyete; yoğun ve kısa sürelidir. Kronik anksiyete ise daha az yoğun ve süresi bilersiz olarak düşünülür. Ayrıca Akut anksiyete psikiyatri hastalarında görülür (Köknel 1995).

Freud'a (Akt: Geçtan 1981) göre kaygı; fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Hatta normal kaygıyı yaşamın sürmesi için gerekli görür.

Freud, (Akt: Öztürk 1997) ilk yazılarında kaygının kaynağını libidodan aldığını söylemiştir. Ona göre insanın kişiliği id, ego ve süper ego'dan oluşur. Kaygının kaynağı ego'dur. İd'ten gelen ve kontrol edilmediği takdirde tehlikeli olacağını gören ego buna bir kaygı reaksiyonu ile yanıt verir.

Freud kaygıyı üçe ayırır: Nevrotik Kaygıyı; nedeni belli olmayan bir yıldı tepkisi biçiminde yaşanan ve her zaman mantık dışı olan kaygı olarak tanımlar. Kökenini yetişkin yaşamdan çok bebeklik ve çocukluk yıllarının yaşantılarından alır. Törel kaygı; ego'da utanç ya da suçluluk duygusu yaratır. Özellikle süper egonun vicdan diye bilinen bölümü tarafından onaylanmayan durumlarda ortaya çıkar (Geçtan 1989). Gerçek Kaygı; fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyaran ve gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilmesine katkıda bulunan kaygıya denir.

Öner (1998), kaygı konusunda ayrıntılı araştırmalarda bulunmuş ve kaygıyı bireyin tehlikeli ya da tehdit edici olarak algıladığı, etkilerinin hoş olmadığını umduğu çevresel kaynaklı bir uyarıcıya bağlı olan bireyde oluşan bir ruh hali olarak tanımlamıştır.

Kaygının açıklamasında ve verilen tanımlarda sosyal ve kültürel etmenlere daha büyük bir önem verildiği görülmektedir. Genel olarak bireyi olumsuz etkileyen duyguların kişide kaygı meydana getirdiği söylenebilir (Varol 1990).

Kaygının biçimi, dışa vuran belirtileri ne olursa olsun, kişiliğin kaygıyı ve kaygı yaratan çevreyi algılayışı, takınılacak tutum ve yapılacak davranış bakımından önemlidir. Bu süreçte kaygı yaratan durumun önce algılanması gerekir. İster dışta bulunan bir nesneden, ister kişiliğin kendisinden kaynaklansın, kaygı yaratan bir durum karşısında kişilik değişik süreçler içinde farklı cevaplar verebilir (Köknel 1995).

Ülkemizde üniversiteye gelen öğrenciler büyük zorlu bir yarıştan geçtikten sonra üniversiteli olmaktadır. Üniversiteli olmalarıyla kaygıları bitmemekte daha sonra da öğrenimin bitirilmesi ve gelecek kaygısı yakalarını bırakmamaktadır. İş seçimi, gerçek hayatta rolünü almasına yönelik planlar, yaşadığı arkadaşlıklar ve çeşitli sorumluluklar öğrencide kaygı yaratıcı etmenlerden bazıları olarak görülebilmektedir.

İnsan sosyal bir varlık olduğu için, içinde yaşadığı sosyal çevrenin birey üzerindeki etkisi önemlidir. Bunların içinde aile ilk sırada yer alır. Çünkü öğrencinin sağlıklı bir ilişki geliştirmesinde diğer çevrelerden daha yüksek güce sahip bir değişken olarak görülmektedir. Ailenin istemleri, beklentileri, yaşantısı, tutumu, kardeş sayısı, öğrencide kaygının oluşumunda önemli etkenlerden biri olarak sayılmaktadır. Öğrencilerde görülen kaygının çoğu onların okul başarılarında, ana babanın yüksek beklentilerine ulaşamama kaygısından oluşur (Varol 1990).

Öğrencinin cinsiyeti, ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi kişiliği ve duygusal durumuna ilişkin yapılan bazı araştırmalarda ana-baba mesleği, okuldaki başarı, barındığı yer, ailenin ekonomik durumu arkadaş çevresi öğrencide kaygı yaratıcı etmenler olarak görülmektedir. Ayrıca kaygı kişinin ruhsal durumunu etkileyebilmektedir.

Bireyin kendisini bulduğu, kendisi tanıdığı, değerlendirdiği ve gelişmeye başladığı üniversite yılları birey için son derece önemlidir. Bu dönem çok önemli olduğu için yaşanan örseleyici yaşantılar olumsuz etkilemeler, büyük beklentiler, gelecekle ilgili düşler bireyde kaygıya neden olur.

Bunların yanında üniversite eğitimi sırasında öğrencilerin hedeflerinin olmaması, amaçsızlık, önceliklerin belirlenmemesi, plansızlık ya da kısaca, zaman yönetimi becerilerinin olmaması sonucu ortaya çıkan son ana bırakma alışkanlığı da kaygıya neden olabilmektedir.

Çoğu insan, “Ben bilerek her şeyi son dakikaya bırakıyorum, çünkü baskı altında daha iyi çalıştığımı farkındayım. Teslim tarihi iyice yaklaşıyorsa kadar beklersem daha etkili çalışıyorum. Daha az zaman harcıyorum, aklıma daha iyi fikirler geliyor; ben işleri geciktirerek bir şey kaybetmiyorum, aksine çok kazanıyorum” demektedir (Lakein 1995).

Nitekim Spielberg’in Amerikan Üniversitelerinde yapmış olduğu araştırmalar, kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin derslerinde daha az başarılı olduklarını, kaygı düzeyi azaldıkça derslerdeki başarının arttığını göstermektedir (Aytaç ve Keser 2002).

Plansız olma veya zamanın kötü kullanılması bazı kötü sonuçları ve şikayetleri de beraberinde getirir. Planlı olma alışkanlığı kazanmamış öğrencilerden bu tarz şikayetler çok sık duyulur. Bu durumla çok sık karşılaşan çalışmayı düzeltmek yerine ertelemeyi tercih eder veya zamanın çok olduğunu düşünerek önceliği ders dışı etkinliklere verir. Böylece dersine günü gününe yeterli zaman ayırmadığı için dersle ilgili ödevler ve okumalar birikir. Bu ertelemeler biriktikçe öğrenciyi daha fazla rahatsız eder. Bizzat okumanın ya da ödev yapmanın sıkıntısına katlanmasa bile, bitirilmesi gereken dersin ya da ödevin olduğu düşüncesi onu zihinsel olarak yormaya başlar. Bu yorgunluk onun ders dışı etkinliklerden zevk almasını ya da ders dışındaki zamanını etkili biçimde değerlendirmesini engeller. Öğrenci bu durumun etkisiyle daha çabuk sinirlenmeye ve sabırsız olmaya başlar. Öte yandan biriken ödevlerin teslim edilme zamanı ya da sınav zamanı yaklaştıkça kısıtlı bir sürede biriken çalışmalarını nasıl bitireceğini düşünmeye başlar. Bu durum da onun derse çalışmasını bir süre engeller. Derse yoğunlaşmakta güçlük çeker. Dersle meşgul gibi gözükse de yaptığı çalışma yeterince verimli değildir. Artık zaman azlığı ve yapılacak çalışmaların fazlalığı nedeniyle öğrenci bir noktaya gelir ki ders çalışmasına panik hakim olur ve kaygı ortaya çıkar (Ertuğrul 2004).

Görüldüğü gibi, zaman kavramı üniversite öğrencileri için hem akademik anlamda hem de sosyal yaşamda önemli bir problemdir. Ders programı dışında kalan aktivitelere katılmak, derslere çalışmak, ödevleri teslim etme zamanı gibi etkinlikler öğrencileri bunaltmakta, yapılacak işlere yeterli zaman bulamamaktan şikâyetçi olmaktadır.

Bu doğrultuda, zaman yönetimi becerilerinin düşük olmasının kaygıyı artırdığı düşünülmekte bu ilişkinin araştırılması bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Bu çalışmada, yukarıda ifade edilen amaca dayalı olarak aşağıda belirtilen denencelerin doğruluğu test edilmiştir.

1.5. Denenceler

1. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

2. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

3. Üniversite öğrencilerinin zamanı planlama becerileri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

4. Üniversite öğrencilerinin zamanı planlama becerileri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

5. Üniversite öğrencilerinin zamanı kullanma biçimleri (zaman tutumları) ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

6. Üniversite öğrencilerinin zamanı kullanma biçimleri (zaman tutumları) ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

7. Üniversite öğrencilerinin zamanı boşa geçirme davranışları (zaman harcattırıcılar) ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

8. Üniversite öğrencilerinin zamanı boşa geçirme davranışları (zaman harcattırıcılar) ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

9. Kız öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi erkek öğrencilere göre daha düşüktür.

10. Kız öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi erkek öğrencilere göre daha düşüktür.

1.6. Araştırmanın Önemi

Baş döndürücü bir hızla gelişen teknolojiye paralel olarak, toplum yaşamındaki değişimler ve gelişen bireyin farklılaşan ihtiyaçları; bireye çeşitli alanlarda sunulan hizmetlerde de yeni anlayış ve uygulamaları beraberinde getirmektedir. Gerek değişmekte olan sosyal-ekonomik yaşamda daha etkili ve nitelikli bireylere ihtiyaç duyulması, gerekse bireylerin kişisel gelişim ihtiyaçları eğitim-okul sisteminde de geleneksel yapıların gözden geçirilmesini ve yenilenmesini zorunlu kılmaktadır. Ülkemizdeki eğitim programlarının öğrencilerin daha çok bilişsel gelişimlerini destekleyici nitelikte olması ve onların, duygusal-sosyal gelişimlerine ilişkin etkinliklerin yeterince okul programlarında yer almaması; ders başarısına odaklanmış bir eğitim sürecini ortaya çıkarmaktadır.

İlköğretim ve ortaöğretimde ders başarısına odaklanmış eğitim sürecinin ürünleri olan, üniversite çağına gelmiş öğrenciler, büyük ve zorlu bir yarıştan geçtikten sonra üniversiteli olmaktadır. Mezun olduğunda “aydın” misyonunu yüklenecek olan genç, bu süreç içinde yerini alır. Kendisini gerçekleştirmek, geliştirmek, kimliğine sahip olmak isteyen, toplumsal olaylara kafa yoran genç bunlara çözüm ararken kaygı duygusuyla karşılaşmaktadır. Toplumun en dinç insan gücü ve en verimli kaynağı olan gençlerdeki kaygının çeşitli nedenleri olabilir.

Bu nedenlerden bir tanesi de zamanı etkili kullanma çabasıdır. Çünkü yoğun ve yoğun olduğu kadar da önemli olan bu yıllarda hem sosyal hem de akademik alanlarda başarılı olmak, önemli ölçüde zamanın ne kadar iyi kullanıldığına bağlıdır.

Bu noktada araştırma, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ölçmek ve bu doğrultuda yapılabilecek yeni çalışmalara ışık tutması açısından önem kazanmaktadır.

Ayrıca özellikle zaman yönetimi konusu ülkemizde daha çok yönetim açısından ele alınmaktadır ve yetişkinlere hitap eder niteliktedir. Konuyla ilgili olarak, gerek ilköğretim ve ortaöğretimde, gerekse yükseköğretimdeki öğrencilerin yararlanacağı materyal ve çalışma yok denecek kadar azdır. Zaten zaman yönetimi konusu ülkemizde öğrenciler açısından da bilimsel olarak da fazla incelenmemiştir.

Araştırmadan elde edilecek sonuçların, ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretimde, öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişimlerini destekleyen birimler olan rehberlik ve psikolojik danışma servislerine yapılacak çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir.

1.7. Sayıtlılar

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar doğru sayılmıştır.
2. Araştırma grubu evreni temsil eder niteliktedir.

1.8. Sınırlılıklar

1. Araştırma, Hacettepe Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi ve Süleyman Demirel Üniversitesi'nde dört yıllık eğitim gören fakülte öğrencileriyle sınırlıdır.

2. Araştırma, Zaman Yönetimi Envanteri ve Süreksiz/Durumluk, Sürekli Kaygı Envanterinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.9. Tanımlar

Zaman Yönetimi: Zamanın, amaçları, sorumlulukları, zevkleri ve sosyal yaşamın içerdiği etkinlikleri bir arada yürütebilecek biçimde planlanması anlamına gelmektedir.

Durumluk Kaygı: Bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği subjektif korku,

Sürekli Kaygı: Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle baskılı olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMA KONUSUYLA İLGİLİ YAPILAN BAZI ARAŞTIRMALAR

2.1. Zaman Yönetimi ve Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde, zaman yönetimi ve kaygı konusuyla ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmalar seçilirken eğitim alanında olmasına özen gösterilmiş, zaman yönetimi ile ilgili olarak işletme, yönetim ve diğer alanlarda yapılan araştırmalara değinilmemiştir.

Ayrıca, hem zaman yönetimi hem de kaygı konularını içeren yurt dışında yapılan bir araştırma “Zaman yönetimi ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar” başlığı altında incelenmiştir.

2.1.1 Zaman yönetimi ile ilgili Türkiye’de yapılan bazı araştırmalar

Literatür incelendiğinde, ülkemizde zaman yönetimi konusunda yapılan araştırmaların bir çoğunun iş dünyası ile ilgili olduğu görülmektedir. Az sayıda olan eğitim alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde ise araştırma kapsamında daha çok öğretmenlerin ve yöneticilerin olduğu görülmektedir.

Alay (2000) tarafından yapılan araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve zaman planlaması ve akademik başarıda cinsiyet farklılıklarının ortaya konmasıdır. Örneklem grubu ODTÜ’de seçmeli ders alan 1 ile 4. sınıflar arasındaki karma 361 öğrenciden oluşmuştur. Verilerin toplanmasında Zaman yönetimi envanteri kullanılmıştır. Öğrencilerin akademik başarı ortalamaları ODTÜ internet sisteminden alınmıştır. Verilerin analizinde Pearson ürün korelasyonu ve çok yönlü varyans analizi istatistiksel metotları kullanılmıştır. Sonuçlar akademik başarı ile zaman planlaması ve

toplam zaman yönetimi arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca sonuçlar zaman tutumları ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ve zaman planlaması ve toplam zaman yönetiminde anlamlı cinsiyet farkı olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak zaman becerilerinin akademik başarı ile ilintili olduğu ve kız öğrencilerin zaman planlaması ve toplam zaman yönetiminde erkek öğrencilerden daha başarılı oldukları görülmüştür.

Zaman yönetimi konusunda yapılan bir diğer araştırma da Polat (2000) tarafından hazırlanmıştır. Araştırma ilköğretim I. Kademe sınıf öğretmenlerinin sınıf içi eğitim durumları ile ilgili görüşlerini ve sınıf içi eğitim etkinliklerinde zaman kullanımını öğrenmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada öğretmenlerin kişisel özellikleri (cinsiyet, medeni durum, mezun olduğu okul, okuttuğu sınıf, sınıf öğretmenliği asıl branşı, mesleki kıdem, sınıf mevcudu, bulunduğu okuldaki hizmet süresi, sınıfın kaç yıl okuttuğu), eğitimde plânlara önemine inanma ile ilgili görüşleri, sınıfın rutin işler ve sınıf ortamı hakkındaki görüşleri, istenmeyen öğrenci davranışlarını giderme stratejileri ve derslerde kullandığı yöntemler ile ilgili görüşlerinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırmada öğretmenlerin kişisel özellikleri ile sınıf içi eğitim durumları ile ilgili görüşler ve zaman kullanımı ilişkisine bakılmıştır.

Araştırmada öğretmenlere sınıf içi eğitim etkinliklere harcadıkları süreyi tespit edecekleri bir gözlem formu ile bir anket uygulanmıştır. İstatistiksel değerlendirmelerde frekans, yüzde ve ortalamalar bulunmuş, ilişkisiz grup t testi ve tek yönlü varyans analizleri kullanılmıştır.

Elde edilen sonuçlar ile öğretmenlerin sınıf içi eğitim durumları ile ilgili görüşleri öğrenilmiş, sınıf içi eğitim etkinliklerinde harcadıkları zaman tespit edilmiştir. Çalışmada öğretmenin kişisel özellikleri ile sınıf içi eğitim etkinliklerine harcadıkları süre arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınıf öğretmenlerinin; cinsiyet, en son mezun olduğu okul, sınıf öğretmenliğinin asıl branşı olma durumu, okuttuğu sınıf, sınıf mevcudu, mesleki kıdem ve sınıfını

okuttuğu yıl sayısı değişkenine göre sınıf içi eğitim etkinlikleri için harcadığı süre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır.

Sınıf öğretmenlerinin kişisel özellikleri incelendiğinde, çoğunun bayan, fakülte mezunu, asıl branşı sınıf öğretmeni olan, 1. sınıfı okutanların sayıca fazla, sınıf mevcutlarının 41-60 kişi, mesleki kıdemlerinin 0-10 yıl, okullarında en çok 0-5 yıl kalan, sınıflarını en çok 1 yıldır okutan öğretmenlerin oluşturduğu görülmüştür.

Bu araştırma İstanbul'un Bağcılar ilçesindeki 29 resmi İlköğretim okulunda görevli 190 sınıf öğretmeni ile sınırlandırılmıştır.

2.1.2 Zaman yönetimi ile ilgili yurtdışında yapılan bazı araştırmalar

Amerika Birleşik Devletleri'nde Truman State Üniversitesi'nde Misra ve McKean (2000) tarafından yapılan bir araştırmada, kaygı, zaman yönetimi ve boş zaman değerlendirme arasındaki ilişki 249 üniversite öğrencisi üzerinde cinsiyete ve yaşa göre incelenmiştir.

Yapılan ölçümlerde, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin sadece zaman yönetimi becerilerinin değil kaygı düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür.

Boş zamanları değerlendirme aktivitelerinde, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha etkili olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencileri buldukları sınıf seviyesine göre incelendiğinde birinci ve ikinci sınıftakilerin, üçüncü ve dördüncü sınıftakilere oranla daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ise sınıf düzeyi ile doğru orantılı olarak artma eğilimindedir.

Yine Amerika Birleşik Devletleri New York City Üniversitesi'nde Tryon ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan bir araştırmada, ergenlerin sosyal becerileri ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Seçilen 97 lise öğrencisine Sosyal Becerileri Puanlama Formu, Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği ve Kaygı Ölçeği uygulanarak sonuçlar analiz edilmiştir.

Elde edilen sonuçlar, düşük sosyal becerisi olan ergenlerin daha çok depresyon ve kaygı belirtileri gösterdiği yönündedir.

Araştırmada dikkat çeken bir nokta da Sosyal Becerileri Puanlama Formunda bulunan zaman yönetimi hakkındaki sorulara verilen cevaplarla kaygı düzeyleri arasındaki negatif yönde anlamlı bir ilişki olmasıdır. Araştırmacı çalışmanın sonunda depresyon ve kaygı belirtileri gösteren sosyal becerileri düşük ergenlerin olumlu yönde gelişimlerini sağlamaları için yaptığı önerilerde özellikle öfke kontrolü ve zaman yönetimi eğitimi verilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Macan ve arkadaşları (1990) tarafından 123 öğrenci üzerinde yapılan bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Örneklem grubuna Zaman Yönetimi Davranışı Ölçeği ve Stres Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilerin akademik başarı ortalamaları öğrenci işleri bilgi sisteminden edinilmiştir. Cevaplanan anketlerin analizinde zaman yönetimi ile akademik başarı arasında pozitif yönde ile zaman yönetimi ve stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca zaman yönetimi becerilerinin kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

2.1.3. Kaygı ile ilgili Türkiye’de yapılan bazı araştırmalar

Aydın (1990), öğrenme ve başarıma süreçlerinde olumsuz etkisi olan kaygının öğrencilerin ders çalışma alışkanlıkları ve tutumlarında da etkili olabileceği düşüncesi ile yaptığı araştırmada Ders Çalışma Alışkanlıkları Envanteri’ni kullanmıştır. Sürekli kaygı ile envanterin alt ölçekleri olan çalışma metodu, görev anlayışı ve öğretmene karşı tutum boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sürekli kaygı düzeyi ile envanterin diğer alt ölçekleri olan çalışmayı etkileyebilecek kişisel özellikler, eğitim anlayışı ve zamanı değerlendirme boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Çalışmayı etkileyebilecek kişisel özellikler boyutu öğrencinin ilgisini, ezberden çok anlayarak öğrenmesini, dikkatini verebilmesini ve sınavlarda emin ve rahat olmasını yansıtan soruları içermektedir. Eğitim anlayışı boyutunda, eğitimin amaç ve gereklerinin öğrenciler tarafından ölçüde dikkate alındığı değerlendirilmiştir. Bu

çalışmada anlamlı ilişki saptanan bir başka boyut ise zamanı değerlendirmedi. Sürekli kaygı ile zamanı değerlendirme arasında da negatif yönde bir ilişki elde edilmiştir.

Varol (1990), lise son sınıftaki öğrencilerin kaygılarını etkileyen etmenleri araştırmış ve şu bulgulara varmıştır; cinsiyete göre kız öğrencilerin kaygı düzeyi erkeklerinkinden daha yüksektir. Başarı yönünden; başarısı “düşük” “ya da” yetersiz olanların kaygı düzeyi “iyi” olanlara oranla daha yüksektir. Okul arkadaşlıklarına göre; okulda arkadaşlık ilişkileri “yetersiz” olan öğrencilerin kaygı düzeyinin, arkadaşlık ilişkileri “iyi” olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Girmek istediği yüksek program çeşidine göre; tıp, sağlık ile fen ve teknik alandaki bölümleri isteyen öğrencilerin kaygı düzeyi, edebiyat ve güzel sanatlara girmeyi isteyen öğrencilere oranla kaygı düzeyi daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Anne-babanın öğrenim düzeyi ile kaygı düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığı görülmüştür. Anne-babası çiftçi, işçi, esnaf olanların kaygı düzeyi, Anne-babası serbest meslek, subay, memur olanlara göre daha yüksektir. Anne-baba tutumu “demokratik” olan öğrencilerin kaygı düzeyi, anne-babası “ilgisiz” ve “otoriter” olan öğrencilerin kaygı düzeyinden daha düşük olarak bulunmuştur.

Ailenin ekonomik durumuna göre; “düşük” olan ve “orta” olan ailelerden gelen öğrencilerin kaygı düzeyleri, ekonomik durumu “yüksek” olan öğrencilerden daha yüksek olarak bulunmuştur.

Çocuk sayısına göre; ailesinde çocuk sayısı çok olan öğrencilerin kaygı düzeyleri ile çocuk sayısı az olan öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında önemli bir fark bulunamamıştır.

Baltaş ve diğerlerinin (1988), “Kaygı Düzeyi Açısından Okullar Arası Farklar” konulu çalışmalarında; girişi sınavsız okullardan gelen kız öğrencilerin kaygı düzeyleri, girişi sınavlı olan okullardan gelen kız öğrencilerinkinden daha yüksek çıktığı gözlenmiştir. Kız öğrencilerin kaygı düzeyleri ile erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında bir fark saptanmamış, genelde kız öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı ortalaması erkek öğrencilerin kaygı ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. En ilginç bulgular ise; orta öğrenime sınavsız olan okullardan gelen öğrencilerin durumluk kaygılarından daha yüksek olduğu ve yine bu öğrencilerin

durumluk kaygı açısından genel cerrahi hastalarından daha yüksek kaygıya sahip olmalarıdır.

2.1.4. Kaygı ile ilgili yurtdışında yapılan bazı araşırmalar

Onwuegbuzie'nin (1999) yaptığı araştırma üniversite öğrencilerinin erteleme davranışı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmacı, araştırmayı 135 üniversite öğrencisi üzerinde 1997 öğretim yılında yapmıştır. Deneklerin büyük bir çoğunluğu %71'i araştırma ve projelerin hazırlanmasında, sınavlara hazırlanmada, haftalık okunması gereken makalelerin yetiştirilmesinde sorunlar yaşadığını ifade etmişlerdir. Araştırmada bu ifadeleri veren öğrencilerin kaygı düzeyleri belirlenmiş ve yapılan istatistik işlemlerde erteleme davranışı ile kaygı düzeyi arasında .51 oranında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Spielberger ve diğerlerinin (Akt: Varol 1990) orta yetenekli ve düşük not alan öğrencilerin kaygıları, orta yetenekli ve başarılı öğrencilerden daha yüksek olarak bulunmuştur. Az yetenekli düşük not alan öğrencilerin ise kaygılarının farkında olmadıkları ancak en yüksek kaygı düzeyine sahip öğrenciler oldukları tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışmaya katılan araştırma grubundaki öğrencilerin dağılımı, veri toplama araçları ve bunların geçerlik güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi için yapılan işlem basamakları ile ilgili bilgiler yer almıştır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran korelasyonel bir çalışmadır.

3.2.Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2003 – 2004 Öğretim Yılı'nda Hacettepe Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, , Uludağ Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi ve Süleyman Demirel Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 322 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrenciler 19, 20 ve 21 yaşlarındadır ve 181'i kız, 141'i erkektir. Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin üniversitelere göre dağılımı Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1
Araştırmaya Katılan Kız ve Erkek Öğrencilerin Üniversitelere Göre Dağılımı

| Üniversiteler | Kız | | Erkek | | Toplam |
|--------------------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | n | % | n | % | |
| Hacettepe Üniversitesi | 35 | 56 | 27 | 44 | 62 |
| Dokuz Eylül Üniversitesi | 36 | 52 | 32 | 48 | 68 |
| Uludağ Üniversitesi | 43 | 67 | 21 | 33 | 64 |
| Anadolu Üniversitesi | 39 | 66 | 20 | 34 | 59 |
| Süleyman Demirel Ü. | 28 | 40 | 41 | 60 | 69 |
| TOPLAM | 181 | 56 | 141 | 44 | 322 |

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin sınanması için Zaman Yönetimi Envanteri ve Süreksiz/Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Zaman yönetimi envanteri

Bu bölümde Zaman Yönetimi Envanterinin özelliklerine, orijinal formun geçerlik, güvenirlik çalışmalarına ve ölçeğin Türk üniversite öğrencilerine uyarlanmasına yer verilmiştir.

3.3.1.1. Zaman yönetimi envanterinin özellikleri, uygulanması ve puanlanması

Zaman Yönetimi Envanteri, “zaman planlaması”, “zaman tutumları” ve “zaman harcattırıcılar” başlıklarından oluşan üç alt bölümden oluşmaktadır. Zaman planlaması bölümünde bir tanesi (16. madde) tersine ifade olmak üzere 16 soru bulunmaktadır. Zaman tutumları bölümü 4 tane düz, 3 tane de (2, 6 ve 7. maddeler) tersine ifadeli olmak üzere toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Zaman harcattırıcılar bölümünde ise 4 soru

vardır ve soruların hepsinde tersine ifade kullanılmıştır. Bu üç bölümden alınan puanların toplamı zaman yönetimi envanterinin sonucunu vermektedir.

Zaman Yönetimi Envanteri Likert Yöntemi kullanılarak hazırlanmış bir ölçektir. Cevaplar “Her zaman”, “sık sık”, “bazen”, “nadiren” ve “hiç” ifadelerinden oluşmaktadır. Zaman Yönetimi Envanterinin cevaplandırılması için 10 dakika uygun bir zamandır.

Britton ve Glynn’in (Akt: Alay ve Koçak 2002), zaman yönetimi deneyimleri ve teorik modellemesine göre etkili zaman yönetiminin adımları, ana ve alt hedefleri seçmek, bu hedeflerin öncelikli olanlarını ve sıralarını belirlemek, hedeflerden bu hedeflere ulaşmak için yapılması gereken ana ve alt işleri ortaya çıkarma önceliklerini tespit etme, bu işlerin listesini çıkarıp bunlar için zaman cetvelleri hazırlamak ve sonuçta bu işleri yapmaktır. Britton ve Tesser’in bu modellemeden hareketle hazırladığı 35-maddelik Zaman Yönetimi Envanteri ile üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ölçmek amaçlanmıştır.

Zaman Yönetimi Envanteri’nden alınan en düşük toplam puan 52, en yüksek toplam puan ise 123’tür. Envanterin ortalaması 91 olup standart sapması 14’tür.

3.3.1.2. Zaman Yönetimi Envanteri’nin oluşturulması, yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları

Britton ve Tesser (1991), hazırladıkları ölçek üzerinde Temel Bileşenler Faktör Analizi yaparak, envanterin toplam 18 maddeden oluşan üç alt boyutu olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu üç bileşen toplam varyansın %36 sına karşılık gelmiştir.

Alt boyutlara bakıldığında (Akt: Alay ve Koçak 2002), faktör 1, toplam varyansın %16’sına, faktör 2 %11’ine, faktör 3 %9’ una karşılık gelmiştir. Bunlar kısa süreli planlama (7 madde), zaman tutumları (6 madde), uzun süreli planlama (5 madde) dir. Kısa süreli planlamayı içeren alt ölçek, ölçeği cevaplayan kişinin gün içinde ve hafta içinde yaptığı planlama ölçülmektedir. Bu ölçekten yüksek puan öğrencilerin içinde bulunduğu haftayı ve günü doğru olarak organize ettiği kabul edilir. İkinci alt ölçek olan zaman tutumlarında ise öğrencilerin zamanı kullanma biçimleri hakkında sorular sorulmaktadır. Bu ölçekten yüksek puan alan öğrenciler zamanını iyi kullanan

kişiler olarak tanımlanmıştır. Üçüncü alt ölçek olan uzun süreli planlama alt ölçeğinde ise geleceğe yönelik planlamalara ait sorular sorulmaktadır. Bu ölçekten yüksek puan alan öğrencilerin geleceğe yönelik hedeflerini ve amaçlarını belirleme konusunda başarılı oldukları düşünülmüştür.

Britton ve Tesser'in (1991) yapmış olduğu güvenilirlik çalışmasında alt ölçeklerin güvenilirliği kabul edilebilir bulunmuştur. Bu doğrultuda Cronbach alfa seviyesi 7 maddelik kısa süreli planlama alt ölçeği için %87, zaman tutumları için %84, uzun vadeli planlama için ise %89 bulunmuştur. Cronbach alfa seviyesi tüm ölçek için %86 dır.

3.3.1.3. Zaman Yönetimi Envanteri'nin Türk üniversite öğrencilerine uyarlanması, yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmıştır.

Zaman Yönetimi Envanteri Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde okumakta olan ve tüm bölümlere ve fakültelere açılmış olan seçmeli dersleri alan lisans öğrencilerine uygulanmıştır. 9 seçmeli ders, 1999 – 2000 bahar döneminde açılan seçmeli dersler arasından rasgele yöntemle seçilmiştir.

Anketin geçerliği iç-geçerlik ve yapısal geçerlik ile belirlenmiştir. Bu envanterin alt boyutlarını Türk popülasyonu için saptayabilmek için Temel Bileşenler Faktör Çözümlemesi kullanılmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda, Zaman Yönetimi Envanteri'nin Türk üniversite öğrencileri için 3 alt boyutu olduğu belirlenmiştir. Orjinal çalışmada bu 3 alt boyut toplam varyansın %36 sına karşılık gelirken, envanterin Türk üniversite öğrencilerine uyarlama çalışmasında bu üç alt boyut toplam varyansın %34 üne karşılık gelmiştir. Bu sonuç orijinal çalışma ile yaklaşık olarak örtüşmektedir. Zaman Yönetimi Envanteri'nin Türk üniversite öğrencilerine uyarlanmasında toplam puan 47 den 123 e kadar değişim göstermektedir. Bu puanlamanın standart sapması 13.21 olup ortalaması 86.68 dir. Bu değerler, orijinal formdaki puanlar ile örtüşmekte olup, orijinal formda puanlamanın ortalaması 91 ve standart sapması ise ± 14 'tür.

Faktör 1, uzun süreli ve kısa süreli (bir günlük veya haftalık) planlamaları temsil etmektedir. Bu alt ölçekten yüksek puan alan öğrencilerin, zamanlarını iyi yönettikleri, herşeyi uzun zaman aralığında düşündükleri kabul edilmiştir. Faktör 1 içindeki maddeler kısa ve uzun zamanlı planlamalara odaklandığından bu faktöre “zaman planlaması” adı verilmiştir. Orijinal formda “planlama” olarak tek bir faktör altında toplanan bu maddeler kısa ve uzun zamanlı planlama olarak iki ayrı faktör altında gruplandırılmıştır. Orijinal çalışma ile bu çalışma arasındaki bu ayrılığın, farklı kültür gurupları arasındaki kavramların benzer kavramlar olmayışından ve anket tercümesinden kaynaklandığı düşünülmüştür.

Faktör 2, zaman tutumları hakkındaki maddeleri içermektedir. Bu bölümden yüksek puan alan öğrenciler, zamanını daha iyi kullananlar sınıfında olup zamanlarını harcamada kendilerinin söz sahibi olduklarını belirtmişlerdir. Bu bölüm “zaman tutumları” olarak adlandırılmış olup orijinal çalışmayla örtüşmektedir.

Faktör 3 ‘de öğrencilerin zamanlarını iyi kullanamamaları ile ilgili maddeleri içermektedir. Bundan dolayı bu faktöre “zaman harcattırıcılar” adı verilmiştir. Zaman harcattırıcılar öğrencileri okul gayelerinden uzaklaştıran herşeyi içine alır. Bu alt ölçekteki maddelerin puanlaması tersine yapılmaktadır ve negatif cevaplara yüksek puan verilmektedir. Bu maddedeki sorular Britton ve Tesser’in (Akt: Alay ve Koçak) orijinal çalışmasından farklı oluşturulmuştur. Zamanı boşa harcama alışkanlıklarına göre Türk öğrenciler için farklı sorular belirlenmiştir ve orijinal forma uymamaktadır.

Zaman Yönetimi Envanteri için yapılan güvenirlik çalışmasında zaman planlama alt ölçeği güvenirliliği kabul edilebilir bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alfa seviyesi 16 maddelik zaman planlama alt ölçeği için 0.88, tüm ölçek için 0.87 dir. Bu seviyeler Nunnally’nin (Akt: Alay ve Koçak) 0.70 kriteri temel alındığında kabul edilebilir değerdedir. Zaman tutumları alt ölçeğinin Cronbach alfa seviyesi 0.66 ve zaman harcattırıcılar alt ölçeğinkini 0.47 olarak bulunmuştur. Nunnally’nin 0.70 kriteri temel alındığında bu değerler de kabul edilebilir niteliktedir. Sonuç olarak zaman tutumları (7 maddelik) alt ölçeğinin güvenirliği için 0.66 lık alfa seviyesi kabul edilebilir. Fakat zamanı boşa harcama için 0.47 lik alfa seviyesi orta derecede kabul

edilebilir. Araştırmacılar, bu alfa seviyelerinin az sayıdaki soruların bu alt guruplarda toplanmasından kaynaklandığını düşünmektedirler.

3.3.2. Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği

Bu bölümde Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeğinin özelliklerine, orijinal formun geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına, ölçeğin Türk toplumuna uyarlanmasına yer verilmiştir.

3.3.2.1. Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği'nin özellikleri, uygulanması ve puanlanması

Birbirinden farklı özellikleri olan iki tür kaygı, durumluk ve sürekli kaygıdır. Bu anlayış Cattell ve Scheier'in faktör analizi çalışmalarıyla ilk kez ileri sürülmüş, daha sonraları da Spielberger ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu geliştirdikleri iki faktörlü kaygı kuramının özünü oluşturmuştur.

1964 yılında Spielberger ve Gorsuch tarafından geliştirilmeye başlanmış olan envanter ile normal olan ve normal olmayan bireylerdeki sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır.

Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme anketidir.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam kırk maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içermektedir. Durumluk Kaygı ölçeği bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini; içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeği ise bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçekleri öz-değerlendirme yöntemi ve kağıt kalem tekniği ile cevaplandırıldığından, bu ölçekler bireysel olarak ya da grup halinde uygulanabilmektedir. Ölçekleri cevaplandırılması sırasında bir zaman kısıtlaması yoktur. Ancak, yirmi dakikada her iki ölçek cevaplanabilmektedir. Üniversite öğrencileri için bu süre onbeş dakikaya kadar inebilir (Öner ve Le Compte 1998).

Her iki ölçeğin de başında, orta öğretim seviyesindeki bireylerin anlayabileceği kısa birer açıklama vardır. Durumluk Kaygı ölçeği tekrarlanarak uygulanabilir ve yönergesi ölçeğin verilme amacına uygun olarak değiştirilebilir. Sürekli Kaygı Ölçeğinin yönergesinde hiçbir değişiklik yapılmaz.

Durumluk Kaygı Ölçeğinin yanıtlanmasında maddelerin ifade ettiği duyuş, düşünce ya da davranışların şiddet derecesine göre “hiç”, “biraz”, “çok”, “tamamıyla” şıklarından birinin seçilmesi, Sürekli Kaygı Ölçeğinin yanıtlanmasında ise maddelerin ifade ettiği duyuş, düşünce ya da davranışların sıklık derecesine göre “hemen hiçbir zaman”, “bazen”, “çok zaman”, “hemen her zaman” şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir.

Ölçeklerde doğrudan (düz) ve tersine çevrilmiş ifadeler vardır. Olumlu duygular dile getiren “ters” ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4’e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1’e dönüştürülür. Olumsuz duyguları dile getiren doğrudan ifadelerde 4 değerindeki yanıtlar kaygının yüksekliğini gösterir. Tersine çevrilmiş ifadelerde ise 4 değerindeki yanıtlar düşük, 1 değerindeki yanıtlar yüksek kaygıyı göstermektedir. Durumluk Kaygı Ölçeğinde 10 tane (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 maddeler), Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise 7 tane (24, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39 maddeler) tersine çevrilmiş ifade vardır.

Ölçeğin puanlamasında doğrudan ve tersine çevrilmiş ifadelerin toplam ağırlıkları ayrı ayrı belirlenmektedir. Doğrudan ifadeler için elde edilen ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır ve bu sayıya değişmeyen bir değer eklenir. Bu değer Durumluk Kaygı Ölçeği için 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 35’tir.

Puanların yorumlanmasında her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ila 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini belirtir (Öner 1998).

3.3.2.2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nin orijinal formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları

Orijinal formun güvenirliğini, Spielberger ve diğerleri (Akt: Öner 1997) üç boyutta incelemiştir:

Test-tekrartest güvenirlik çalışmasında her iki ölçek 1 saat, 20 gün ve 104 gün arayla, 197 üniversite öğrencisine uygulanmış, test-karetest değişmezlik katsayıları, Pearson Momentler Çarpımı korelasyonuyla hesaplanarak Sürekli Kaygı Ölçeği için .73 ile .86, Durumluk Kaygı Ölçeği için .16 ile .54 arasında bulunmuştur.

Kuder-Richardson güvenirlik çalışmasında Kuder-Richardson 20 formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alfa korelasyonları ile saptanan içtutarlık ve test homojenliğini yansıtan katsayılar, Durumluk Kaygı Ölçeği için .83 ile .92, Sürekli Kaygı Ölçeği için .86 ile .92 arasında bulunmuştur.

Ölçeklerin bir başka iç tutarlılık sınaması madde-toplam puan korelasyonu ile yapılmıştır. Ölçek lise son sınıf öğrencilerine (1. grup), üniversite birinci sınıf öğrencilerine(2. grup) ve üniversitenin diğer sınıf öğrencilerine (3. grup) uygulanmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği'nin bu gruplara uygulanması sonucunda ortanca madde puan güvenirliği birinci grup için .55, ikinci grup için .45, üçüncü grup için .55 olarak saptanmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nin aynı gruplara uygulanması sonucunda, ortanca madde puan güvenirliği birinci grup için .54, ikinci grup için .46, üçüncü grup için .53 çıkmıştır.

Ölçeğin, ölçüt-bağımlı geçerlik çalışması, Spielberger ve diğerleri (Akt: Öner 1997) tarafından Sürekli Kaygı Ölçeği için 126 kız ve 80 erkek üniversite öğrencisi ile 66 psikiyatrik hastadan oluşan 3 ayrı gruba Sürekli Kaygı Ölçeği ile IPAT Kaygı Ölçeği, Taylor Kaygı Ölçeği ve Duygu Sifat Listesi uygulanarak ölçekler arası korelasyonlar hesaplanması yöntemiyle yapılmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeği ile diğer kaygı ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları kız öğrenciler için .52 ile .80; erkek öğrenciler için .58 ile .79 hasta grubu için ise .77 ile .84 arasında değişmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliği Florida Üniversitesi'nde okuyan 977 öğrenci üzerinde sınanmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeğinin geçerliği için 977 öğrenciden, önce standart

yönergeye (buna “normal koşul” denmiş) göre daha sonra da önemli bir dersin dönem sınavından hemen önce (buna da “sınav koşulu” denmiş) kendilerini nasıl hissettiklerine göre Durumluk Kaygı Ölçeğini yanıtlamaları istenmiştir. Normal ve sınav koşulunda alınan madde ve toplam puanların ortalaması hesaplanarak karşılaştırılmış, sınav koşulu puanlarının normal koşuldaki çok yüksek olduğu saptanarak kuramsal beklentiler desteklenmiştir.

3.3.2.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve standardizasyonu 1974-1977 yıllarında Öner ve Le Compte tarafından yapıldıktan sonra envanter Türk genç ve yetişkin gruplarını içeren araştırmalarda kullanılmıştır.

İngilizceyi iyi bilen iki psikolog öğretim üyesi birbirinden bağımsız olarak ölçek maddelerini Türkçe'ye çevirdikten sonra biraraya gelmiş, çevresinde farklılıklar bulunan maddeler üzerinde tartışarak ortak ifadelerde anlaşmışlardır. Türkçeleştirilmiş bu form, iyi İngilizce bilen iki psikoloji öğrencisine ve bir öğretim üyesine verilerek tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Daha sonra ölçekler İngilizce formlarıyla karşılaştırılmış, tam olarak aslına uymayan ifadelerin Türkçeleri tekrar gözden geçirilerek değiştirilmiştir.

Türkçeleştirilen ölçekler, İngilizce formlarıyla eşdeğerliklerinin saptanması için, terazileme tekniği kullanılarak dört değişik form halinde iyi İngilizce bilen 200 kız ve erkek Türk öğrencisine uygulanmıştır. Türkçeleştirilen envanterin ifade yeterliğini sınamak ve İngilizce ile Türkçe formlar arasındaki anlam eşdeğerliğini sınamak için, öğrencilerin İngilizce ölçeklerden aldıkları kaygı puanlarıyla, Türkçe ölçeklerden aldıkları kaygı puanları karşılaştırılmıştır. Beklentileri destekleyen veriler, sürekli ve durumluk kaygı puanı ortalamalarının İngilizce ve Türkçe formları arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı yönünde oluşmuştur.

Test-tekrar test güvenilirliği: Her iki ölçek 10, 15, 30, 120 ve 365 günlük aralarla Hacettepe ve Orta Doğu Teknik Üniversiteleri ile Kara Harp Okulunda okuyan beş ayrı öğrenci grubuna iki kez uygulanmıştır. Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu ile

hesaplanan değişmezlik katsayıları, Sürekli Kaygı Ölçeği için .71 ile .86, Durumluk Kaygı Ölçeği için ise .26 il3 .68 arasında bulunmuştur.

Kuder Richardson Güvenirliği: Kuder Richardson formülünün geliştirilmiş bir versiyonu olan alfa korelasyonları ile saptanan içtutarlık ve homojenlik katsayıları, Sürekli Kaygı Ölçeği için .83 ile .87, Durumluk Kaygı Ölçeği için .94 ile .96 arasında bulunmuştur.

Madde-toplam puan güvenirliği, envanterin bir başka tür madde güvenirliği ya da ölçek içtutarlığı korelasyonları hesaplanmış, bunlar Sürekli Kaygı Ölçeği için .34 ile .72, Durumluk Kaygı Ölçeği için .42 ile .85 arasında bulunmuştur.

Ölçüt bağımlı geçerlik, normallerin tanı konmuş psikiyatri hastaları ile karşılaştırılmasında, hastaların sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin normallerden çok yüksek ($p<01$) olduğu bulunmuştur.

Sürekli ve durumluk kaygı puanı ortalamalarına göre yapılan karşılaştırmalarda normallerle fiziksel hastalığı olanların birbirine benzediği ve bu iki grubun psikiyatri hastalarından .01 seviyesinde daha düşük puan aldığı saptanmıştır.

Her iki ölçeğin yapı geçerliği, normal ve hasta gruplar üzerinde iki faktörlü kaygı kuramı çerçevesinde deneysel olarak sınanmıştır. Önemli ve stres yaratıcı olaylardan önce ve sonra durumluk kaygının önce yükselip, sonra düşmesi; sürekli kaygıda böyle bir değişmenin anlamlı düzeyde olmaması, kuramdan çıkartılan hipotezleri desteklemiştir; ölçeklerin yapı geçerliğinin göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

Le Compte ve Öner'in (1975) 10 gün ile 1 yıl arasında değişen zaman süreleri içinde yaptıkları uygulamaların sonuçları, değişen koşullarda durumluk kaygı puanlarında yükselme ve düşme olmasına rağmen, aynı kişilerin sürekli kaygı puanlarında önemli değişmeler olmadığını ortaya koymuştur.

Durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında ortalama .62 civarında ve .01 düzeyinde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu veriler kaygının kavramsallaştırılmasında önemli bir noktayı temsil eder nitelikte olup bu yöndeki kuramsal beklentiyi desteklemiştir.

3.4. Uygulama ve Verilerin Analizi

Ölçekler üniversite öğrencilerine aynı anda dağıtılmıştır. Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra cevaplamanın yapılması için yönergelere uygun zaman verilmiştir.

Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel analiz yapılmadan önce alınan puanların normallik seviyeleri kontrol edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi envanterinden aldıkları puanlarla, kaygı ölçeğinden aldığı puanların karşılaştırılması, aralarındaki ilişkinin bulunması için korelasyon analizi yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ölçmek amacıyla uygulanan Zaman Yönetimi Envanterinden ve Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre dağılımında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla Bağımsız İki Grup t-testinden yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, uygulanan ölçeklerden alınan puanlara ilişkin temel istatistiklere ve üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Zaman Yönetimi Envanteri ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular

4.1.1. Zaman yönetimi envanterinden alınan puanlara ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, Zaman Yönetimi Envanteri'nden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalamalar ve standart sapmalar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2
Zaman Yönetimi Envanteri'nden Alınan Puanlara İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapmalar

| | n | \bar{X} | SS |
|------------------------------|-----|-----------|-------|
| Toplam Zaman Yön. | 322 | 85.14 | 11.46 |
| Zaman Planlaması | 322 | 49.13 | 8.95 |
| Zaman Tutumları | 322 | 22.99 | 3.65 |
| Zaman Harcattırıcılar | 322 | 13.01 | 3.26 |

Tablo 2'den de görüldüğü gibi Zaman Yönetimi Envanterinden alınan toplam puanların ortalaması 85.14, standart sapması 11.46'dır.

Zaman Yönetimi Envanterinin alt testlerinden alınan puanların ortalamaları ve standart sapmaları incelendiğinde;

Zaman planlaması alt testinden alınan puanların ortalamasının 49.13, standart sapmasının 8.95 olduğu görülmektedir. Diğer bir alt test olan zaman tutumlarından alınan puanların ortalaması 22.99 ve standart sapması 3.65'tir. Zaman harcattırıcılar alt testinden alınan toplam puanların ortalaması ise 22.99, standart sapması 3.26'dır. Üniversite öğrencilerinin, Zaman Yönetimi Envanterine verdiği cevaplardan elde edilen puanlara ilişkin bulgular aşağıdaki gibidir.

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ölçmek amacıyla uygulanan Zaman Yönetimi Envanterinden alınan puanların cinsiyete göre dağılımında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla Bağımsız İki Grup t-testinden yararlanılmıştır.

daha yüksek olduğu görülmüştür. Puan ortalamaları .05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir .

Kız öğrencilerin zaman tutumları puan ortalamaları ($\bar{X} = 22.98$) ile erkek öğrencilerin zaman tutumları puan ortalamaları ($\bar{X} = 22.99$) arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Kız öğrencilerin zaman harcattırıcılar puan ortalamaları ($\bar{X} = 13.53$), erkek öğrencilerin zaman harcattırıcılar puan ortalamalarına göre ($\bar{X} = 12.34$) az bir farkla daha yüksek olduğu, aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

4.1.2. Durumluk sürekli kaygı ölçeğinden alınan puanlara ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri'nden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalamalar ve standart sapmalar Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4
Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alınan Puanlara İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapmalar

| | n | \bar{X} | SS |
|-----------------------|-----|-----------|------|
| Durumluk Kaygı | 322 | 57.00 | 5.25 |
| Sürekli Kaygı | 322 | 51.43 | 6.17 |

Tablo 4'te üniversite öğrencilerine uygulanan Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında ortalama durumluk kaygı puanının 57.00 ve standart sapmanın 5.25 olduğu, ortalama sürekli kaygı puanının 51.43 ve standart sapmanın 6.17 olduğu görülmektedir.

Kız ve erkek öğrencilerin, Durumluk, Sürekli Kaygı Ölçeğine verdiği cevaplardan alınan puanlara ilişkin bulgular aşağıdaki gibidir.

Tablo 5
Kız ve Erkek Öğrencilerin Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin t- testi Sonuçları

| | Cinsiyet | N | \bar{X} | S | Sd | t |
|-----------------------|--------------|-----|-----------|------|-----|--------|
| Durumluk Kaygı | Kız | 181 | 57.27 | 5.20 | 320 | 1.04 |
| | Erkek | 141 | 56.65 | 5.32 | | |
| Sürekli Kaygı | Kız | 181 | 50.27 | 6.07 | 320 | -3.75* |
| | Erkek | 141 | 52.87 | 6.02 | | |

$p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde, kız ve erkek üniversite öğrencilerinin durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Kız öğrencilerin durumluk kaygı puan ortalamaları ($\bar{X}=57,27$) ile erkek öğrencilerin durumluk kaygı puan ortalamaları ($\bar{X}=56,65$) birbirine çok yakındır

Yine, Tablo 5 incelendiğinde, kız ve erkek öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri puan ortalamaları ($\bar{X}=52.87$), kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri puan ortalamalarına ($\bar{X}=50.27$) göre daha yüksek olduğu, aradaki farkların .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi envanterinden aldıkları puanlarla, kaygı ölçeğinden aldığı puanların karşılaştırılması, aralarındaki ilişkinin bulunması için korelasyon analizi yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan korelasyon analizine ait sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6
Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Envanteri ve Kaygı Ölçeğine Verdiği Cevaplardan Elde Edilen Puanlar Arasındaki İlişki

| Korelasyon Tüm Öğrenciler | T. Zaman Yön. | Zaman Planlama | Zaman Tutumları | Zaman Harcattırıcılar | Durumluk Kaygı | Sürekli Kaygı |
|------------------------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------------|----------------|---------------|
| T. Zaman Yön. | 1 | | | | | |
| Zaman Planlama | 0.90 ** | 1 | | | | |
| Zaman Tutumları | 0.54 ** | 0.21 ** | 1 | | | |
| Zaman Harcattırıcılar | 0.46 ** | 0.14 ** | 0.20 ** | 1 | | |
| Durumluk Kaygı | -0.06 | -0.08 | -0.12 * | 0.13 * | 1 | |
| Sürekli Kaygı | -0.24 ** | -0.31 ** | 0.07 | -0.07 | 0.18 ** | 1 |

(** $p < 0.01$. * $p < 0.05$)

Tablo 6 incelendiğinde, toplam zaman yönetimi puanları ile zaman yönetimi envanterinin alt testleri olan zaman planlama ($r = 0.90$, $p < 0.01$), zaman tutumları ($r = 0.54$, $p < 0.01$), zaman harcattırıcılar ($r = 0.46$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin, toplam zaman yönetimi puanları ile durumluk kaygı puanları incelendiğinde iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r = -0.06$, $p > 0.01$). Bu sonuç, “Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” şeklinde ifade edilen denenceyi desteklememektedir.

Üniversite öğrencilerinin, toplam zaman yönetimi puanları ile sürekli kaygı puanları incelendiğinde iki değişken arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -0.24$, $p < 0.01$). Yani, öğrencilerin zaman yönetimi konusunda yeterliliği arttıkça sürekli kaygı düzeyleri düşmektedir. Başka bir ifadeyle zaman

yönetimi becerileri az olan öğrencilerin kaygı düzeyleri yüksektir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bu bulgular “Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” şeklinde ifade edilen denenceyi de destekler niteliktedir.

Aynı durum, zaman yönetimi envanterinin alt testi olan zaman planlaması için de geçerlidir. Üniversite öğrencilerinin zaman planlaması alt testinden aldığı puanlarla sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = -0.31, p < .01$). Bu bulgular “üniversite öğrencilerinin zamanı planlama becerileri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” şeklinde ifade edilen denenceyi destekler niteliktedir. Bunun yanında, zaman planlama puanları ile durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r = -0.08, p > .01$). Bu doğrultuda, araştırma bulgularına göre “üniversite öğrencilerinin zamanı planlama becerileri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” denencesinin ise desteklenmediği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin zaman tutumları alt ölçeğinden aldığı puanlarla durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlar arasında negatif yönde fakat orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -0.12, p < .05$). Bu sonuç, “üniversite öğrencilerinin zamanı kullanma biçimleri (zaman tutumları) ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” denencesini kısmen destekler niteliktedir.

Zaman harcattırıcılar alt testinden alınan puanlarla durumluk kaygı ölçeğinden alınan puanlar arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = 0.13, p < .05$).

Üniversite öğrencilerinin zaman tutumları puanları ile sürekli kaygı puanları arasında ($r = 0.07, p > .01$) ve zaman harcattırıcılar puanları ile sürekli kaygı puanları arasında ($r = -0.07, p > .01$) anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bu sonuçların “üniversite öğrencilerinin zamanı kullanma biçimleri (zaman tutumları) ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” ve “üniversite öğrencilerinin zamanı boşa geçirme davranışları (zaman harcattırıcılar) ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” şeklinde ifade edilen iki denenceyi desteklemediği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin, durumluk kaygı puanlarıyla, sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında, aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.18$, $p<.01$). bu sonucun “üniversite öğrencilerinin zamanı boşa geçirme davranışları (zaman harcattırıcılar) ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” şeklinde ifade edilen denenceyi desteklemediği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileriyle kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ölçeklerden elde edilen puanlara kız ve erkek öğrenciler için ayrı ayrı korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu doğrultuda, kız öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren sonuçlar Tablo 7’de, erkek öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren sonuçlar ise Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 7
Kız Öğrencilerin Zaman Yönetimi Envanteri ve Kaygı Ölçeğine Verdiği Cevaplardan Elde Edilen Puanlar Arasındaki İlişki

| Korelasyon Kız Öğrenciler | Zaman Yönetimi | Zaman Planlama | Zaman Tutumları | Zaman Harcattırıcılar | Durumluk Kaygı | Sürekli Kaygı |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------|
| Zaman Yönetimi | 1 | | | | | |
| Zaman Planlama | 0.90 ** | 1 | | | | |
| Zaman Tutumları | 0.60 ** | 0.29 ** | 1 | | | |
| Zaman Harcattırıcılar | 0.47 ** | 0.18 * | 0.21 ** | 1 | | |
| Durumluk Kaygı | -0.03 | -0.04 | -0.09 | 0.13 | 1 | |
| Sürekli Kaygı | -0.19 ** | -0.30 ** | 0.09 | 0.04 | 0.09 | 1 |

(** $p<0.01$, * $p<0.05$)

Kız öğrencilerin, toplam zaman yönetimi puanları ile zaman yönetimi envanterinin alt testleri olan zaman planlama ($r = 0.90, p < .01$), zaman tutumları ($r = 0.60, p < .01$), zaman harcattırıcılar ($r = 0.47, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kız öğrencilerin, toplam zaman yönetimi puanları ile durumluk kaygı puanları arasında ilişki olmadığı görülmektedir ($r = -0.03, p > .01$).

Kız öğrencilerin, toplam zaman yönetimi puanları ile sürekli kaygı puanları incelendiğinde iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -0.19, p < .01$). Yani, kız öğrencilerin zaman yönetimi konusunda yeterliliği arttıkça sürekli kaygı düzeyleri düşmektedir.

Kız öğrencilerin, zaman yönetimi envanterinin alt testi olan zaman planlaması ile sürekli kaygı puanları incelendiğinde, değişkenler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -0.30, p < .01$). Zaman planlamasında yeterli olmayan kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri yüksek görülmektedir. Bunun yanında, zaman planlama ile durumluk kaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r = -0.04, p > .01$).

Kız öğrencilerin zaman tutumları puanları ile sürekli kaygı puanları arasında ($r = 0.10, p > .01$) ve zaman harcattırıcılar puanları ile sürekli kaygı puanları arasında ($r = 0.04, p > .01$) anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir .

Kız öğrencilerin, durumluk kaygı puanlarıyla, sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r = 0.09, p > .01$).

Kız öğrencilerin durumluk kaygı puanları ile zaman yönetimi envanterinin alt testleri olan zaman planlama ($r = -0.04, p > .01$), zaman tutumları ($r = -0.09, p > .01$) ve zaman harcattırıcılar ($r = -0.13, p > .01$) puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Erkek öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8
Erkek Öğrencilerin Zaman Yönetimi Envanteri ve Kaygı Ölçeğine Verdiği Cevaplardan Elde Edilen Puanlar Arasındaki İlişki

| Korelasyon Erkek Öğrenciler | Zaman Yönetimi | Zaman Planlama | Zaman Tutumları | Zaman Harcattırıcılar | Durumluk Kaygı | Sürekli Kaygı |
|--------------------------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------------|----------------|---------------|
| Zaman Yönetimi | 1 | | | | | |
| Zaman Planlama | 0.87 ** | 1 | | | | |
| Zaman Tutumları | 0.49 ** | 0.12 | 1 | | | |
| Zaman Harcattırıcılar | 0.42 ** | 0.06 | 0.19 * | 1 | | |
| Durumluk Kaygı | -0.13 | -0.13 | -0.15 | 0.11 | 1 | |
| Sürekli Kaygı | -0.27 ** | -0.29 ** | 0.03 | -0.14 | 0.32 ** | 1 |

(** $p < 0.01$, * $p < 0.05$)

Tablo 8 incelendiğinde, erkek öğrencilerin, toplam zaman yönetimi puanları ile zaman yönetimi envanterinin alt testleri olan zaman planlama ($r = 0.87$, $p < 0.01$), zaman tutumları ($r = 0.49$, $p < 0.01$), zaman harcattırıcılar ($r = 0.42$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Erkek öğrencilerin, toplam zaman yönetimi puanları ile durumluk kaygı puanları arasında ilişki olmadığı görülmektedir ($r = -0.13$, $p > 0.01$).

Erkek öğrencilerin, toplam zaman yönetimi puanları ile sürekli kaygı puanları incelendiğinde iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -0.27$, $p < 0.01$).

Erkek öğrencilerin, zaman yönetimi envanterinin alt testi olan zaman planlaması ile sürekli kaygı puanları incelendiğinde, değişkenler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -0.29$, $p < 0.01$). Başka bir deyişle, zaman planlaması yeterliliği olmayan erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri yüksek görülmektedir. Bunun

yanında. erkek öğrencilerde zaman planlama ile durumluk kaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r = -0.13, p > .01$).

Erkek öğrencilerin durumluk kaygı puanları ile zaman yönetimi envanterinin alt testleri olan zaman tutumları ($r = -0.15, p > .01$) ve zaman harcattırıcılar ($r = -0.11, p > .01$) puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Erkek öğrencilerin zaman tutumları ($r = 0.03, p > .01$) ve zaman harcattırıcılar ($r = -0.14, p > .01$) alt testlerinden aldığı puanlarla sürekli kaygı puanları arasında bir ilişki görülmemektedir .

Erkek öğrencilerin, durumluk kaygı puanlarıyla, sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında, aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.32, p < .01$).

Tablo 7 ve Tablo 8 incelendiğinde elde edilen bulguların “kız öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi erkek öğrencilere göre daha düşüktür” şeklinde ifade edilen denenceyi ve “kız öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi erkek öğrencilere göre daha düşüktür” denencesini desteklediği görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada elde edilen bulguların araştırmanın denencelerini genel olarak destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerine uygulanan zaman yönetimi envanteri incelendiğinde 27 soruluk ölçeğin 16 tanesi zamanı planlama, 7 tanesi zaman tutumları, 4 tanesi ise de zaman harcattırıcılar bölümlerinden oluştuğu görülmektedir.

Zaman planlaması bölümünde envanteri cevaplayan kişinin zaman yönetiminde kısa ve uzun vadeli planlamadaki becerilerini ölçen sorular bulunmaktadır. Zaman tutumları bölümünde ise envanteri cevaplayan kişinin zaman yönetimi ile ilgili neler yaptığına yönelik sorular olduğu görülmektedir. Zaman harcattırıcılar bölümünde ise envanteri cevaplayan kişiye zamanı olumsuz yönde harcayan etkinliklerle ilgili sorular sorulmaktadır.

Kız ve erkek öğrencilerin zaman yönetimi envanterine verdiği cevaplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan t-testi sonuçlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle kız öğrencilerin zaman yönetimi becerileri erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Bu sonuca uygulanan ölçekten alınan toplam puanlar ile ulaşılmıştır. Sonuçlar .05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

Zaman yönetimi envanterinin alt testlerinden alınan puanlar incelendiğinde kız ve erkek öğrenciler arasında zaman planlama ve zaman harcattırıcılar ölçeklerinde .05 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında etkili zaman yönetiminde ve zamanı planlamada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha başarılı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada elde edilen zaman yönetimi becerileri ve zamanı planlama hakkındaki sonuçlar sözü edilen çalışmaların bulgularıyla da tutarlılık göstermektedir.

Zaman tutumları alt testinden alınan puanlar incelendiğinde de kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ölçmek amacıyla uygulanan ikinci envanter olan durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinden elde edilen sonuçlara bakıldığında aşağıdaki sonuçlar bulunmuştur. Ölçekten elde edilen puanların karşılaştırılması için t-testi istatistiksel işlemi uygulanmıştır.

Kız ve erkek öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Kız ve erkek öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri arasında ise .05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri ortalaması ($\bar{X} = 52.87$), kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ortalamasına ($\bar{X} = 50.27$) göre daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi envanterinden aldıkları puanlarla, kaygı ölçeğinden aldığı puanların karşılaştırılması, aralarındaki ilişkinin bulunması için korelasyon analizi yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin, toplam zaman yönetimi puanları ile durumluk kaygı puanları incelendiğinde iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -0.06, p > .01$).

Üniversite öğrencilerinin, toplam zaman yönetimi puanları ile sürekli kaygı puanları incelendiğinde iki değişken arasında .01 düzeyinde negatif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -0.24$). Yani, öğrencilerin zaman yönetimi konusunda yeterliliği arttıkça sürekli kaygı düzeyleri düşmektedir. Bu sonuç, başka bir ifadeyle “zaman yönetimi becerileri az olan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri yüksektir”

şeklinde de yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde, Tyron va arkadaşları (1991) tarafından yapılan araştırmada elde edilen bulgularda öğrencilerin olumlu zaman yönetimi davranışları ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak iki araştırmanın bulguları tutarlılık göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin, zamanı planlama becerileri ile durumluk kaygı düzeyleri arasındaki korelasyon incelendiğinde iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r = -0.06$).

Üniversite öğrencilerinin, zamanı planlama alt ölçeğinden aldıkları puanlarla sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon incelendiğinde .01 düzeyinde ($r = -0.31$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin, zaman tutumları alt testinden aldığı puanlarla durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlar karşılaştırıldığında .05 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -0.12$).

Üniversite öğrencilerinin zaman tutumları ($r = 0.08$, $p > .01$) ve zaman harcattırıcılar ($r = -0.72$, $p > .01$) alt testlerinden aldığı puanlarla sürekli kaygı puanları arasında bir ilişki görülmemektedir.

Zaman harcattırıcılar alt testinden alınan puanlarla durumluk kaygı ölçeğinden alınan puanlar arasında .05 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = 0.13$).

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki kız ve erkek öğrenciler için ayrı ayrı karşılaştırıldığında korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgular da farklılık göstermektedir.

Kız öğrencilerin, toplam zaman yönetimi puanları ile durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -0.03$, $p > .01$). Bunun yanında erkek öğrencilerin toplam zaman yönetimi puanları ile durumluk kaygı puanları arasında negatif yönde fakat düşük düzeyde ilişki vardır ($r = -0.13$, $p < .01$).

Kız öğrencilerin, toplam zaman yönetimi puanları ile sürekli kaygı puanları arasında görülen ilişkinin ($r = -0.19$, $p < .01$), erkek öğrencilerin aldığı puanlar arasındaki ilişkiden ($r = -0.27$, $p < .01$) daha düşük olduğu görülmüştür.

Özellikle ergenliğin son dönemlerini yaşayan üniversite gençliğinin, yetişkinlik yaşamına adım attığı dönem olan üniversite yılları kişinin kendi kendine yetebilme becerilerinin ön plana çıktığı yıllar olarak kabul edilebilir. Dolayısıyla bu dönemde genç, hele ki ailesinin bulunduğu şehir dışında bir yerde öğrenim görüyorsa, yalnız başına olmanın da verdiği bir takım zorluklarla da karşılaşmaktadır. İşte bu noktada, geleceği için bitirmesi gereken okulu, dersleri, projeler vb, hayatını idame ettirebilme çabası, sosyalleşme (arkadaşlar, sanat, spor vb.) gibi etkenler bir araya gelince, üniversite öğrencilerinin zamanı yönetememe, planlı yaşayamama gibi zorluklar yaşayabileceği ve dolayısıyla kaygı yaşayabileceği düşüncesinden yola çıkılarak hazırlanan bu araştırmanın bulguları araştırmacının daha önce de belirttiği gibi genel olarak denenceleri destekler niteliktedir.

Genel olarak elde edilen bulgulara bakıldığında toplam zaman yönetimi puanları ve zaman yönetimi envanterinin alt ölçeği olan zaman planlama puanlarıyla, sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda literatür incelendiğinde de planlamanın zaman yönetminde atılacak en önemli adım olduğu belirtilmektedir. Efil'e göre (1999), en iyi zaman yöneticileri, zaman konusunda farklı yaklaşım biçimi geliştirenlerdir. Onlar en etkili şekilde planlayıp, kontrol edip kullanabilecekleri ve her türlü baskıdan uzak kaldıkları zaman dilimlerin ortaya koyabilirler. Böylece zamanlarını daha iyi yönetmeye başladıklarında, hayatlarının diğer kesitlerinde de önemli değişiklikler olduğunu görürler. Zamanı etkili ve verimli kullanmada, planlamanın önemi, kısıtlı zamanın stresinden kurtulmanın bir anahtarı olmasından kaynaklanır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki sınınmıştır.

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde,

1. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X} = 85.14$).

2. Üniversite öğrencilerinin genel olarak sürekli kaygı düzeyleri yüksek çıkmıştır ($\bar{X} = 51.43$). Bu durum birçok nedene bağlanabilir. Kaygının kaynağı çeşitli olabilir. Özellikle üniversite gençliğine bakıldığında kaygı düzeyinin yüksek olması, ailesiyle aynı kentte olmayan öğrencilerin barınma, yemek vb. konularda zorluk çekmesinden, iş bulma ve gelecekle ilgili düşüncelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Bunun yanında birtakım kişisel durumlar da söz konusu olabilir.

3. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda zaman yönetimi becerileri az olan üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir ($r = -.24$). Bunun yanında üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.06$).

4. Üniversite öğrencilerinin, zaman planlaması alt ölçeğinden aldıkları puan oldukça yüksektir ($\bar{X} = 49.13$). Zaman yönetimi envanterinin 16 sorusu zaman planlamasıyla ilgilidir. Başka bir deyişle üniversite öğrencileri zamanı planlama konusunda becerileri yüksektir denilebilir.

Zaman ve zaman yönetimi kavramı, literatür incelendiğinde çoğunlukla, iş dünyası ve yönetim bilimleri çerçevesinden incelenmiştir. Bu konuyla ilgili özellikle

yöneticilere yönelik hazırlanan birçok kitap, kitapçık, broşür vb. kaynak bulunmaktadır. Günümüzde bilgiye ulaşmanın en kolay ve kısa yolu olan internet ağında da çoğunlukla iş dünyasına yönelik web sayfalarında zaman yönetimi konusunda çeşitli bilgiler bulunmaktadır. Bunun yanında özellikle büyük şirketlere, fabrika çalışanlarına zamanı etkili kullanma konusunda sertifikalı seminerler veren birçok kişisel gelişim ve danışmanlık firmaları vardır. Zaman yönetimi, sektörde özellikle insan kaynakları birimlerinin en önemli konularından birisi olarak yer almaktadır.

1999 yılında toplam kalite yönetiminin okullarımızda da uygulanmasına başlanmasıyla birlikte zaman yönetimi kavramı eğitim alanına da girmiş bulunmaktadır. Fakat bu durum yine iş dünyasındaki gibi okullarda da yönetim açısından dikkate alınmaya başlamış ve üzerinde önemle durulan bir konu haline gelmiştir.

Zaman yönetiminin temelinde analiz, amaçların ve önceliklerin belirlenmesi, planlama bulunmaktadır. Okullarda uygulanan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine yönelik programlarda bu konular etkili ders çalışma başlığı altında yer almaktadır. Fakat zaman yönetimi sadece başarı demek değildir. Özellikle öğrenciler açısından bakıldığında akademik başarının yanında sosyal gelişimin de en üst düzeyde olması gerekmektedir. Zaman yönetimi kişinin, küçük yaşlardan itibaren hem başarı hem de sosyal gelişim açısından öğrenmesi gereken bir özelliktir ki bu anlamda öğrenciler için yapılabilecekler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1. Öğrencilere küçük yaşlardan itibaren bu konunun öğretilmesi için okullarda uygulanan rehberlik ve psikolojik danışma çerçeve programları kapsamında zaman yönetimi başlığı da yer almalıdır.

2. Konu ile ilgili en az dört veya beş oturumdan oluşan sınıf içi rehberlik programları hazırlanarak oluşturulan programların etkililiği araştırılarak bunların uygulanması yaygınlaştırılabilir.

3. Yurtdışındaki hem yükseköğretim hem de ortaöğretim okullarının web sayfası incelendiğinde menülerinde kişisel gelişim başlığı veya başarılı olabilmek başlığı altında zaman yönetimi programları verilmiştir. Fakat ülkemizdeki bir çok okulun web

sayfasında böyle bir çalışma bulunmamaktadır. Öğrencilere yönelik benzer programlar hazırlanarak internet ağında Türkçe olarak yayınlanmalıdır.

4. Ortaöğretim ve yükseköğretim Rehberlik ve Psikolojik Danışma birimleri tarafından konuyla ilgili olarak hazırlanan broşür, kitapçık vb. materyaller öğrencilere ulaştırılabilir.

5. Bu araştırma, üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Fakat benzer bir araştırma ortaöğretim düzeyinde farklı açılardan uygulanarak elde edilen bulgular sonucunda farklı çalışmalar yapılabilir.

6. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye yaş, eğitim görülen sınıf seviyesi, yaşanılan şehir gibi ölçütlere yer verilmemiştir. Yapılacak benzer araştırmalarda bu ölçütler de dikkate alınabilir.

KAYNAKÇA

- Adair, John, **Etkili Zaman Yönetimi**, Çev. Ömer Çolakoğlu, Babıali Kültür Yayıncılığı, İstanbul, 2003
- Adair, John, Talbot Adair, **Zaman Yönetimi**, Çev. Bengi Güngör, Öteki Yayınevi, Ankara, 1996
- Akoğlu, Alp., “**Zaman Oku**”, Bilim ve Teknik Dergisi, Haziran, 2000
- Alay, Sema, **Relationship Between Time Management and Academic Achivement of Selected University Students**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Ankara, 2000
- Alay, Sema, Settar Koçak, “Validty and Reliability of Time Management Questionnaire”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 22. Sayı, Ankara, 2002, 9-13
- Altınok, Vicdan, “**Eğitim Kurumlarında Zaman Yönetiminin Verimlilik Üzerine Etkisi**”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 1994, 2-4
- Atalay, Osman, “Örgütlerde Zaman Yönetimi ve Kahramanmaraş Tekstil Sanayiinde Bir Uygulama”, **Yönetim ve Ekonomi Dergisi**, Sayı 5, 1999, 63-74
- Atkinson, Jacqualine, **Zamanı Yönetme Sanatı**, Nehir Yayınları, İstanbul, 1997
- Aydın, Betül, “Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ile Ders Çalışma Tutum Ve Davranışlarının İncelenmesi”, **Psikoloji Dergisi**, 1990, 33-37

Aytaç Serpil, Aşkın Keser, “İşsizliğin Çalışan Birey Üzerindeki Etkisi: İşsizlik Kaygısı”, http://www.isguc.org/arc_view.php?ex=48

Balcı, Ali, “Zaman Yönetimi”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, Cilt 23, Sayı 1, Ankara, 1990, 92-102

Baltaş, Acar ve diğ., “Kaygı Düzeyi Açısından Okullar Arası Farklar” **XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları**, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1988.

Bailey, Phillip D., Antony J. Onwuegbuzie, “The Role of Study Habbits in Foreign Language Courses”, **Assesment and Evaluation in Higher Education**, Vol 25, No5, Cerfax Publishing USA, 2002

Bozkurt, Gülten, “Sosyal Zamanlar”, **Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi**, MPM Yayınları, Sayı:40. 1992

Britton, B. K. and Tesser, A. “Effects of Time Management Practices on College Grades”. **Journal of Educational Psychology**, 83: 405-410, (1991).

Cüceloğlu, Doğan, **İyi Düşün Doğru Karar Ver**, 19. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul,1997

Cüceloğlu, Doğan, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, 3. Basım, İstanbul 1992,

Cooper, Joseph, D., **Zamanı Kullanma Sanatı**, Çev. Alp E. Aslan, Emre Yayınları, 1999

Coutts, Pamela. M., “Meanings of Homework and Implications for Practise”, **Theory into Practise**, Vol 43, No 3, Ohio State University, USA, 2004, 182-188

Doğan, Abdullah, **Başarı Çocuk Doğurdu**, Kariyer Yayıncılık İlet. Hiz. Ltd. Şti., İstanbul, 2002

Efil, İsmail, **İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon**, 7. Baskı, Alfa Basım Yayın Dağıtım, Ltd. Şti. İstanbul, 1999, 18-36

- Erdem, Ramazan, Sıdıka Kaya, **”Zaman Yönetimi”**, Çağdaş Yerel Yönetimler,C.7, Sayı 2, İstanbul, 1998
- Eren, Erol, **Organizasyon ve Yönetim**, 3. Baskı, Beta Basım Yayım, İstanbul, 1996
- Erkan, Serdar, **Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarının Hazırlanması**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001, 253-254
- Ertuğrul, Halit, **Öğrencinin Başarı Kılavuzu**, 19. Baskı, Nesil Yayınları, İstanbul, 2004
- Geçtan, Engin, **Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar**, Maya Matbaacılık Yayıncılık Lt. Şti. Yayınları Eğitim Dizisi, Ankara, 1981
- Gençtan, Engin, **Psikodinamik Psikiatri ve Normal Dışı Davranışlar**, Remzi Kitabevi 11. Basım, İstanbul 1985.
- Haynes, Marion, E., **Kişisel Zaman Yönetimi**, Çev. Yaşar Bülbül, Alfa Basım Yayım Ltd. Şti, İstanbul, 1999
- Hendry, Charles, “Making Most of Time” **Nurse Researcher**, Vol 12, No2, RNS Publishing, USA, 2004, 81-88
- Karakoç, Nihat, “İşletmelerde Etkenliği Belirleyen Bir Kaynak:Yönetsel Zaman”, **Verimlilik Dergisi**, MPM Yayınları, No 2, 1990
- Köknel, Özcan, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, 13. Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1995
- Lakein, Alan, **Zaman Hayattır Zamanınızı ve Hayatınızı Nasıl Kontrol Edersiniz**, Çev. Selda Tezcan, Rota Yayınları, İstanbul, 1995
- Macan, Therese Hoff and oth., “Collage Students’ Time Management Correlations with Academic Performance and Stress”, **Journal of Educational Psychology**, Vol 82., 1990, 760-768

- Mackenzie, R. Alec, **Zaman Tuzağı**, Çev. Yakut Güneri, İlgı Yayınevi, İstanbul, 1989
- MEB, **Toplam Kalite Yönetimi**, Cilt 3, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara 2001, 65-88
- McKean, Michelle, Ranjita Misra, “Collage Students’ Academic Stress and its Relation to Their Anxiety”, **Time Management and Leisure Satisfaction**, 2000, 41-51
- Onwuegbuzie, Anthony j., “Academic Procrastination and Statistics Anxiety”, **Assesment and Evaluation in Higher Education**, Vol. 29, No 1, Carfax Publishing, 2004, 2-16
- Öner, Necla, **Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler, Bir Başvuru Kaynağı**, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 3. Basım, 1997, 365-373
- Öner, Necla, Ayhan Le Compte, **Süreksiz Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri. El Kitabı**, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1998
- Özgen, Cem, **Etkili zaman Yönetimi**, Bilkent Üniversitesi Yayınları, Ankara 2002
- Öztürk, Orhan, **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Hekimler Yayın Birliği, 1997, 43-47
- Passig, David, “Future-Time-Span As A Cognitive Skill In Future Studies”, **Futures Research Quarterly**, Vol19(4), 27-42, 2004
<http://www.passig.com/pic/PassigFTS.htm>
- Polat, Hüseyin, “**İlköğretim I. Kademe Sınıf Öğretmenlerinin Sınıf İçi Eğitsel Durumlar İle İlgili Görüşleri ve Zamanı Kullanımı**”Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2001
- Selçuk, Ziya, Nedret Güner, **Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları**, 2. Baskı, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2001, 133-136
- Smith, Hyrum, W., **Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası**, Çev. Adalet Çelbiş, 4. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2002

- Smith, Jane, **Daha İyi Nasıl Zaman Yönetimi**, Çev. Ali Çimen, Tmaş Yayınları, İstanbul, 1998
- Thelan, Laurie, “How the Experienced Can Help”, **Library Media Connection**, Linworth Publishing USA, 2004, 46-48
- Tryon, Georgiana Shick, “**Relationship of Social Skills Depression and Anxiety in Adolescents**”City University of New York, 2001
- Uğur, Asuman, ”Çalışma Hayatında Zaman Yönetimi”, **Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi**, Sayı 143 2000
- Varol, Şükriye, **Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 1990
- Yeşilyaprak, Binnur, **Eğitimde Rehberlik Hizmetleri**, 6. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2003, 121-152
- Yılmaz, Hasan, **Gençler Bu Kitap Sizin İçin**, Çizgi Kitapevi, Konya, 2003

EKLER

EK:1 ZAMAN YÖNETİMİ ENVANTERİ

Bu envanter sizi tanımlayabilecek 27 soru içermektedir. Lütfen her soruyu okuyunuz ve sonra sizi en iyi tanımlayan ve ilgilendiren uygun kategoriye soruların yanındaki parantezlerden birinin içine işaret koyarak belirleyiniz. Örneğin, eğer birinci soruda “her zaman” seçeneği size uygunsa “her zaman” seçeneğinin altındaki parantezin içine işaret koyunuz. Sizin nasıl olmak istediğinizle değil, nasıl düşündüğünüzle ilgilendiğinizi unutmayınız. 27 sorunun tamamını cevapladığınızdan 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.

| | <i>Her zaman</i> | <i>Sık Sık</i> | <i>Bazen</i> | <i>Nadiren</i> | <i>Hiç</i> |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama) | | | | | |
| 1. Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Hafta başlarında her hafta için bir dizi amaçlar saptar mısınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Her gün planlama için zaman harcar mısınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Her gün kendiniz için bir takım amaçlar belirler misiniz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Her gün yapmak zorunda olduğunuz şeylerin listesini yapar mısınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Okul günlerinizde yapmak zorunda olduğunuz aktivitelerin programını yapar mısınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Bir sonraki hafta için ne başlamak istediğiniz net olarak belirgin mi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Çalışmalarınızı bitirmek için kendinize tarih saptar mısınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Çok uğraş gerektiren çalışmalarınız için en iyi zamanınızı programlamaya çalışır mısınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Sizin için önemli tarihleri (örn., sınav tarihleri, ödev teslim tarihleri vs.) bir takvim üzerinde işaretler misiniz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Bir akademik dönem için bir dizi amaçlar belirler misiniz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Makaleleri şimdi gerekli olmasalar bile gelecekte olabilir diye dosyalar veya fotokopisini çeker misiniz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Yakın tarihte sınavınız olmasa bile, ders notlarınızı düzenli olarak tekrar eder misiniz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Üzerinde çalışabileceğiniz şeyleri boş zaman bulduğunuzda yapabilmek için yanınızda taşır mısınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Önceliklerinizi belirler ve onlara uyar mısınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| *16. Her hafta sizinle ilgili olan şeyleri önceden bir plan yapmadan ve gerektiği gibi önceden takip etmeden yapar mısınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Zaman Tutumları | | | | | |
| 1. Zamanınızı yapıcı olarak kullanır mısınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| *2. Zamanınızı planlama işinde kendinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyor musunuz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Genel olarak kendi zamanınızı kendiniz planladığınızı hisseder misiniz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Genellikle amaçlarınızın hepsini size verilen hafta içerisinde çoğunlukla | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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?
- *7. Yapacak bir şeyiniz yoksa kendinizi uzun süre bekliyor durumda bulur musunuz?

Zaman Harcattırıcılar

- *1. Normal bir okul gününde, okul işlerinden kendi özel işlerinizle daha çok zaman harcar mısınız?
- *2. Fayda sağlamayan alışkanlıklara veya aktivitelere devam eder misiniz?
- *3. Günde ortalama bir paket sigara içiyor musunuz?
- *4. Önemli okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışır mısınız?

EK:2 DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

FORM 1

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyunuz. Sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

| | Hiç | Biraz | Çok | Tamamıyla |
|--|-----|-------|-----|-----------|
| *1. Şu anda sakinim | [] | [] | [] | [] |
| *2. Kendimi emniyette hissediyorum | [] | [] | [] | [] |
| 3. Su anda sinirlerim gergin | [] | [] | [] | [] |
| 4. Pişmanlık duygusu içindeyim | [] | [] | [] | [] |
| *5. Şu anda huzur içindeyim | [] | [] | [] | [] |
| 6. Şu anda hiç keyfim yok | [] | [] | [] | [] |
| 7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum | [] | [] | [] | [] |
| *8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum | [] | [] | [] | [] |
| 9. Şu anda kaygılıyım | [] | [] | [] | [] |
| *10. Kendimi rahat hissediyorum | [] | [] | [] | [] |
| *11. Kendime güvenim var | [] | [] | [] | [] |
| 12. Şu anda asabım bozuk | [] | [] | [] | [] |
| 13. Çok sinirliyim | [] | [] | [] | [] |
| 14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum | [] | [] | [] | [] |
| *15. Kendimi rahatlamış hissediyorum | [] | [] | [] | [] |
| *16. Şu anda halimden memnunum | [] | [] | [] | [] |
| 17. Şu anda endişeliyim | [] | [] | [] | [] |
| 18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum | [] | [] | [] | [] |
| *19. Şu anda sevinçliyim | [] | [] | [] | [] |
| *20. Şu anda keyfim yerinde | [] | [] | [] | [] |

FORM 2

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyunuz. Sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

| | Hemen Hemen Hiçbir Zaman | Bazen | Çok Zaman | Hemen Her Zaman |
|--|-----------------------------|-------|-----------|--------------------|
| 1. Genellikle keyfim yerindedir | [] | [] | [] | [] |
| 2. Genellikle çabuk yorulurum | [] | [] | [] | [] |
| 3. Genellikle kolay ağlarım | [] | [] | [] | [] |
| *4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim | [] | [] | [] | [] |
| 5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım | [] | [] | [] | [] |
| *6. Kendimi dinlenmiş hissediyorum | [] | [] | [] | [] |
| *7. Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım | [] | [] | [] | [] |
| 8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim | [] | [] | [] | [] |
| 9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim | [] | [] | [] | [] |
| *10. Genellikle mutluyum | [] | [] | [] | [] |
| 11. Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim | [] | [] | [] | [] |
| 12. Genellikle kendime güvenim yoktur | [] | [] | [] | [] |
| *13. Genellikle kendimi emniyette hissedirim | [] | [] | [] | [] |
| 14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım | [] | [] | [] | [] |
| 15. Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim | [] | [] | [] | [] |
| *16. Genellikle hayatımdan memnunum | [] | [] | [] | [] |
| 17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder | [] | [] | [] | [] |
| 18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam | [] | [] | [] | [] |
| *19. Aklı başında ve kararlı bir insanım | [] | [] | [] | [] |
| 20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor | [] | [] | [] | [] |

ÖZGEÇMİŞ

1976 yılında İzmir/Menemen’de doğdum. İlkokulu ve ortaokulu burada tamamladım. 1994 yılında Bursa Ahmet Hamdi Gökbayrak Anadolu Öğretmen Lisesi’nden mezun oldum. 1999’de Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünden mezun oldum. EYLÜL 2002 yılında Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünde yüksek lisans eğitimine, EYLÜL 2003 yılında Yrd.Doç.Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU’nun danışmanlığında “Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki” konulu tezime başladım.