T.C.

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRKPINAR BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULUNDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ZAMAN YÖNETİMİ VE PLANLAMA DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Bahlool ALIZADEH

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Şengül DEMİRAL

EDİRNE 2019

T.C.

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

.....PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

11482481 41 Bahlool ALIZADEH tarafından hazırlanan Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Planlama Davranışlarının İncelenmesi Konulu **Yüksek Lisans** tezinin Sınavı, Trakya Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 19-6 maddeleri uyarınca 04.09.2018 günü saat 14:00 'da yapılmış olup, yüksek lisans tezinin *başarılı **OYBİRLİĞİ/OYÇOKLUĞU** ile karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ	KANAAT	İMZA
Prof.Dr. Hakan Tura	Başarılı	
Dr.Öğ.Üy. Ali Demir	Başarılı	
Dr.Öğ.Üy. Sevgi Demirel	Başarılı	

* Jüri üyelerinin, tezle ilgili kanaat açıklaması kısmında "Kabul Edilmesine/Reddine" seçeneklerinden birini tercih etmeleri gerekir.

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
DOĞRULUK BEYANI

Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında, tüm verilerin bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini, kullanılan verilerde tahrifat yapılmadığını, tezin akademik ve etik kurallara uygun olarak yazıldığını, kullanılan tüm literatür bilgilerinin bilimsel normlara uygun bir şekilde kaynak gösterilerek ilgili tezde yer aldığını ve bu tezin tamamı ya da herhangi bir bölümünün daha önceden Trakya Üniversitesi ya da farklı bir üniversitede tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

10 / 09 /2019

Bahlool ALIZADEH



Tezin Adı: Kırkpınar Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Zaman Yönetimi Ve Planlama Davranışlarının İncelenmesi

Hazırlayan: Bahlool ALIZADEH

ÖZET

Bu çalışmada Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi ve planlama davranışlarını incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda eğitim alan 150 erkek 138 kadın olmak üzere, toplam 288 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin belirlenmesi Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen ve daha sonra Alay, S ve Koçak, S. (2002) ve Başak vd. (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan "Zaman Yönetimi" envanteri kullanılmıştır. Bu ölçek 27 soru ve üç bölümden oluşmuştur. Toplam 288 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiş ve değerlendirilmiştir.

Veri setinin analizi öncesinde, kullanılacak istatistiksel yöntemin belirlenmesi için ilgili değişkenlerin normal dağılıma uyum sağlayıp sağlamadıkları test edilmiştir. Bu aşamada Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinden yararlanılmıştır. Kritik değer olarak p=0,05 alınmıştır. Test sonucunda ilgili değişkenler için elde edilen p değerlerinin 0,05'ten büyük olması durumunda (p>.05) verinin normal dağılıma uyduğu, küçük olması durumunda(p<.05) ise normal dağılıma uymadığı kabul edilmiştir. Veri setinin normal dağılıma uyum göstermemesi sebebiyle gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik olmayan yöntemlerden "Mann-Whitney U" testi kullanılmıştır.

Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; p<0,05 olması durumunda anlamlı bir **ilişkinin olduğu**, p>0,05 olması durumunda ise anlamlı bir **ilişkinin olmadığı** belirtilmiştir.

Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p<0,05$ olması durumunda anlamlı bir **farklılığın olduğu**, $p>0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir **farklılığın olmadığı** belirtilmiştir.

Katılımcıların "Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)" puanları 1,63-4,93 aralığında değişmekte olup, ortalaması 3,23'tür. "Cinsiyet" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)" puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). "Bölüm" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). "Sınıf" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Planlaması" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$).

Anahtar Kelimeler: Zaman, Zaman Yönetimi, Spor Bölümü Öğrencileri, Spor Yönetimi.

Name of Thesis: Time Management and Planning Behaviours of the Student of the Kırkpınar Physical Education and Sport Science Faculty of the Trakya Univercity

Prepared by: Bahlool ALIZADEH

ABSTRACT

This study aimed to examined Time Management and Planning Behaviours of the Student of the Kırkpınar Physical Education and Sport Science Faculty of the Trakya Univercity.

The samples of the study have composed of 150 male and 138 female, total 288 students who are studying in the 2018-2019 academic year at the Kırkpınar Physical Educational and Sport Science Faculty of Trakya University.

Data determination of the study done by the researcher by promoting "personal data form"of Britton &Tesser (1991) and later updated into Turkish and used as title of "time management " by Alay, S ve Koçak, S.(2002) and others (2008).

This scale made up of 27 questions and 3 parts and applied to 288 students. Obtained data evaluated and analysed by the SPSS program. Before analysing data set, to determined statically management to be used, ability to adapt or not to adapt of the related variables to a normal distribution have been tested.

In this process tests of Kolomogorov Smirner and Shapiro Wilk have been used. As the critical data p=0,05 have been taken.

At the result of the test about the related variables from obtained evaluation if P is bigger than 0,05 (p>0,05)shows normal distribution of data and smaller number proves inability of normal distribution. Because of not showing adaptation to normal distribution, nonparametric methods have been used between groups comparison.

When interpreting the results, 0.05 was used as the level of significance; It was stated that there was a significant relationship, in the case of p <0.05 and no significant relationship in the case of p> 0.05.

When interpreting the results, 0.05 was used as the level of significance ; in the case of p <0.05, there was a significant difference and in case of p> 0.05 it was stated that there was no significant difference.

Participants “time management scale (total)”average score is 3.22 which differs between 1.63 – 4.93.About the gender variability between participants “time management scale (total)” score, statistically there is not big differences (p>0,05).there is significant differences in term of the participants (time and management (total) score about the department variability (p<0,01). There is significant differences in term of the participants “time and management (total)” score about the class variability (p<0,01)

Keywords: Time, Time Management, Students of Sport department, Sport Management.

TEŞEKKÜR

Bu araştırmada Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi ve planlama davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Tezimin hazırlanmasında öncelikli olarak manevi desteklerini esirgemeyen sevgili eşim Elif'e konu belirlemede yardımcı olan, ayrıca çalışma süresi boyunca bilgi birikimini esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Şengül DEMİRAL'e, Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ'e, Doç. Dr. Cem KURT'a, Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU'na, Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ'a ve Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Müdürü Prof. Dr. Hakan TUNA'ya, Türkçe'ye uyarlamış oldukları ölçeğin kullanımına izin veren değerli hocam Prof. Dr. Settar KOÇAK ve Doç. Dr. Sema ALAY'a, tez süreci ve anket uygulamasında yardımlarından dolayı Onur ALAN'a, istatistiksel verilerin hazırlanmasında yardımcı olan Gökhan KOÇTÜRK'e ve bu araştırmada emeği geçen herkese gönülden teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Bahlool ALIZADEH

Edirne, 2019

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
ABSTRACT ..... **iii**
TEŞEKKÜR ..... **v**
GRAFİKLER LİSTESİ ..... **ix**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **x**
RESİMLER LİSTESİ ..... **xii**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

1. SAAT, ZAMAN, ZAMAN TÜRLERİ VE ZAMAN YÖNETİMİ KAVRAMI...2

1.1. Saat Kavramı……..2

1.2.Zaman Kavramı……..……3

1.3.Zaman Türleri……...5

1.3.1.Objektif Zaman…….…….5

1.3.2.Sübjektif Zaman…….……6

1.3.3.Biyolojik Zaman……6

1.3.4.Örgüt Zamanı…….…….7

1.3.5.Yönetim Açısından Zaman…….……7

1.3.6.İktisat açısından zaman…….…….7

1.3.7.Sosyolojik Açısından Zaman…….…….……7

1.4. Zaman Yönetimi Kavramı…….……...7

İKİNCİ BÖLÜM

2. ZAMANI ETKİN KULLANMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER…...……..11

2.1.Bireysel Faktörler…….……..11

2.2.Örgütsel Faktörler……..……..……11

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ZAMANIN VERİMLİ KULLANILMASINI SAĞLAYAN YÖNTEMLER…..13

3.1. Zaman Tutanağı Hazırlama……..…….….13

3.2. Planlamaya Önem Verilmesi…….…….……...14

3.3. Önceliklerin Belirlenmesi…….…….…….……15

3.4. Yöneticinin Kendini Yönetmeyi Bilmesi……..…….16

3.5. Zamanı Programlama……..16

3.6. Etkin İletişim…….……..17

3.7. Ertelemenin Önüne Geçmek……...17

3.8. En Verimli Zamandan En İyi Şekilde Yararlanma…….17

3.9. Öncelikler ve Pareto İlkesi……...……...18

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. MATERYAL VE YÖNTEM……...…….19

4.1. Araştırmanın Amacı Ve Önemi…….…….19

4.2. Araştırmanın Everen ve Örneklemi……..……..19

4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Anket ……..……..20

4.4. Verilerin Toplanması ve Analizi……..……...20

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. BULGULAR……..……22

5.1. Zaman Planlamalarına (kısa ve uzun vadeli) Göre Dağılım…..……22

5.2. Zaman Tutumlarına Göre Dağılım……...……30

5.3. Zaman Harcama Durumlarına Göre Dağılım……...…..…….33

ALTINCI BÖLÜM

6. TARTIŞMA……49

YEDİNCİ BÖLÜM

7. ÖNERİLER……..……..55

7.1. Öneriler…….....…….…….55

KAYNAKÇA…….....58

EKLER……..……..…….....….....67

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1: Zaman türleri……..……...5

Grafik 2: Zaman yönetimi çemberi……...10

Grafik 3: Verimlilik zamanı……..…….……18

Grafik 4: Cinsiyet durumuna göre dağılım……22

Grafik 5: Bölüm durumuna göre dağılım…….……..23

Grafik 6: Sınıf durumuna göre dağılım…….…….24

Grafik 7: Günlük plan durumuna göre dağılım…….……25

Grafik 8: Haftalık plan durumuna göre dağılım……..……..26

Grafik 9: Plansızlık çizelgesi…….……30

Grafik 10: Hayır diyememe dağılımı…….……32

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Zaman tutanağı örneği……...……..14

Tablo 2: Önceliklerin belirlenmesi……16

Tablo 3: Cinsiyet durumuna göre dağılım…….……22

Tablo 4: : Bölüm durumuna göre dağılım……..23

Tablo 5: Sınıf durumuna göre dağılım……...23

Tablo 6: Günlük plan durumuna göre dağılım…….……..24

Tablo 7: Haftalık plan durumuna göre dağılım……..25

Tablo 8: Günlük plan için zaman harcama dağılımı……..26

Tablo 9: Her gün yapmak zorundaki işler için liste hazırlama dağılımı……26

Tablo 10: Çok uğraş gerektiren işler için en iyi zaman ayarlama dağılımı…...……27

Tablo 11: Önemli tarihlerin takvim üzerinde işaretleme dağılımı…….……27

Tablo 12: Bir akademik dönem için amaç belirleme dağılımı……...28

Tablo 13: Makalelerin gelecekte ihtiyaç olur diye dosyalama dağlımı……28

Tablo 14: Öncelikleri belirleme dağılımı…….……..29

Tablo 15: Her hafta için planlama yapmadan işleri yapma dağılımı…….……29

Tablo 16: Zamanı yapıcı olarak kullanma dağılımı…….…….….30

Tablo 17: Zaman planlamak için geliştirmeye ihtiyaç duyma dağılımı…….……31

Tablo 18: Küçük kararları çabuk verebilme dağılımı……..….…….31

Tablo 19: Hayır diyememe dağılımı……..31

Tablo 20: Yapacak bir şey olmadan uzun süre bekliyor olma dağılımı……32

Tablo 21: Fayda sağlamayan alışkınlıklara devam etme dağılımı…….33

Tablo 22: Günde ortalama bir paket sigara içme dağılımı…….33

Tablo 23: Önemli ödev tesliminden bir gece önce üzerinde çalışma dağılımı…….34

Tablo 24: Cinsiyet ve günlük programlamaya göre dağılım…….……34

Tablo 25: Sınıf ve günlük planlamaya göre dağılım……..……35

Tablo 26: Cinsiyete göre insanlara hayır diyememe dağılımı…….…..35

Tablo 27: Bölümlere göre günlük sigara içerek zaman harcama dağılımı……36

Tablo 28: Cinsiyete göre sınav olmasa bile ders notlarını tekrar etme dağılımı…...37

Tablo 29: Sınıflara göre ödeve son gece çalışma dağılımı…….…...37

Tablo 30: Sınıflara göre sigara içme dağılımı……...38

Tablo 31: Kategorik değişkenlere ilişkin frekans ve dağılım tablosu……..39

Tablo 32: Zaman yönetimi ölçeği toplam ve alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu……39

Tablo 33: Normallik testi (cinsiyet)…….……40

Tablo 34: Cinsiyet değişkenine göre zaman yönetimi ölçeği toplam ve alt boyutlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney testi sonuçları…41

Tablo 35: Normallik testi (bölüm)…….42

Tablo 36: Bölüm değişkenine göre zaman yönetimi ölçeği toplam ve alt boyutlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları…43

Tablo 37: Normallik testi (sınıf)……...…….44

Tablo 38: Sınıf değişkenine göre zaman yönetimi ölçeği toplam vealt boyutlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları.….45

Tablo 39: Sınıflara göre sınav olmasa da ders çalışma dağılımı…….……...46

Tablo 40: Cinsiyete göre sigara içme dağılımı…….....47

Tablo 41: Cinsiyete göre son gece sınava çalışma dağılımı ….……..…...…...…48

RESİMLER LİSTESİ

Resim 1: Güneş saati……...…….2

Resim 2: Biyolojik zaman örneği……...……..6

GİRİŞ

Zamanın ne olduğunu biliyoruz, yaşıyoruz ve ölçüyoruz. Kestirilemez ve anlatılması zor olmasına rağmen, zamanın bazı yönlerini kavramak için benzetmeler yapılır. Zaman paradır, zaman sınırlı ve değerli bir kaynaktır gibi. Ancak zaman gerçekten çok kıymetli bir kaynaktır ve bankada saklanamaz. Zaman hayatımız içerisinde ölçüp ayırdığımız aylar, günler, dakikalar ve saniyelerdir (Adair, 2003).

Hepimizin günde 24 saati, her haftada yedi günü vardır. Ne kadar zengin olduğumuz hiç önemli değildir (Demirtaş & Özer, 2007) .

Daha fazla zaman satın alınamaz, çalınmaz, hiçbir şekilde değiştirilemez. Tek yapabileceğiniz sahip olduğunuz zamanı en iyi şekilde değerlendirmektir. Sahip olduğumuz kaynaklar arasında zaman en az anlaşılan ve en kötü kullanılan kaynaktır. Nereye gidilse, herkes yeterince zamanı olmadığını söylüyor, oysa herkesin dünya kadar zamanı vardır (Scoot, 1997).

Bu çalışmanın amacı Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi Spor Yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi ve planlama davranışlarının incelenmesidir. Bu çalışma öğrencilerin nasıl zamanı kullanma ve değerlendirmelerini ve mesleki hayatlarında başarılarını nasıl etkilediğini ortaya koyacak ve bayanlar ile erkekler arasındaki bu davranışların farklı olup olmadığını ortaya koyacaktır. Ayrıca sınıflar ve bölümler arasında bir farklılık olup olmadığını ortaya koyacak bir çalışmadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. SAAT, ZAMAN, ZAMAN TÜRLERİVE ZAMAN YÖNETİMİ KAVRAMI

Bu bölümde zaman kavramı ve zamanın ölçüsü olan saat kavramı, nasıl ve ne zaman ne amaç ile icat edildiğini ve bu icadı kullanarak zamanın nasıl yönetildiği incelenmiştir.

1.1. Saat

İlk insanlar ve dedelerimiz zamanı ölçmek için güneşin doğmasını ve batmasını kullanıyorlardı ve bu onlara yetiyordu. Ama daha sonra insanların bir araya toplanması ve devletlerin ortaya çıkması nedeni ile işlerin daha dakik ve düzenli yürütülmesi için bir zaman ölçme gereksinimi duymuşlardır.

İlk olarak MÖ 4000 yılarında güneş sistemi ile çalışan saat mısırda ortaya çıkmıştır. Venedik'deki Aziz Mark Katedrali'ndeki saat günümüze gelmiş bir örnektir. İlk saatin buluşundan sonra birçok çeşit saat su saati, kum saati, ateş saati zaman içinde icat edilmiştir. 1344 yılında günü 24 saatlik dilimlere bölen ve ilk kadranı kullanarak saati görsel olarak görebilmemizi sağlayan kişi ise Giovnni Di Dondi'dir (Külek, 2016).



Resim1: Güneş saati

Her ne kadar güneşin doğması ve batması dedelerimizin zamanı ölçmesi için yeterli olsaydı da, günümüzde günlük işe giriş-çıkış saatimizden itibaren uçaklar, trenler, uydular, uzaya fırlatılan uzay araçları, yarışlar, müsabakalar, dünyada kırılan rekorlar, bir uçağı düşürmek için fırlatılan füzenin tuşuna basmak gibi binlerce buna

benzer örneklerde daha da dakik ve hatta saliseler bazında bir saat dilimine ihtiyaç duyulmaktadır.

1.2.Zaman Kavramı

Zaman nedir? Zaman yönetimi kavramı nasıl ortaya çıktı? Hiç şüphe yok ki bu sorular kolayca cevaplanacak sorular değildir. Zamanla ilgili Mete Küçük'ün kaleme almış olduğu "*Zaman Yönetimi''* ve John Adair'in ‘*'Etkili Zaman Yönetim"*i gibi birçok kitap ve makaleler yazılmıştır. Bununla birlikte bu ve bunun gibi yazımlar da bu sorulara kolayca cevap verilemeyeceğini söylemektedir.

Gaston Bachelard'a göre "zamanı düşünmek her metafiziğin ilk görevidir." Öyleyse nedir zaman? Öncelikle zamanla ilgili olarak bilim tarihine ve düşünce ve kültür dünyasına kısa bir şekilde göz atarak bir tanım yapalim (Gürbüz&Aydın, 2012). Zaman (Yunanca: Khronos, Latince: Tempus, Almanca: Zeit, İngilizce: Time) fizik, felsefe, tarih, biyoloji gibi birçok bilim dalında hatta bütün bilim dallarında kullanılan bir kavramdır (Stevenson & Hojati, 2007). Zamanı tanımlamak felsefenin en güç sorunlarından biridir. Fakat zaman kendini öncelikle fiziki alanında kabul ettirir. Böylece fizikte incelenen zaman kavramının içeriği diğer alanları da etkilemektedir. Yirminci yüzyılda ise mutlak uzay ve zaman kavramlarının fiziğin ve daha genel olarak felsefenin egemenliğinden kurtulup izafileşmesi, bilimsel düşüncede gerçek bir devrimdir. İlk olarak "1905'te Einstein'ın açıkladığı özel görelilik teorisi ile zamanın mutlak ve evrensel olduğu inancı yara aldı. Paul Davies'e göre Einstein, zamanın gerçekte esnek olduğunu ve hareket yüzünden gerilebileceğini ve bükülebileceğini kanıtlamıştır. Her gözlemci kendi kişisel zaman cetvelini yanında taşır ve o genellikle başka birininkiyle uyuşmaz. Zaman dinamiktir. Genişleyebiliyor, bükülebiliyor ve eğilebiliyordur. Zamanın bu bükülebilirliği bazı insanların ötekilerden daha hızlı hareket etmesine imkân vermektedir (Çil, 2011).

Zamanla ilgili birçok tanım daha yapılmıştır (Çağlıyan & Göral, 2009). Onların birkaçı aşağıda verilmiştir.

Öncelikle zamanın, olayların kesintisiz akışının belli yanlarıyla ilgili olduğunu belirtmekte fayda var. İnsanlar bu akışın merkezinde bulundukları gibi, bizzat bu daimi akışın bir parçasıdırlar (Elias, 2006).

Newton ‘zamanın mutlak olduğunu belirterek zaman, evrim var olsa da olmasa da zamanın oluştuğunu’ söyler. Leibnitiz ise Newton’un tanımını alt üst ederek “Zaman kendi başına bir varlık değil, olaylar sırasıdır” şeklinde tanım yapar.

Smith (1998) ise zamanı, “olayların geçmişten bugüne gelip geleceğe doğru birbirini takip ettiği kesintisiz bir süreç” olarak tanımlamaktadır. Böylece zaman kavramının tanımı konusunda farklı açıklamalarda bulunmuşlardır.

Bu konuda en kapsamlı ve her açıdan açıklama yapan kitap ise Kur’an-ı Kerim’dir. Kur’an’da zaman ifadesi için kullanılan kelimeleri araştırdığımızda karşımıza şu kavramlar çıkar: Asır (Kur’an-ı Kerim, Asr 1), vakit (Kur’an-ı Kerim, Hicr 37-38),hîn (Kur’an-ı Kerim, Bakara 36), yevm (Kur’an-ı Kerim, Araf, 54), saat (Kur’an-ı Kerim, Araf 34), ecel (Kur’an-ı Kerim, Araf, 34),müddet (Kur’an-ı Kerim, Tevbe 4), dehr (Kur’an-ı Kerim, Câsiye, 24), güneş ve ay (Kur’an-ı Kerim, Yâsin 38-39). Gece ve gündüz (Kur’an-ı Kerim, Kasas 71-72), sabah (Kur’an-ı Kerim, Tekvir 18) vb. Allah (c.c) Kur’an da bu kelimelerle zamana yemin etmektedir. Neden zamana yemin etmektedir. Allah iki şeye yemin eder. Birincisi insanlar tarafında inkar edilenler (Örnek; kıyamet gününe yemin olsun ki), ikincisi ise insanlar tarafından ihmal edilen önemli ve değerli şeyler (Örnek; valasr: asra yemin olsun ki). Kur’anı incelediğimizde görülmektedir ki Allah(c.c) zamanın önemini vurgulamak için bir çok yerde zamana yemin etmektedir (Turan, 2019). Zaman, Kur’an’a göre insanın elindeki en kıymetli nimettir. Çünkü can nimeti, din nimeti, akıl nimeti, irade nimeti bunların hepsi ancak yaşam nimetiyle anlamlı ve mümkündür. Yaşam nimetini insan kaybettiğinde bütün nimetlerin hepsini kaybetmiş olur. İnsanın hayatı çok kıymetlidir. Zaman ondan dolayı kıymetlidir. Bu sebeple de pek çok ayette zaman mefhumu ön plana çıkartılır. Hayatın önemi vurgulanır. Aslında Kuran insanın içerisinde yaşadığı zaman kısmını hayat olarak isimlendirir (Pişkin, 2019).

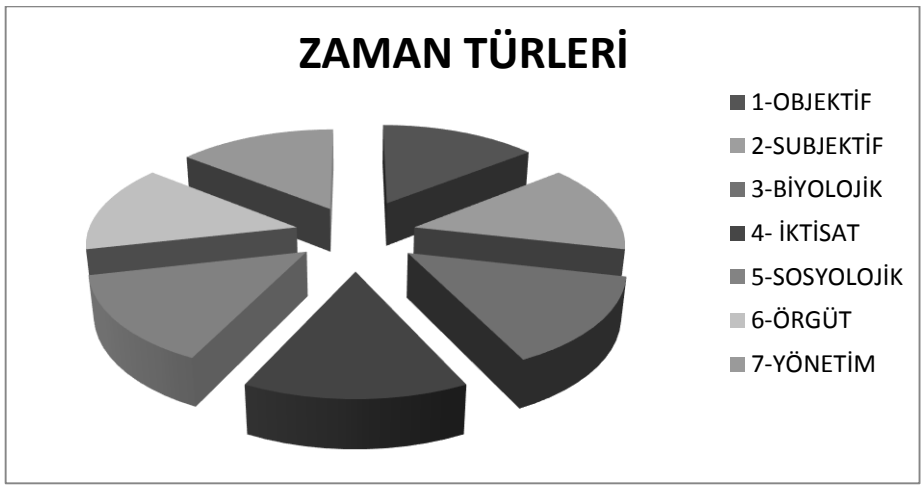
Zamanın fiziksel boyutuna A.Einstein’ın “Görelilik” kuramında fazlasıyla yer verilmiştir. Einstein, fizik biliminde en, boy ve derinlik bilinen üç boyuta zamanı eklemiştir. Çok büyük hız söz konusu olduğunda zaman yavaşlamıştır. Bu bilimsel gerçeğin dışında, zamanın fiziksel etkisini, bedenimizde meydana gelen ve engelleyemediğimiz değişimi gözleyerek de anlayabilmekteyiz (Vatan & Altuğ Özsoy 2002). A.Einstein’nın zamanın yavaşlaması ile ilişkin teorisini destekleyen 1440 sene önce Kur’an da zamanın izafi olduğunu göstermektedir. Çok kısa sürede

uzun soluklu rüyaların görüldüğü uyku ise bize zamanın izafiliğini yaşatır. Allah, uyku ile âdeta ölmeyeni bir tür ölüme sokmaktadır (Kur'an-ı Kerim, Zümer, 42). Zamana hükmeden sadece O olduğu için, isterse kimileri için zamanı durdurur ya da zamanda yolculuk yaptırır: Ashab-ı Kehf (Kur'an-ı Kerim, Kehf 11,18) ve yüz yıl ölü bırakıp dirilttiği kişi gibi (Kur'an-ı Kerim, Bakara 259) (Turan, 2019).

1.3. Zaman Türleri

Kişi, mekân ve olay ile birlikte tarih bilimi için temel kavramlardan biri zamandır (Altun & Kaymakçı, 2016).

Zamanın anlamı ve türleri farklı ortam ve varlıklara göre değişmektedir. Zaman şekil 1'de görüldüğü gibi 7 başlıktan ibarettir (Andiç, 2009).



Grafik 1: Zaman Türleri

1.3.1.Objektif Zaman

Saate bağlı olan, takip edilebilen, gerçek bir ölçüme dayanan zamandır. Objektif zamanın kaynağı dünyanın güneş etrafındaki hareketleridir. Objektif zaman gerçek zamandır ve her insan tarafından aynı şekilde algılanır (Değirmenci, 1998). Örneğin; işe gidiş-geliş saati, randevuların ayarlanması, TV programları, uçak bileti, yemek saati ve günümüzde hepimizin her an kullandığı saat.

1.3.2. Sübjektif Zaman

Sübjektif zaman, hissedilen ve ya psikolojik zamana denir. Sübjektif zamanı kesin birimlerle ölçmek mümkün değildir. Kişiden kişiye değişmektedir. Bu farklılık kişileri etkileyen olaylardan ya da zamanı algılama biçimlerinden ortaya çıkmaktadır (Sabuncuoğlu & Tüz, 1996). Örnek; ceza evinde yatan birisi için zaman çok yavaş geçerken aynı zaman dilimi dışarıda olan bir başka kişi için çok hızlı geçebilmektedir. Farklı bir örnek vermek gerekirse bazen çok eski zamana dayanan bir hatıranın dün gerçekleşmiş gibi canlı hatırlanabilir (Alder & Heater, 2001).

1.3.3. Biyolojik Zaman

İnsanların ve hatta yaşayan tüm varlıkların kendilerine has bir biyolojik saati görülmektedir. Örneğin göçmen kuşların belirli bir dönemde göç etmeleri biyolojik zaman göstergesidir (Tutar, 2007). Biyolojik zaman aslında psikolojiyle alakalı bir durumdur. Yaşayan tüm varlıklarda kendini gösteren bu zaman, canlı varlıkların DNA özelliklerinden kaynaklanan ve iç dengeleri sağlayan bir ritimdir (Abay, 2000). Örnek; Kurulan bir çalar saat çalmadan kendiliğinden uyanmak (Tokur, 2001).



Resim 2: Biyolojik zaman örneği

1.3.4. Örgüt Zamanı

Örgütlerin belirlediği bir hedefe ulaşmak için harcadığı zamana denir. Bu zaman türünde belirlenen amaca ulaşmak farklılık gösterdiği için örgütsel zaman standart değildir (Baykal, 1992).

1.3.5. Yönetim Açısından Zaman

Yönetim açısından zaman isçilik zamanı ve yönetsel zaman olarak ikiye ayrılır. İşçilik zamanı, çalışanların üretimde harcadıkları zamandır (Erdem & Kaya, 1998). Yönetsel zaman, yöneticilerin yönetimde harcadıkları zaman olarak tanımlanır (Türkmen, 1999).

1.3.6. İktisat Açısından Zaman

Zaman iktisat açısından önemli bir kavramdır ve sıkça kullanılan bir ölçü birimidir. Emeğin karşılığı olarak ödenen ücret saat, gün, hafta veya ay üzerinden hesaplanır. Sermayeye ödenen faiz, doğal kaynaklara ödenen rant, gayrimenkullerin kirası belirlenen zaman dilimlerine göre ödenir (Andıç, 2009).

1.3.7. Sosyolojik Açısından Zaman

Sosyolojik açıdan zaman, insanları bir araya getiren toplumsal eylemlerin; bayram, tören, yıl dönümü ve anma günlerinin yapıldığı zamanı ifade eder (Sabuncuoğlu & Tüz, 1996). İnsanlarda bir gruba ait olma mutluluğu, üzüntüyü ve bir arada yasama duygusunu yaşatır. Ayrıca insanlar arasındaki birlik ve beraberlik duygusunu da güçlendirir (Bayramlı, 2006).

1.4. Zaman Yönetimi Kavramı

Her örgütün gerçekleştirmek zorunda olduğu amaçları vardır. Örgütler bu amaçlara yeterli ve etkili bir şekilde ulaşmaya çalışırken sahip oldukları kaynakları verimli kullanmak zorundadır. Bu kaynaklardan biri olan zamanın verimli

kullanılması amacıyla yürütülen faaliyetlerin toplamına zaman yönetimi denir. Zaman yönetiminin amacı sınırlı olan zamanı artırmak değil, sınırlı zaman içinde yapılan faaliyetlerin niteliğini artırmaktır. Zaman yönetimi, ihtiyaçları belirlemek, bu ihtiyaçları karşılamak için gerekli olan hedefleri oluşturmak, öncelikli işleri tespit etmek ve önceliklerle zamanı uyumlaştırmak olarak tanımlanabilir (Ardahan, 2003).

Diğer bir deyişle, amaçlara ulaştıracak iş ve eylemlerin belli bir zaman diliminde tamamlanması için tüm kaynakların etkin ve verimli kullanılmasıdır. Zaman yönetimi kısaca mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanması olarak tanımlanabilir (Ardahan, 2003).

Diğer bir tanımlamaya göre zaman yönetimi; ihtiyaçları belirlemek, bu ihtiyaçları karşılayabilmek için gerekli olan hedefleri oluşturmak, öncelikli işleri belirlemek ve önceliklerle zamanı, planlama, programlama ve listeleme yoluyla uyumlaştırmak olarak tanımlanmaktadır (Smythe & Robertson, 1999:333).

Vennila'nın (2018) "Time Management is Life management" adlı çalışmasında Accountemps şirketin'de yapılan bir araştırmaya göre yöneticilerin yılda en az 5 haftaları sadece kayıp eşya aramakla harcanmaktadır. Böylece şüphe yoktur ki zaman yönetimi, organize ve düzenli olmak her zaman, zaman kazandırmaktadır.

Yöneticilerin zamanlarını verimli ve etkin bir biçimde kullanmalarını sağlayan zaman yönetimi, yönetim ve yöneticinin zamana olan talebinden ortaya çıkmıştır. Çünkü üretim ve tüketim kaynağı olarak görülen ve kıt kaynak olan zamanın yönetilmesi önemli bir sorundur. Bu nedenle zamanı belirli bir hedef ve amaç doğrultusunda planlayarak kullanmak ve her saati, her dakikayı değerlendirmek gerekmektedir (Asuman, 2000).

Zaman yönetimi yöneticilerin zamanlarını daha iyi kullanmalarına yardımcı olmak amacıyla bir eğitim aracı olarak Danimarka'da doğup, tüm dünyaya yayılmış ve çalışma hayatında başarının en önemli unsurlarından biri haline gelmiştir (Koch, 1998). Ancak zaman yönetimi kavramı eleştiri konusu da olan bir kavramdır. Çünkü zaman yönetiminde sorun zamanı yönetmek değil, bireyin kendisini zaman içinde yönetebilmesidir. Zira akrep ve yelkovanın hareketi yönetici bireyin kontrolünden

hariçtir (Akatay, 2003). Bu açıdan bakıldığında yöneticilerin ancak sahip oldukları zamanı daha iyi kullanarak, zamanı yönetebildikleri söylenebilir. Adair de "Kulağa ne kadar çelişkili gelse de, zaman kazanmak için zaman harcamalısınız." demektedir (Adair, 2006).

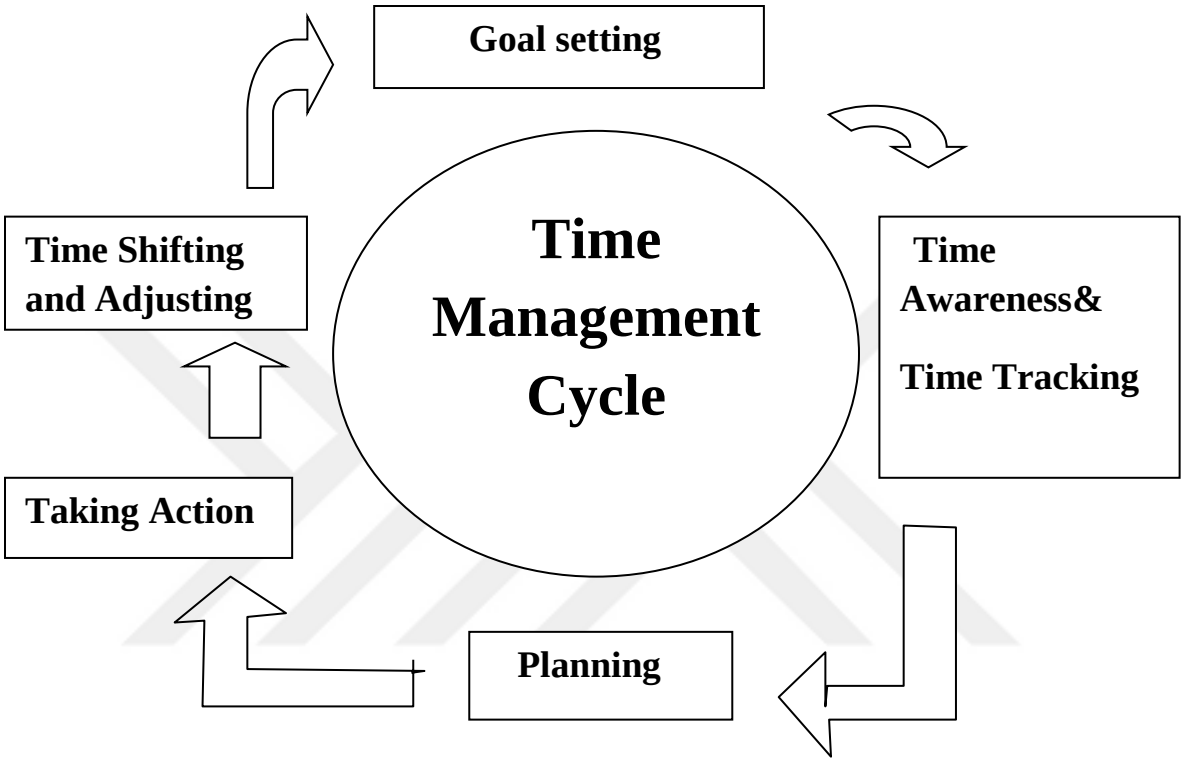
Zamanı etkin kullanmaya yönelik olarak yapılan bilinçli çabaların hem yöneticiler hem de iş görenler için sayısız yararları bulunmaktadır. Ancak zamanın etkin kullanımı kolay değildir. Çünkü yöneticinin önünde zaman kullanımını olumsuz etkileyen pek çok engel bulunmaktadır. Yöneticilerin zamanlarını etkin kullanabilmeleri önemli ölçüde zaman kullanımlarını engelleyen sorunları ya da zaman tuzaklarını saptamalarına bağlıdır (Türkel, 1996).

Kur'an'da (İnfitar 10-11-12) gelecek, tedbir edilmesi gereken bir zaman olarak zikredilir. Yani insan geleceği düşünmeli, geleceği planlamalı ve geleceği planlarken de anda yapması gereken görev ve sorumluluklarını ihmal etmemelidir. Anı ihmal etmemizi Kur'an'da kesinlikle bizden istenmiyor. Bu yüzden de insanın anını planlamasını sağlamak isteniyor. Mü'minin zihninde 5 vakit namazla bir zaman mefhumu oluşturmak isteniyor. Adeta gün içerisinde insana 5 defa balans ayarı çekiliyor. Belki de Kur'anda namazın kitaben periyodik olarak farz kılınma sebebi budur. Çünkü insanın vücut duygusuyla, varlık bilinciyle vakit bilinci arasında çok büyük bir ilişki vardır. Vakit mefhumunu kaybeden insan varlık bilincini de kaybetmektedir. Bu sebeple Kur'an'ın verdiği zaman bilinci öncelikli olarak dinin direği olan dindarlarımızın ana kıtası olan namaz üzerinden icra ediliyor (Pişkin, 2009).

İman insanın zamanla ilişkisini düzenleyen temel unsurlardan bir tanesidir. İman ve Salih amelle insan zamanı lehine döndürmektedir. Zamanla ilişkisini sağlıklı temeller üzerine oturtarak kendisini inşa eder ve "İbnül vakit" olunur (Pişkin, 2009).

"Brian Poser" ise zaman yönetimini bir zaman çemberi oluşturarak özetlemiştir (Hedef belirleme-Zaman ayarlama ve Takip etme-Planlama-Harekete geçme-Zaman kaymaları ve Ayar yapma).

Grafik 2: Zaman yönetimi çemberi (Poser, 2003)



İKİNCİ BÖLÜM

2. ZAMANI ETKİN KULLANMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

2.1. Bireysel Faktörler

Yöneticilerin tanımlanmış hedeflere ulaşma dereceleri, bu hedeflere ulaşırken kullandıkları yöntem ve kaynaklar büyük önem taşır. Bir sonuca ulaşmak elbette önemlidir. Yalnız daha da önemlisi aynı sonuca en doğru yöntemle minimum kaynak kullanarak en kısa zamanda ulaşılmasıdır (Sabuncuoğlu, 1996).Yöneticilerin kişisel ve kültürel özelliklerini kapsayan bireysel faktörlerden kaynaklanan sorunlar zaman kayıplarına yol açmaktadır. Bu faktörleri şöyle sıralayabiliriz:

- Plansız çalışma alışkanlığı,
- Yapılacak işleri önem derecesine ve önceliklerine göre sınıflandıramama,
- Telefon konuşmaları ve ziyaretçilere ayrılan zamanı denetleyememe,
- Çabuk sinirlenme ve motivasyon düşüklüğü,
- Başkalarının özel işlerine zaman ayırma,
- İş ve seyahat programlarını iyi düzenleyememe,
- Dağınık büro ve masa düzeni,
- Etkili ve çözüme yönelik kararlar alınmaması,
- İş başında, işle ilgili olmayan konuların konuşulması,
- Gündemsiz ve verimsiz toplantılar,
- Açık kapı politikası, ziyaretçiler ve hayır diyememek,
- Güne moralsiz ve yorgun başlanması,
- Kişinin yaptığı işten tatmin olmaması, (Vatan & Özsoy, 2002).

2.2.Örgütsel Faktörler

Örgütün içinde bulunduğu iş kolu, sektörün yapısı, ülkenin ekonomik ve politik durumu, rekabet koşulları ve rakip firmaların tutumları zamanın verimli kullanılmasını büyük ölçüde etkilemektedir. Yönetimin temel fonksiyonları olan planlama, örgütleme, yöneltme, koordinasyon ve denetimin tam anlamıyla yerine getirilmemesi nedeniyle ortaya çıkan sorunlar da zamanın etkin kullanılmasını engellemektedir. Zaman yönetimini engelleyen örgütsel faktörler şöyle sıralanır:

- İşletme amaçlarının açık ve net olmaması,
- Yapılacak işlerin belirli bir sırayı takip etmemesi,
- Öngörü tekniğinin kullanılmaması,
- Planlamaya önem verilmemesi,
- Yöneticilerin astlarına güvenmemesi,
- Karar vermek için yeterli verinin bulunmaması,
- Çalışanlar arasında işbirliğinin zayıf olması,
- Emir-komuta zincirinin işlememesi,
- Çalışanların nitelik ve niceliğine önem verilmemesi,
- İş ve görev tanımlarının yapılmaması,
- Örgüt içinde gruplaşmalar ve çatışmaların varlığı (Vatan & Özsoy, 2002).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ZAMANIN VERİMLİ KULLANILMASINI SAĞLAYAN YÖNTEMLER

Zaman yönetimi, diğer kaynakların yönetiminde olduğu gibi çeşitli analizlerden ve planlamalardan yararlanmayı gerektirir. Zaman yönetimi prensiplerini anlamak ve uygulamak için sadece zamanın nasıl kullanılacağını bilmek yetmemektedir. Zamanı akıllıca kullanırken ne gibi problemlerle karşılaşılacağının ve bunların sebeplerinin de bilinmesi gerekir. Başarılı zaman yönetimi daha çok çalışmak değil, daha etkin ve daha rasyonel çalışmaktır. Uygulanacak basit yöntemlerde, durdurulamayan ve yavaşlatılamayan zamanı daha verimli bir şekilde kullanmak mümkündür. Yöneticilerin zamanlarını verimli kullanabilmelerini sağlayacak ve zaman yönetimindeki etkinliklerini yükseltebilecek belli başlı davranış ve yöntemler aşağıda özetlenmiştir (Adair, 2003).

3.1. Zaman Tutanağı Hazırlama

Zamanı daha etkin kullanmak veya daha iyi yönetmek için, zamanın nerede nasıl ve ne şekilde harcandığını gösteren bir zaman tutanağının hazırlanması gerekmektedir. Zaman tutanağı, belirli zaman dilimlerinin nereye harcandığını gösteren bir listedir. Günlük, haftalık ya da daha uzun süreler için hazırlanabilir. Bu tutanağın hazırlanmasında temel amaç, yöneticinin zamanını nasıl harcadığını görmesi ve bir sonraki günü geçmişteki zaman tuzaklarını dikkate alarak planlamasını sağlamaktır (Ardahan, 1998).

Zaman tutanaklarının en büyük yararı zamanın nasıl kullanıldığını açıkça göstermesidir. Çoğu yönetici zaman kaybına neden olduğu düşüncesiyle zaman tutanağı hazırlama fikrini reddetmektedir. Bunun yanı sıra yöneticiler zamanlarını nerede ve nasıl geçirdiklerini iyi bildiklerini düşünmekte ve bu tutanak için zaman ayırmayı gereksiz bulmaktadır. Ancak, yapılan araştırmalar, çoğu yöneticinin zamanlarını nasıl harcadıkları konusunda tam olarak bir fikre sahip olmadıklarını göstermektedir (Hurston, 1987).

Zaman tutanağı hazırlamak ilk bakışta sıkıcı görünse de, yönetici için zaman yönetimi konusunda çok önemli ipuçları vermektedir. Zamanın nasıl harcandığına

ilişkin kayıt tutan, bunları analiz eden ve zamanını denetim altına almaya çalışan bir yönetici, önemli işler için ne kadar bol zamanı olduğunun farkına varacak ve zamanı daha iyi kullanacaktır (Kul, 2012).



TAPU VE KADASTRO GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Zaman Tutanağı Hazırlama ve Akşam Analizi

Her bir gün için Kalan süre							
GünlükEtkinlikler:	Pztesi	Salı	Çarşba	Perşbe	Cuma	Cmrtsi	Pazar
Uyku:							
Kişisel Bakım/Temizlik:							
Yemek hazırlama/ Yeme/Toplama:							
Aile ile zaman geçirme:							
Sosyal ilişkiler & arkadaşlık:							
Dinlenme: TV/ video izleme,vb:							
spor/egzersiz:							
Ulaşım (okul, iş, vb.):							
Çalışma/yardım:							
Okuma:							
Plan yapma							
Diğer:							

Şube Müdürü - Etik Eğitici - QMS Auditor / Lead Auditor Nevzat KUL

Tablo1: Zaman tutanağı örneği (Kul, 2012)

3.2. Planlamaya Önem Verilmesi

Yöneticilerin zamanı etkin kullanamamalarının en önemli nedenlerinden birisi plansızlıktır. Birçok yönetici zamanları olmadığı ya da özgürlüklerini kısıtladığı gerekçesiyle planlamaya sıcak bakmamaktadır. Ancak planlama yetersizliği yöneticilerin zamanı etkin kullanmasını engelleyen faktörlerin başında yer almaktadır (Vatan & Özsoy , 2002).

Planlama, zamanın etkili kullanılmasında en etkili yöntemlerden biri olmakla birlikte, yapılan çalışmalar yöneticilerin genellikle çalışma zamanlarını günlük ölçüde planlamadıklarını ortaya koymaktadır (Türkmen, 1999). İnsan doğası planlama kavramıyla çelişmektedir. Nasıl davranılacağını önceden kararlaştırmanın özgürlüğü sınırladığı düşüncesi, günlük ve acil olaylara önem verme zorunluluğu planlama yapmayı engellemektedir. Ancak gelecek hakkındaki tereddütler,

kırtasiyecilik ve zaman bulamama gerekçeleriyle planlamaya karşı çıkmak, uzun vadede kazanılacak zamanı, elde edilecek verimi görememek anlamına gelmektedir (Sabuncuoğlu, 1996).

Planlamanın en büyük avantajı zaman kazandırmasıdır. Yapılan çalışmalar, yöneticilerin planlamaya biraz daha fazla zaman ayırmaları durumunda, faaliyetleri gerçekleştirirken daha az zamana gereksinim duyduklarını ve böylece zaman kazanabildiklerini ortaya koymaktadır (Tosun, 1987). Ayrıca planlama, yöneticilerin dikkatini amaca yöneltmekte, çabaları uyumlaştırmaya olanak sağlamakta, zaman ve emek savurganlığını azaltmaktadır (Haynes, 1999).

3.3. Önceliklerin Belirlenmesi

Yöneticinin sahip olduğu zaman, amaç ve hedeflere ulaştıracak bütün işleri yapması için yeterli değildir. Bu nedenle yapılacak işler öncelik ve önem sırasına göre gerçekleştirilmelidir. İşleri yaparken öncelik ve önem sırasına dikkat etmemek, acil işlerle, önemli işleri birbirine karıştırmak plansızlığın bir sonucudur. Karar alma fonksiyonunun yerine getirilebilmesi için yöneticilerin tüm faaliyetlerini belli bir öncelik ve önem sırasına göre organize etmesi en önemli yönetim becerilerinden birini oluşturur (Erdem, 1998).

Zamanı etkin kullanma konusunda ilk olarak dikkate alınması gereken husus her şeyi yapmak için yeterli zamana asla sahip olunamayacağı gerçeğinin kabul edilmesidir (Pippin, 2000). Bu gerçek kabul edildiğinde etkili bir zaman yöneticisi olmaya yönelik büyük bir adım atılmış olacaktır. Diğer bir husus ise, öncelikleri tanımlamadır. Çünkü öncelikler temeli üzerinde hareket etmek daha kolaydır (Eroğlu, 1994).

1.Acil ve Önemli *Hemen Yapın*	**2.Acil ve Önemli Değil** *2. Öncelikli bir zaman ayırın delege edin*
3.Acil Değil ve Önemli *Zaman planına yerleştirin ve takip edin.* *İlgi göstermezseniz acil ve önemli olurlar*	**4.Acil değil ve Önemli değil** *Kurtulun, bunları yapmak zorunda değilsiniz*

Tablo 2: Önceliklerin belirlenmesi (Covey, 2010).

3.4. Yöneticinin Kendini Yönetmeyi Bilmesi

Yöneticiyi başarıya götüren en önemli unsurlardan biri, kendi yetenek ve becerilerini değerlendirmesi, yani kendini tanımasıdır. Çünkü başkalarını yönetmek isteyen bir yöneticinin öncelikle kendini tanıması gerekir. Yöneticinin kendini tanıması ise ancak kendini değerlendirmesiyle mümkündür. Öz değerlendirme yapabilen yöneticiler, zaman yönetimi konusunda çok şey öğrenebilmekte ve zamanın verimli kullanılmasını engelleyen alışkanlık, tutum ve davranışlarını terk edebilmektedir (Sevim, 2015).

Alışkanlıkların değiştirilmesi oldukça zor bir iştir. Ancak zamanı etkin kullanmak isteyen bir yönetici eski alışkanlıklarını bir kenara bırakıp, yeni alışkanlıklar edinebilmek ve bu alışkanlıkları geliştirebilmek için öncelikle, değiştirmek istediği alışkanlıklarını tanımlamalıdır. Ayrıca, yeni davranışı kullanmak için ortaya çıkan her fırsat değerlendirilmeli ve yeni alışkanlık konusunda ne kadar kararlı olunduğu uygulamaya geçirilerek gösterilmelidir (Ulusoy, 1996).

3.5. Zamanı Programlama

Uzun ve kısa dönemli planların yanı sıra, günlük programların yapılması kısa zaman dilimlerinin de değerlendirilmesini sağlar. Astlarla görüşme saatlerinin belirlenmesi, randevuların düzenlenmesi, bir sonraki haftada yapılacak işlerin tespiti,

haftalık iş planlarının günlük çalışma programına dönüştürülmesi zaman kazandırıcı etkinliklerdir (Cooper, 1999).

Yöneticiler zaman programlarını örgütün ve görev unvanlarının gereklerine uygun olarak geliştirebilir, bireysel ve örgütsel zaman kullanımında etkinliği artırabilirler. Ayrıca gün boyunca yüksek ve düşük enerji zamanının saptaması, önemli işlerin yüksek enerjili, rutin işlerin düşük enerjili anlara göre programlaması verimliliği arttırabilir. Ancak zaman programlarında ortaya çıkabilecek acil durum ve kesintilere hazırlıklı olmak için belirli bir esneklik olmalıdır (Öktem, 1993).

3.6. Etkin İletişim

Etkin bir iletişim için yöneticinin çalışanlarla sürekli diyalog içinde olması gerekmektedir. Ayrıca doğru zamanda, doğru kişiyle ve doğru yerde iletişim kurulmalıdır (Küçükahmet, 2011). Bu, yöneticinin mesajları doğru algılamasına ve yöneticiye geribildirim sağlanmasına yardımcı olur. Yöneticiler iletişimde açık yalın ve anlaşılabilir bir dil kullanır ve aynı zamanda mesaj vermek istediği bireylerin eğitim, kültür ve diğer özelliklerini göz önünde bulundurursa iletişim etkinliği arttırılabilir (Erdem & Kaya, 1998).

3.7. Ertelemenin Önüne Geçmek

İşlerin ertelenmesi en önemli zaman tuzaklarından biridir. Öncelikli bir etkinliğin, daha az önceliği olan bir diğeri ile değiştirilmesine, olumsuz erteleme veya işi ağırdan alma denir (Erdem & Kaya, 1998). Bireyler isteyerek veya farkında olmadan bazı işleri sürekli ertelerler. Bunun temelinde çeşitli psikolojik ve çevresel faktörler bulunmaktadır (Türkel, 1996). İşin güç olduğunu düşünen, istenmeyen işlerden kaçınan ve iş için zaman ve enerji sarf etmek istemeyen yöneticiler işleri sürekli erteleme eğilimi gösterirler (Thomas, 2000).

3.8. En Verimli Zamandan En İyi Şekilde Yararlanma

En iyi zaman, en verimli iş çıkarılan zamandır. İnsanların çoğu için bu zaman sabahın erken saatleridir. Günün ilk saatlerinin en önemli işler için ayrılması

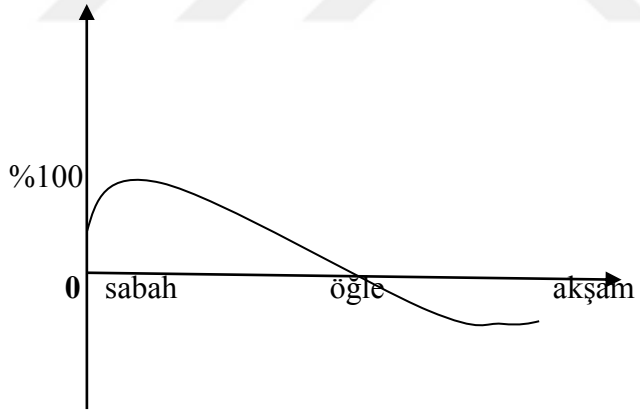
gereklidir. Hâlbuki çoğu insan günün en verimli saatlerini rutin işler için ayırmakta geri kalan verimsiz saatlerde ise daha önemli işleri halletmek için uğraşmaktadır (Vatan & Özsoy, 2002).

En verimli zaman nasıl kullanılmalıdır;

- Sevimsiz ve zor işlere zaman ayrılmalı. Bu işlere başlamak zordur ancak beklenildiği zaman daha da zorlaşacak, sıkıntılar daha da artacaktır.
- İnsanın enerjisi pazartesi ve salı günleri daha fazla olduğu için en zor işler bu günlere konulmalıdır. Sıkıcı işlerin hafta başında tamamlanmasıyla karamboldan kurtulma, daha çok canlılık vermektedir (Alexander, 1991).

Düşük verimlilikteki zaman nasıl kullanılmalıdır?

- Gelen mektuplar üzerinde çalışılmalı,
- Telefon konuşmaları yapılmalı,
- Ziyaretçiler kabul edilmeli,
- İlginç ve keyifli işlere vakit ayrılmalı (Alexander, 1991).



Grafik 3: Verimlilik zamanı (Kul, 2012)

3.9. Öncelikler ve Pareto İlkesi(80/20)

Pareto, 1906 yılında İtalyan halkının %20'sinin, ülke zenginliğinin %80'ine sahip olduğunu gözlemlememiştir. Zamanla bu oran farklı durumlara uygulanmış ve pratik bir kural haline gelmiştir: bir gruptaki az sayıda unsur, diğer unsurlardan daha ağır basmaktadır (Mancinin, 2003). Zaman yönetimi açısından yaklaşıldığında

başarının %80'i, o iş için ayırdığınız zamanın %20'sinden kaynaklanır. Böylece atıl olan, ya da az sonuç yaratan %80 zamanı daha farklı değerlendirmeniz mümkündür (Tutar, 2007).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubuna ilişkin bilgilere, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına, ölçeğin uyarlama sürecine, verilerin toplanma biçimine ve verilerin analizinde kullanılan yöntemlere yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Amacı Ve Önemi

Bu çalışma 2018-2019 eğitim-öğretim yılı Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi ve planlama davranışlarının incelenmesi ve buna bağlı olarak zaman yönetiminin hayatlarındaki etkilerini görmek, planlama konusunda, bölümler ve cinsiyet arasında farlılıkların olup olmadığı ve öğrencilerin 1.Sınıftan 4.sınıfa doğru ilerlerken planlama davranışlarında değişikliğin olup olmadığını araştırmaktır.

Araştırmanın amacı, öğrencilerin zaman yönetimini inceleyerek planlama hakkında yaptıkları hataları ve ihmallerini ortaya çıkarmak ve bu problemlere çözüm ve fikirler sunarak bu değerli kaynağın (zaman) daha doğru ve bilinçli bir şekilde değerlendirilmesini sağlamaktır.

4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Trakya üniversitesi öğrencileri, örneklemi ise, Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda okuyan öğrencilerden kolayda örneklem

yöntemi ile belirlenen ve tüm bölümlerden oluşan toplam 288 kız ve erkek üniversite öğrencilerden oluşmaktadır.

4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Anket

Araştırmada esas olan verilerin toplanmasında Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen ve daha sonra Alay, S Ve Koçak, S. (2002) ve Başak vd. (2008) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve uygulanmış olan ve daha sonra üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ölçmek amacıyla hazırlanmış olan,‘‘Zaman Yönetimi Envanteri’’ kullanılmıştır. Zaman Yönetimi Anketi (ZYA)'nin güvenirlik ve geçerliğini Türkiye'deki üniversite öğrencileri için test etmektir. 35-maddeden oluşan ZYA 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 rastgele yöntemle seçilmiştir. Bu çalışmanın örneklem grubu 361 kız ve erkek üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Anketin geçerliği iç-geçerlik ve yapısal geçerlik ile belirlenmiştir. Bu envanterin alt boyutlarını Türk popülasyonunu saptayabilmek için ‘‘Temel Bileşenler Faktör Çözümlemesi’’ kullanılmıştır ve sonuçlar 35-maddelik ZYA'nın 3 alt boyutu olduğunu göstermiştir. Anketin güvenirliği 0.87 olarak bulunmuştur. Anket sorularımız üç bölüm ve toplam 27 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölüm 16 madde zaman planlaması(kısa ve uzun vadeli planlama), ikinci bölüm zaman tutumları 7 madde ve üçüncü bölüm zaman harcattırıcılar 4 maddedir. Ölçek 5’li likert tipindedir (hiç 1 puan, çok az 2 puan, bazen 3 puan, sık sık 4 puan ve her zaman 5 puan).

4.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Anket yolu ile elde edilen veriler, SPSS 17 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve değerlendirilmiştir. Bu araştırmada kategorik değişkenler (cinsiyet, bölüm, sınıf) için betimleyici istatistikler sunularak yorumlanmıştır. Sayısal değişkenler için ise katılımcıların tamamına ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanarak tablolaştırılmıştır. Ölçeğin “Zaman Planlaması”, “Zaman Tutumları” ve

“Zaman Harcattırıcılar” adında 3 alt boyutu bulunmaktadır. Cinsiyet, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre zaman yönetimi ölçeğinin toplam ve alt boyutlarının karşılaştırmaları yapılarak yorumlanmıştır.

Anket yolu ile elde edilen veriler, SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve değerlendirilmiştir. Bu araştırmada zaman yönetimi ölçeği kullanılarak betimsel istatistikleri ve yüzde frekanslarına göre yorumlar yapılmıştır. Ayrıca zaman yönetimi, zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar ile ilgili çapraz tablolar hazırlanarak yorumlanmıştır.

Veri setinin analizi öncesinde, kullanılacak istatistiksel yöntemin belirlenmesi için ilgili değişkenlerin normal dağılıma uyum sağlayıp sağlamadıkları test edilmiştir. Bu aşamada Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinden yararlanılmıştır. Kritik değer olarak p=0,05 alınmıştır. Test sonucunda ilgili değişkenler için elde edilen p değerlerinin 0,05’ten büyük olması durumunda verinin normal dağılıma uyduğu, küçük olması durumunda ise normal dağılıma uymadığı kabul edilmiştir. Veri setinin normal dağılıma uyum göstermemesi sebebiyle gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik olmayan yöntemlerden “Mann-Whitney U” testi kullanılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM
5.BULGULAR

5.1. Zaman Planlamalarına (kısa ve uzun vadeli) Göre Dağılım

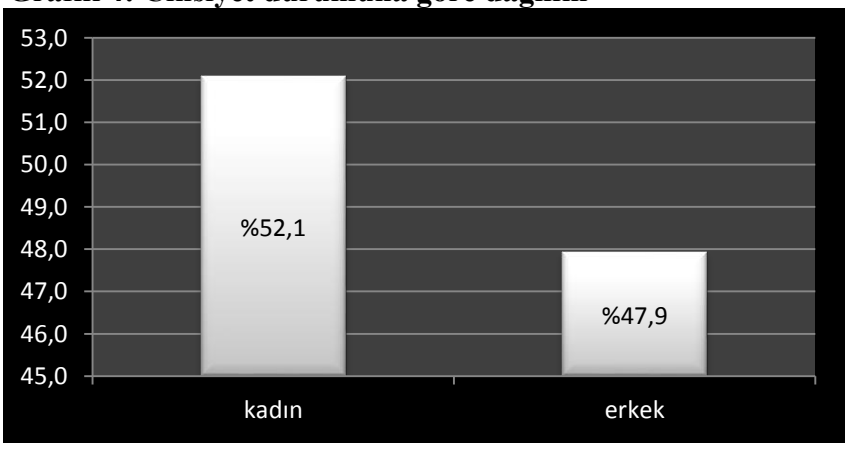
Araştırmaya katılan öğrencilerin bilgileri, zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcı davranışları anket sonuçlarıyla ortaya konulmaya çalışılmıştır. 300 anket uygulanmış olup eksik ve hatalılar çıkartılmış toplam 288 anket değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS paketi programı kullanılarak analiz edilip değerlendirilmiştir.

Tablo 3: Cinsiyet durumuna göre dağılım

	Frekans	yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kadın	150	52,1	52,1	52,1
Erkek	138	47,9	47,9	100,0
Total	288	100,0	100,0	

Tablo 3'te görüldüğü gibi cinsiyet durumlarına göre %52,1 kadın, %47,9 erkek değerlerine ulaşılmıştır.

Grafik 4: Cinsiyet durumuna göre dağılım

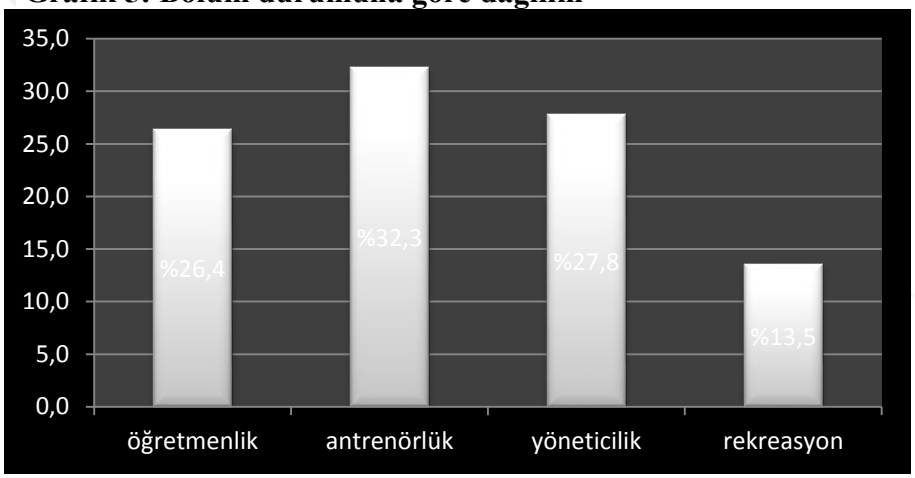


Tablo 4: Bölüm durumuna göre dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Öğretmenlik	76	26,4	26,4	26,4
Antrenörlük	93	32,3	32,3	58,7
Yöneticilik	80	27,8	27,8	86,5
Rekreasyon	39	13,5	13,5	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 4'te görüldüğü gibi bölüm durumlarına göre %26,4 beden eğitimi öğretmenliği, %32,3 antrenörlük, %27,8 spor yöneticiliği ve %13,5 ise rekreasyon bölümünden olduğu değerlerine ulaşılmıştır.

Grafik 5: Bölüm durumuna göre dağılım

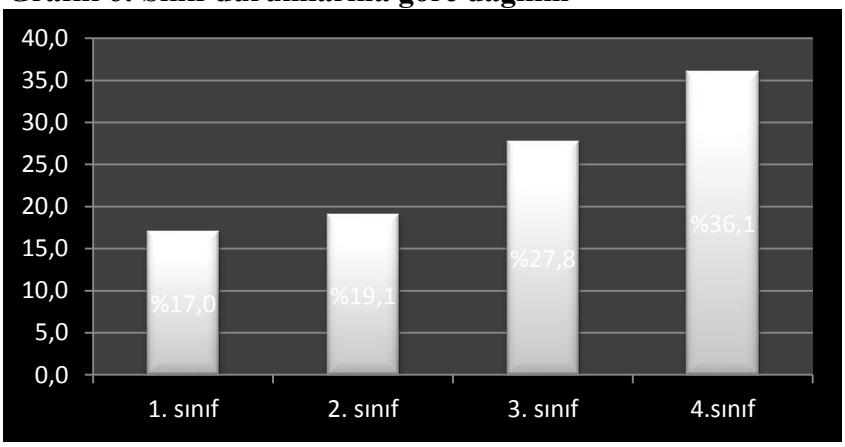


Tablo5: Sınıf durumuna göre dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
1. sınıf	49	17,0	17,0	17,0
2. sınıf	55	19,1	19,1	36,1
3. sınıf	80	27,8	27,8	63,9
4.sınıf	104	36,1	36,1	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 5'te görüldüğü gibi sınıf durumlarına göre %17 1. sınıf, %19,1 2. Sınıf, %27,8 3. Sınıf ve %36,1 4. sınıf oldukları değerlerine ulaşılmıştır.

Grafik 6: Sınıf durumlarına göre dağılım



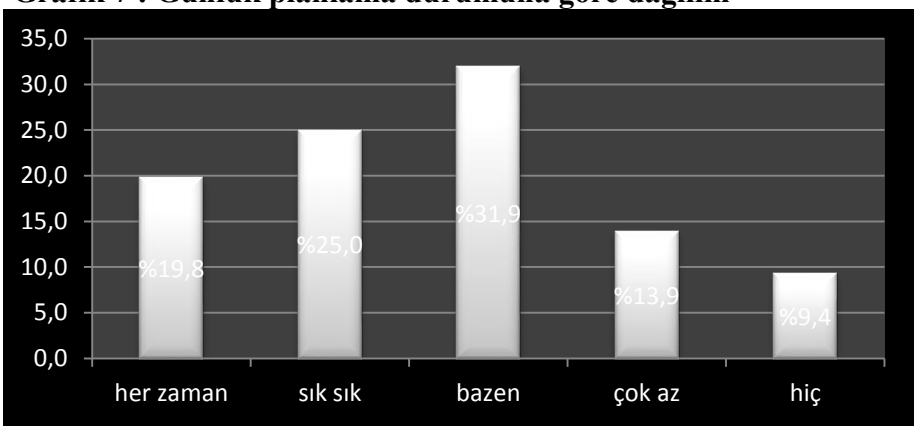
Araştırmaya katılanların, kısa ve uzun vadeli planlama dağılımları, anketin ilk bölümünü oluşturan 16 soru ile incelendiğinde aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Tablo 6: Günlük planlama durumuna göre dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	57	19,8	19,8	19,8
sık sık	72	25,0	25,0	44,8
bazen	92	31,9	31,9	76,7
çok az	40	13,9	13,9	90,6
hiç	27	9,4	9,4	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 6'da görüldüğü gibi kısa vadeli günlük planlama için zaman harcama %19,8 her zaman, %25 sık sık, %31,9 bazen, %13,9 çok az ve %9,4 hiçbir zaman değerlerine ulaşılmıştır. Bu tablo öğrencilerin kısa vadede planlı olduklarını açıklamaktadır.

Grafik 7 : Günlük planlama durumuna göre dağılım

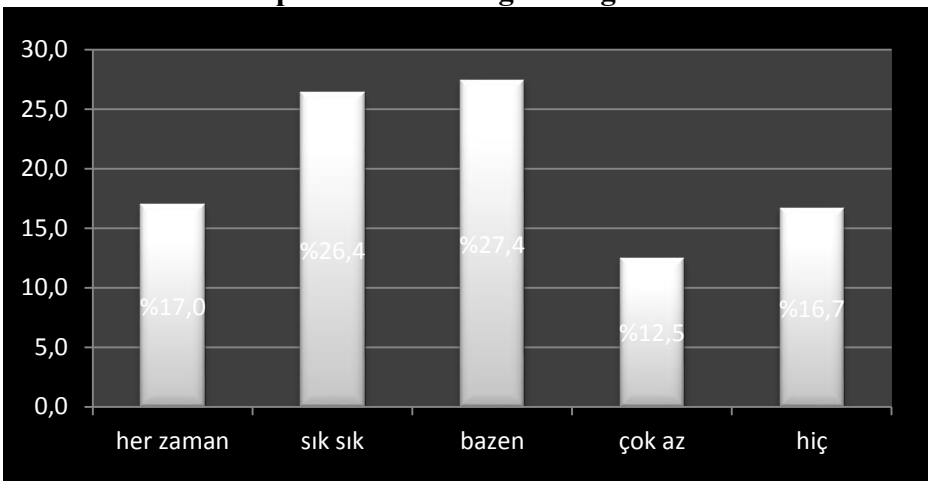


Tablo 7: Haftalık plan durumuna göre dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	49	17,0	17,0	17,0
sık sık	76	26,4	26,4	43,4
bazen	79	27,4	27,4	70,8
çok az	36	12,5	12,5	83,3
hiç	48	16,7	16,7	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 6'da görüldüğü gibi araştırmaya katılanların, kısa vadeli planlama kısmında, her hafta için bir dizi amaçları belirleme dağılımlarını incelendiğinde %17 her zaman, %26,4 sık sık, %27,4 bazen, %12,5 çok az ve %16,7 hiçbir zaman değerlerine ulaşılmıştır.

Grafik 8 : Haftalık plan durumuna göre dağılım



Tablo 8: Günlük plan için zaman harcama dağılımı

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	38	13,2	13,2	13,2
sık sık	62	21,5	21,5	34,7
bazen	106	36,8	36,8	71,5
çok az	58	20,1	20,1	91,7
hiç	24	8,3	8,3	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 8'de görüldüğü gibi katılanların günlük plan için zaman ayırma %13.2 her zaman, %21.5 sık sık, %36.8 bazen, %20.1 çok az ve %8.3 hiçbir zaman değerlerine ulaşılmıştır.

Tablo9: Her gün yapmak zorundaki işler için liste hazırlama dağılımı

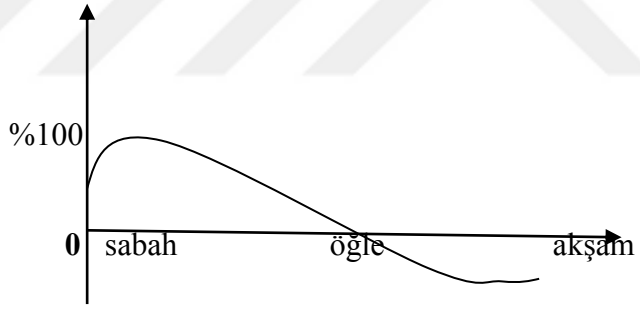
	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	49	17,0	17,0	17,0
sık sık	51	17,7	17,7	34,7
bazen	100	34,7	34,7	69,4
çok az	53	18,4	18,4	87,8
hiç	35	12,2	12,2	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 9'da görüldüğü gibi katılımcıların yapmak zorunda oldukları günlük işler için liste hazırlama dağılımlarında %17 her zaman, %17,7 sık sık, %18,4 bazen, %18,4 çok az ve %12,2 hiçbir zaman değerlerine ulaşılmıştır.

Tablo10: Çok uğraş gerektiren işler için en iyi zaman ayarlama dağılımı

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	her zaman	82	28,5	28,5	28,5
	sık sık	53	18,4	18,4	46,9
	bazen	92	31,9	31,9	78,8
	çok az	34	11,8	11,8	90,6
	hiç	27	9,4	9,4	100,0
	Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 10'da görüldüğü gibi, çok uğraş gerektiren işler için en iyi zaman ayarlama dağılımında %28 her zaman, %18,4 sık sık, %31,9 bazen, %11,8 çok az ve %9,4 hiç değerlerine ulaşılmıştır.



Grafik 3 : Verimlilik zamanı

Tablo 11 : Önemli tarihlerin takvim üzerinde işaretleme dağılımı

		Frekans	yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	her zaman	73	25,3	25,3	25,3
	sık sık	50	17,4	17,4	42,7
	bazen	72	25,0	25,0	67,7
	çok az	53	18,4	18,4	86,1
	hiç	40	13,9	13,9	100,0
	Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 11'de görüldüğü gibi, önemli tarihlerin takvim üzerinde işaretleme sorusunda %25,3 her zaman, %17,4 sık sık, %25,0 bazen, %18,4 çok az ve %13,9 hiç değerlerine ulaşılmıştır.

Tablo 12 : Bir akademik dönem için amaç belirleme dağılımı

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	67	23,3	23,3	23,3
sık sık	53	18,4	18,4	41,7
bazen	63	21,9	21,9	63,5
çok az	54	18,8	18,8	82,3
hiç	51	17,7	17,7	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 12'de görüldüğü gibi, katılanların, bir akademik dönem için önemli tarihlerin takvim üzerinde işaretleme sorusunda %25,3 her zaman %17,4 sık sık %25,0 bazen %18,4 çok az ve %13,9 hiç değerlerine ulaşılmıştır.

Tablo 13: Makalelerin gelecekte ihtiyaç olur diye dosyalama dağılımı

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	41	14,2	14,2	14,2
sık sık	51	17,7	17,7	31,9
bazen	88	30,6	30,6	62,5
çok az	42	14,6	14,6	77,1
hiç	66	22,9	22,9	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 13'te görüldüğü gibi, , makalelerin gelecekte ihtiyaç olur diye dosyalama sorusunda %14,2 her zaman, %17,7 sık sık, %30,6 bazen, %14,6 çok az ve %22,9 hiç değerlerine ulaşılmıştır.

Tablo 14: Öncelikleri belirleme dağılımı

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	27	9,4	9,4	9,4
sık sık	115	39,9	39,9	49,3
bazen	95	33,0	33,0	82,3
çok az	44	15,3	15,3	97,6
hiç	7	2,4	2,4	100,0
Total	288	100,0	100,0	

Tablo 14'te görüldüğü gibi, önceliklerin belirleme dağılımında %9,4 her zaman, %39,9 sık sık, %33,0 bazen, %15,3 çok az ve %2,4 hiç değerlerine ulaşılmıştır. Bu durum katılımcıların önceliklerin belirlenmesi ilkesine uygun olduğunu göstermektedir (Tablo2).

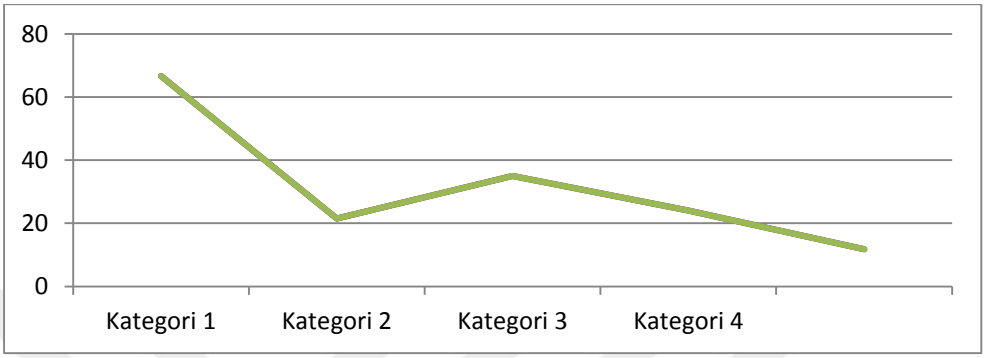
1.Acil ve Önemli *Hemen Yapın*	**2.Acil ve Önemli Değil** *2. Öncelikli bir zaman ayırın delege edin*
3.Acil Değil ve Önemli *Zaman planına yerleştirin ve takip edin.* *İlgi göstermezseniz acil ve önemli olurlar*	**4.Acil değil ve Önemli değil** *Kurtulun, bunları yapmak zorunda değilsiniz*

Tablo2: Önceliklerin belirlenmesi

Tablo 15: Her hafta için planlama yapmadan işleri yapma dağılımı

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	19	6,6	6,6	6,6
sık sık	62	21,5	21,5	28,1
bazen	103	35,8	35,8	63,9
çok az	70	24,3	24,3	88,2
hiç	34	11,8	11,8	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 15'te görüldüğü gibi, araştırmaya katılanların, her hafta için planlama yapmadan işleri yapma dağılımında, %6,6 her zaman, %21,5 sık sık, %35,8 bazen, %24,3 çok az ve %11,8 hiç oldukları gözlenmektedir. Bu durum aşağıda görüldüğü gibi düşüş seyreden bir eğri ve plansızlığın az olduğunu göstermektedir.



Grafik 9: Plansızlık çizelgesi

5.2. Zaman Tutumlarına Göre Dağılım

Çalışmamızın bu bölümünde anketimizin ikinci bölümünü oluşturan zaman tutumları kısmının verileri ve analizleri yer almaktadır.

Tablo16: Zamanı yapıcı olarak kullanma dağılımı

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	62	21,5	21,5	21,5
sık sık	75	26,0	26,0	47,6
bazen	102	35,4	35,4	83,0
çok az	40	13,9	13,9	96,9
hiç	9	3,1	3,1	100,0
Total	288	100,0	100,0	

Tablo16'da görüldüğü gibi, katılanların, zamanı yapıcı kullanma dağılımında %21,5 her zaman, %26 sık sık, %35,4 bazen, %13,9 çok az ve %3,1 hiç değerlerine ulaşılmıştır.

Tablo17: Zaman planlamak için geliştirmeye ihtiyaç duyma dağılımı

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	87	30,2	30,2	30,2
sık sık	73	25,3	25,3	55,6
bazen	57	19,8	19,8	75,3
çok az	38	13,2	13,2	88,5
hiç	33	11,5	11,5	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo17'de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların, zaman planlamak için geliştirmeye ihtiyaç duyma dağılımında %30,2 her zaman, %25,3 sık sık, %19,8 bazen, %13,2 çok az ve %11,5 hiç değerlerine ulaşılmıştır. Bu durum katılımcıların zaman planlama konusunda gelişmek istediklerini göstermektedir.

Tablo18: Küçük kararları çabuk verebilme dağılımı

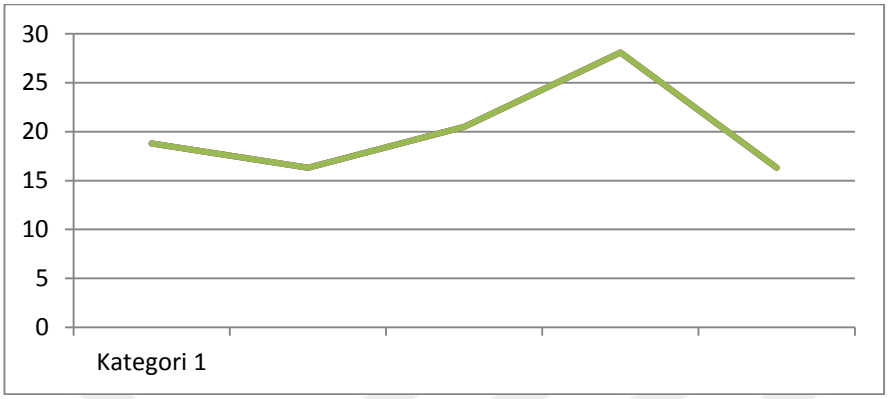
	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	99	34,4	34,4	34,4
sık sık	61	21,2	21,2	55,6
bazen	94	32,6	32,6	88,2
çok az	31	10,8	10,8	99,0
hiç	3	1,0	1,0	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo18'de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların, küçük kararları çabuk verebilme dağılımında 30,4 her zaman %21,2 sık sık %32,6 bazen %10,8 çok az ve %1,0 hiç değerlerine ulaşılmıştır.

Tablo19: Hayır diyememe dağılımı

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	her zaman	54	18,8	18,8	18,8
	Sık sık	47	16,3	16,3	35,1
	bazen	59	20,5	20,5	55,6
	çok az	81	28,1	28,1	83,7
	hiç	47	16,3	16,3	100,0
	Total	288	100,0	100,0	

Tablo19'da görüldüğü gibi, hayır diyememe sorusunda %18,8 her zaman, %16,3 sık sık, %20,5 bazen, %28,1 çok az ve %16,3 hiç değerlerine ulaşılmıştır. Bu durum katılımcıların, insanlara hayır diyemediklerini göstermektedir. (Grafik : 10)



Grafik 10: Hayır diyememe çizelgesi

Tablo 20: Yapacak bir şey olmadan uzun süre bekliyor olma dağılımı

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	her zaman	32	11,1	11,1	11,1
	sık sık	57	19,8	19,8	30,9
	bazen	50	17,4	17,4	48,3
	çok az	127	44,1	44,1	92,4
	hiç	22	7,6	7,6	100,0
	Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 20'de görüldüğü gibi yapacak bir şey olmadan uzun süre bekliyor olma dağılımlarında 30.9 olumlu, 17.4 bazen ve 51.7 olumsuz değerlerine ulaşılmıştır.

5.3. Zaman Harcama Durumlarına Göre Dağılım

Çalışmanın bu bölümünde anketin ikinci bölümünü oluşturan zaman tutumları kısmının verileri ve analizleri yer almaktadır.

Tablo21: Fayda sağlamayan alışkınlıklara devam etme dağılımı

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	44	15,3	15,3	15,3
sık sık	42	14,6	14,6	29,9
bazen	88	30,6	30,6	60,4
çok az	47	16,3	16,3	76,7
hiç	67	23,3	23,3	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 21'de görüldüğü gibi, fayda sağlamayan alışkanlıklara devam etme dağılımında %15,3 her zaman, %14,6 sık sık, %30,6 bazen, %16,3 çok az ve %23,3 hiç değerlerine ulaşılmıştır.

Tablo 22: Günde ortalama bir paket sigara içme dağılımı

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
her zaman	29	10,1	10,1	10,1
sık sık	38	13,2	13,2	23,3
bazen	38	13,2	13,2	36,5
çok az	42	14,6	14,6	51,0
hiç	141	49,0	49,0	100,0
Toplam	288	100,0	100,0	

Tablo 22'de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların, günde ortalama bir paket sigara içme dağılımında %10,1 her zaman, %13,2 sık sık, %13,2 bazen, %14,6 çok az ve %49,0 hiç değerlerine ulaşılmıştır.

Tablo 23: Önemli ödev tesliminden bir gece önce üzerinde çalışma dağılımı

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	her zaman	59	20,5	20,5	20,5
	sık sık	57	19,8	19,8	40,3
	bazen	45	15,6	15,6	55,9
	çok az	76	26,4	26,4	82,3
	hiç	51	17,7	17,7	100,0
	Total	288	100,0	100,0	

Tablo 23'te görüldüğü gibi, önemli ödevlerinin tesliminden bir gece önce üzerinde çalışma dağılımında %20,5 her zaman, %19,8 sık sık, %15,6, bazen, %26,4 çok az ve %17,7 hiç değerlerine ulaşılmıştır.

5.4. Çaprazlama Durumlarına Göre Dağılım

Tablo 24: Cinsiyet ve günlük programlamaya göre dağılım

		Günlük programlama					Total
		her zaman	sık sık	bazen	çok az	hiç	
kadın	Count	23	45	46	19	17	150
	% within 1	15,3%	30,0%	30,7%	12,7%	11,3%	100,0%
erkek	Count	34	27	46	21	10	138
	% within 1	24,6%	19,6%	33,3%	15,2%	7,2%	100,0%
Total	Count	57	72	92	40	27	288
	% within 1	19,8%	25,0%	31,9%	13,9%	9,4%	100,0%

Tablo 24'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan kadın katılımcılar günlük programlamaya göre en çok %30,7 bazen seçeneğini tercih ederken, erkek katılımcılar en çok %33,3 bazen seçeneğini tercih etmektedirler.

Tablo 25: Sınıf ve günlük planlamaya göre dağılım

		Günlük planlama					Toplam
		her zaman	sık sık	bazen	çok az	hiç	
1. sınıf	Count	5	17	13	4	10	49
	% within sınıf	10,2%	34,7%	26,5%	8,2%	20,4%	100,0%
2. sınıf	Count	10	5	26	9	5	55
	% within sınıf	18,2%	9,1%	47,3%	16,4%	9,1%	100,0%
3. sınıf	Count	22	21	18	13	6	80
	% within sınıf	27,5%	26,2%	22,5%	16,2%	7,5%	100,0%
4.sınıf	Count	20	29	35	14	6	104
	% within sınıf	19,2%	27,9%	33,7%	13,5%	5,8%	100,0%
Total	Count	57	72	92	40	27	288
	% within sınıf	19,8%	25,0%	31,9%	13,9%	9,4%	100,0%

Tablo 25'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan 1. Sınıfların günlük programlamaya göre %34,7 sık sık, 2. sınıfların en çok tercih ettiği %47,3 bazen, 3. sınıfların en çok tercih ettiği %27,5 her zaman, 4. sınıfların en çok tercih ettiği %33,7 değerlerine ulaşılmıştır.

Tablo 26 : Cinsiyete göre insanlara hayır diyememe dağılımı

			Cinsiyet		Kikare	p
			Kadın	Erkek		
VAR22	her zaman	n	27	27	2,341	0,673
		% Satır	50,0%	50,0%		
		% Sütun	18,0%	19,6%		
	sık sık	n	23	24		
		% Satır	48,9%	51,1%		
		% Sütun	15,3%	17,4%		
	bazen	n	29	30		
		% Satır	49,2%	50,8%		
		% Sütun	19,3%	21,7%		
	çok az	n	48	33		
		% Satır	59,3%	40,7%		
		% Sütun	32,0%	23,9%		
	hiç	n	23	24		
		% Satır	48,9%	51,1%		

Tablo 26'da görüldüğü gibi, cinsiyete göre insanlara hayır diyememe tercihleri, kadınlar %32 çok az seçeneği tercih etmiş ve erkekler %23,9 çok az değerlerine ulaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri ile bu değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 27: Bölümlere göre günlük sigara içerek zaman harcama dağılımı

		Günlük sigara içme dağılımı					Toplam
		her zaman	sık sık	bazen	çok az	hiç	
öğretmenlik	Count	7	5	9	12	43	76
	% within bölüm	9,2%	6,6%	11,8%	15,8%	56,6 %	100,0%
antrenörlük	Count	10	14	15	12	42	93
	% within bölüm	10,8%	15,1%	16,1%	12,9%	45,2 %	100,0%
yöneticilik	Count	12	13	9	8	38	80
	% within bölüm	15,0%	16,2%	11,2%	10,0%	47,5 %	100,0%
rekreasyon	Count	0	6	5	10	18	39
	% within bölüm	0,0%	15,4%	12,8%	25,6%	46,2 %	100,0%
Toplam	Count	29	38	38	42	141	288
	% within bölüm	10,1%	13,2%	13,2%	14,6%	49,0 %	100,0%

Tablo 27'de görüldüğü gibi katılımcıların bölümlerine göre günlük sigara içme dağılımlarında en çok işaretlenen seçenek "hiç" %56,6 öğretmenlik, %47,2 yöneticilik, %46,2 rekreasyon, %45,2 antrenörlük değerlerine ulaşılmıştır.

Tablo 28: Cinsiyete göre sınav olmasa bile ders notlarını tekrar etme dağılımı

		Sınav olmasa bile ders notlarını tekrar etme dağılımı					Toplam
		her zaman	sık sık	bazen	çok az	hiç	
kadın	Count	16	24	41	49	20	150
	% within 1	10,7%	16,0%	27,3%	32,7%	13,3%	100,0 %
erkek	Count	5	30	39	39	25	138
	% within 1	3,6%	21,7%	28,3%	28,3%	18,1%	100,0 %
	Count	21	54	80	88	45	288
	% within 1	7,3%	18,8%	27,8%	30,6%	15,6%	100,0 %

Tablo 28'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan kadınların %10,7 her zaman ve %13,3 hiçbir zaman seçeneğini seçerken erkekler %3,6 her zaman ve %18,1 hiçbir zaman değerlerine ulaşılmıştır. Bu durum kadınların sınavı olmasa bile çalışması erkeklerin 2.9 katı kadar olduğunu göstermektedir.

Tablo 29: Sınıflara göre ödeve son gece çalışma dağılımı

		Ödeve son gece çalışma dağılımı					Totplam
		her zaman	sık sık	bazen	çok az	hiç	
1. sınıf	Count	1	11	4	25	8	49
	% within sınıf	2,0%	22,4%	8,2%	51,0%	16,3%	100,0%
2. sınıf	Count	6	8	2	15	24	55
	% within sınıf	10,9%	14,5%	3,6%	27,3%	43,6%	100,0%
3. sınıf	Count	14	20	12	21	13	80
	% within sınıf	17,5%	25,0%	15,0%	26,2%	16,2%	100,0%
4.sınıf	Count	38	18	27	15	6	104
	% within sınıf	36,5%	17,3%	26,0%	14,4%	5,8%	100,0%
Toplam	Count	59	57	45	76	51	288
	% within sınıf	20,5%	19,8%	15,6%	26,4%	17,7%	100,0%

Tablo 29'da görüldüğü gibi, katılanların ödeve son gece çalışma dağılımında "her zaman" seçeneğini %2 birinci sınıf, %10,9 ikinci sınıf, %17,5 üçüncü sınıf ve 36,5 dördüncü sınıf değerlerine ulaşılmıştır. Bu durum öğrencilerin 1.sınıftan 4.sınıfa doğru ilerlerken ödev çalışmalarını son güne bırakıldığını göstermektedir.

Tablo 30: Sınıflara göre sigara içme dağılımı

			Sınıf				Kikare	p
			1.Sınıf	2.Sınıf	3.Sınıf	4.Sınıf		
VAR26	her zaman	n	7	4	6	12	**21,969**	**0,032***
		% Satır	24,1%	13,8%	20,7%	41,4%		
		% Sütun	14,3%	7,3%	7,5%	11,5%		
	sık sık	n	3	2	14	19		
		% Satır	7,9%	5,3%	36,8%	50,0%		
		% Sütun	6,1%	3,6%	17,5%	18,3%		
	bazen	n	6	6	11	15		
		% Satır	15,8%	15,8%	28,9%	39,5%		
		% Sütun	12,2%	10,9%	13,8%	14,4%		
	çok az	n	8	5	17	12		
		% Satır	19,0%	11,9%	40,5%	28,6%		
		% Sütun	16,3%	9,1%	21,3%	11,5%		
	hiç	n	25	38	32	46		
		% Satır	17,7%	27,0%	22,7%	32,6%		
		% Sütun	51,0%	69,1%	40,0%	44,2%		

Tablo 30'da görüldüğü gibi araştırmaya katılanların sınıflarına göre günlük sigara içme dağılımlarında en çok işaretlenen seçenek "hiç" %51 birinci sınıf, %69,1 ikinci, %40 üçüncü sınıf ve 44,2 dördüncü sınıf, olarak görülmektedir. Katılımcıların sınıfları ile bu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,01$). Katılımcıların sınıfları arttıkça bu soruya "Hiç" cevabını verenlerin oranı

düşmektedir. Bu durum katılımcıların sınıfları ilerledikçe sigara içme alışkanlığının arttığını göstermektedir.

Tablo 31. Kategorik değişkenlere ilişkin frekans ve dağılım tablosu

		n	%
Cinsiyet	Kadın	150	52,1
	Erkek	138	47,9
Bölüm	Öğretmenlik	76	26,4
	Antrenörlük	93	32,3
	Yöneticilik	80	27,8
	Rekreasyon	39	13,5
Sınıf	1.Sınıf	49	17,0
	2.Sınıf	55	19,1
	3.Sınıf	80	27,8
	4.Sınıf	104	36,1

Tablo 31'de görüldüğü gibi katılımcıların %52,1'i kadın, %47,9'u erkek, %26,4'ü öğretmenlik, %32,3'ü antrenörlük, %27,8'i yöneticilik ve %13,5'i Rekreasyon bölümünde yer almaktadır. Katılımcıların %17'si 1.sınıfta, %19,1'i 2.sınıfta, %27,3'i 3.sınıfta ve %36,1'i 4.sınıfta eğitim görmektedirler.

Tablo32. Zaman yönetimi ölçeği toplam ve alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu

	n	Ort.	ss.	Min	Max
Zaman Planlaması	288	3,19	,83	1,63	4,94
Zaman Tutumları	288	3,32	,73	1,71	5,00
Zaman Harcattırıcılar	288	3,24	1,00	1,00	5,00
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	288	3,23	,70	1,63	4,93

Tablo 32'de görüldüğü gibi katılımcıların "Zaman Planlaması" alt boyutu puanları 1,63-4,94 aralığında değişmekte olup, ortalaması 3,19'dur.

Katılımcıların "Zaman Tutumları" alt boyutu puanları 1,71-5,00 aralığında değişmekte olup, ortalaması 3,32'dir.

Katılımcıların "Zaman Harcattırıcılar" alt boyutu puanları 1,00-5,00 aralığında değişmekte olup, ortalaması 3,24'tür.

Katılımcıların "Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)" puanları 1,63-4,93 aralığında değişmekte olup, ortalaması 3,23'tür.

Tablo 33. Normallik testi (cinsiyet)

	Cinsiyet	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		istatistik	sd.	p	istatistik	sd.	P
Zaman Planlaması	Kadın	,108	150	**,000**	,954	150	**,000**
	Erkek	,091	138	**,007**	,955	138	**,000**
Zaman Tutumları	Kadın	,093	150	**,003**	,980	150	**,031**
	Erkek	,111	138	**,000**	,975	138	**,012**
Zaman Harcattırıcılar	Kadın	,134	150	**,000**	,949	150	**,000**
	Erkek	,116	138	**,000**	,968	138	**,002**
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	Kadın	,072	150	**,053**	,974	150	**,006**
	Erkek	,089	138	**,010**	,965	138	**,001**

Tablo 33'te görüldüğü gibi veri setinin analizi öncesinde, kullanılacak istatistiksel yöntemin belirlenmesi için ilgili değişkenlerin normal dağılıma uyum sağlayıp sağlamadıkları test edilmiştir. Bu aşamada Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinden yararlanılmıştır. Kritik değer olarak p=0,05 alınmıştır. Test sonucunda ilgili değişkenler için elde edilen p değerlerinin 0,05'ten büyük olması durumunda verinin normal dağılıma uyduğu, küçük olması durumunda ise normal dağılıma uymadığı kabul edilmiştir. Veri setinin normal dağılıma uyum

göstermemesi sebebiyle gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik olmayan yöntemlerden "Mann-Whitney U" testi kullanılmıştır.

Tablo34. Cinsiyet değişkenine göre zaman yönetimi ölçeği toplam ve alt boyutlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney testi sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	Min	Max	Z	P
Zaman Planlaması	Kadın	150	3,16	,83	1,63	4,94	-0,413	0,679
	Erkek	138	3,21	,84	1,75	4,63		
Zaman Tutumları	Kadın	150	3,29	,74	1,71	5,00	-0,44	0,66
	Erkek	138	3,34	,71	1,71	5,00		
Zaman Harcattırıcılar	Kadın	150	3,26	,98	1,00	4,75	-0,287	0,774
	Erkek	138	3,22	1,03	1,00	5,00		
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	Kadın	150	3,21	,69	1,63	4,93	-0,009	0,993
	Erkek	138	3,25	,71	1,85	4,74		

Tablo 34'te görüldüğü gibi "Cinsiyet" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Planlaması" puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

"Cinsiyet" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Tutumları" puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

"Cinsiyet" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Harcattırıcılar" puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

"Cinsiyet" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)" puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo35. Normallik testi (bölüm)

	Bölüm	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		istatistik	sd.	p	istatistik	sd.	P
Zaman Planlaması	Öğretmenlik	,135	76	**,002**	,937	76	**,001**
	Antrenörlük	,092	93	**,050**	,961	93	**,007**
	Yöneticilik	,140	80	**,001**	,941	80	**,001**
	Rekreasyon	,138	39	**,060**	,903	39	**,003**
Zaman Tutumları	Öğretmenlik	,166	76	**,000**	,946	76	**,003**
	Antrenörlük	,111	93	**,007**	,973	93	**,052**
	Yöneticilik	,168	80	**,000**	,952	80	**,004**
	Rekreasyon	,114	39	**,200***	,967	39	**,313**
Zaman Harcattırıcılar	Öğretmenlik	,127	76	**,004**	,947	76	**,003**
	Antrenörlük	,121	93	**,002**	,953	93	**,002**
	Yöneticilik	,142	80	**,000**	,964	80	**,024**
	Rekreasyon	,203	39	**,000**	,898	39	**,002**
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	Öğretmenlik	,083	76	**,200***	,956	76	**,010**
	Antrenörlük	,084	93	**,114**	,966	93	**,016**
	Yöneticilik	,122	80	**,005**	,966	80	**,033**
	Rekreasyon	,132	39	**,085**	,927	39	**,015**

Veri setinin normal dağılıma uyum göstermemesi sebebiyle gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik olmayan yöntemlerden “Kruskal-Wallis” testi kullanılmıştır.

Tablo36: Bölüm değişkenine göre zaman yönetimi ölçeği toplam ve alt boyutlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

	Bölüm	n	Ort.	ss.	Min	Max	Kikare	p	Fark
Zaman Planlaması	Öğretmenlik	76	3,44	,79	1,75	4,69	**16,938**	**0,001***	**1-2 1-3 2-4 3-4**
	Antrenörlük	93	3,03	,76	1,75	4,94			
	Yöneticilik	80	3,02	,79	1,75	4,63			
	Rekreasyon	39	3,43	,99	1,63	4,63			
Zaman Tutumları	Öğretmenlik	76	3,33	,73	1,86	4,86	1,301	0,729	-
	Antrenörlük	93	3,27	,74	1,71	5,00			
	Yöneticilik	80	3,31	,63	1,86	4,43			
	Rekreasyon	39	3,42	,89	1,71	5,00			
Zaman Harcattırıcılar	Öğretmenlik	76	3,44	1,03	1,00	5,00	**14,652**	**0,002***	**1-2 2-4**
	Antrenörlük	93	2,95	,98	1,00	4,75			
	Yöneticilik	80	3,25	,87	1,00	4,75			
	Rekreasyon	39	3,54	1,08	1,25	5,00			
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	Öğretmenlik	76	3,41	,70	1,93	4,63	**13,692**	**0,003***	**1-2 1-3 2-4 3-4**
	Antrenörlük	93	3,08	,65	1,81	4,93			
	Yöneticilik	80	3,13	,56	1,85	4,48			
	Rekreasyon	39	3,44	,93	1,63	4,74			

Tablo 36'da görüldüğü gibi "Bölüm" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Planlaması" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). "Öğretmenlik" bölümünde yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,44), "Antrenörlük" ve "Yöneticilik" bölümlerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,03 – 3,02) anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca "Rekreasyon" bölümünde yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,43), "Antrenörlük" ve "Yöneticilik" bölümlerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,03 – 3,02) anlamlı derecede yüksektir.

"Bölüm" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Tutumları" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

"Bölüm" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Harcattırıcılar" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). "Antrenörlük" bölümünde yer alan katılımcılara ait ortalama değer (2,95), "Öğretmenlik" ve "Rekreasyon" bölümlerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,44 – 3,54) anlamlı derecede düşüktür.

"Bölüm" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0,01). "Öğretmenlik" bölümünde yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,41), "Antrenörlük" ve "Yöneticilik" bölümlerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,08 – 3,13) anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca "Rekreasyon" bölümünde yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,44), "Antrenörlük" ve "Yöneticilik" bölümlerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,08 – 3,13) anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 37: Normallik testi (sınıf)

	Sınıf	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		istatistik	sd.	p	istatistik	sd.	p
Zaman Planlaması	1.Sınıf	,218	49	**,000**	,879	49	**,000**
	2.Sınıf	,182	55	**,000**	,887	55	**,000**
	3.Sınıf	,082	80	**,200***	,949	80	**,003**
	4.Sınıf	,065	104	**,200***	,988	104	**,509**
Zaman Tutumları	1.Sınıf	,268	49	**,000**	,882	49	**,000**
	2.Sınıf	,202	55	**,000**	,907	55	**,000**
	3.Sınıf	,095	80	**,070**	,981	80	**,280**
	4.Sınıf	,070	104	**,200***	,985	104	**,284**
Zaman Harcattırıcılar	1.Sınıf	,188	49	**,000**	,892	49	**,000**
	2.Sınıf	,275	55	**,000**	,886	55	**,000**
	3.Sınıf	,075	80	**,200***	,976	80	**,144**
	4.Sınıf	,105	104	**,007**	,970	104	**,018**
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	1.Sınıf	,242	49	**,000**	,865	49	**,000**
	2.Sınıf	,174	55	**,000**	,895	55	**,000**
	3.Sınıf	,094	80	**,079**	,956	80	**,008**
	4.Sınıf	,072	104	**,200***	,986	104	**,328**

Veri setinin normal dağılıma uyum göstermemesi sebebiyle gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik olmayan yöntemlerden "Kruskal-Wallis" testi kullanılmıştır.

Tablo38: Sınıf değişkenine göre zaman yönetimi ölçeği toplam ve altboyutlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

	Sınıf	n	Ort.	ss.	Min	Max	Kikare	p	Fark
Zaman Planlaması	1.Sınıf	49	3,09	,89	1,75	4,63	**13,103**	**0,004***	**2-3** **2-4**
	2.Sınıf	55	2,84	,92	1,75	4,63			
	3.Sınıf	80	3,40	,80	1,69	4,63			
	4.Sınıf	104	3,25	,72	1,63	4,94			
Zaman Tutumları	1.Sınıf	49	3,02	,69	1,86	4,57	**21,825**	**0,001***	**1-2** **1-3** **1-4** **2-3** **2-4**
	2.Sınıf	55	3,68	,70	2,14	4,86			
	3.Sınıf	80	3,32	,75	1,71	5,00			
	4.Sınıf	104	3,26	,68	1,71	5,00			
Zaman Harcattırıcılar	1.Sınıf	49	3,40	1,16	1,25	4,75	**29,112**	**0,001***	**1-4** **2-3** **2-4** **3-4**
	2.Sınıf	55	3,71	,71	2,25	4,75			
	3.Sınıf	80	3,33	,92	1,00	5,00			
	4.Sınıf	104	2,86	,98	1,00	4,75			
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	1.Sınıf	49	3,12	,82	1,81	4,59	5,042	0,169	-
	2.Sınıf	55	3,19	,63	1,93	4,59			
	3.Sınıf	80	3,37	,72	1,89	4,74			
	4.Sınıf	104	3,20	,64	1,63	4,93			

Tablo 38'de görüldüğü gibi "Sınıf" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Planlaması" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). "2.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değer (2,84), "3.sınıfta" ve "4.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,40 – 3,25) anlamlı derecede düşüktür.

"Sınıf" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Tutumları" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0,01). "1.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,02), "2.sınıfta", "3.sınıfta" ve "4.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,68 – 3,32 – 3,26) anlamlı derecede düşüktür. Ayrıca "2.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,68), "3.sınıfta" ve "4.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,32 – 3,26) anlamlı derecede yüksektir.

"Sınıf" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Harcattırıcılar" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0,01). "4.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değer (2,86), "1.sınıfta", "2.sınıfta" ve "3.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,40 – 3,71 – 3,33) anlamlı derecede düşüktür.Ayrıca "2.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,71), "3.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değerden (3,33) anlamlı derecede yüksektir.

"Sınıf" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 39: Sınıflara göre sınav olmasa da ders çalışma dağılımı

			Sınıf				Kikare	p
			1.Sınıf	2.Sınıf	3.Sınıf	4.Sınıf		
VAR13	her zaman	n	1	7	5	8	**32,368**	**0 ,001***
		% Satır	4,8%	33,3%	23,8%	38,1%		
		% Sütun	2,0%	12,7%	6,3%	7,7%		
	sık sık	n	7	7	27	13		
		% Satır	13,0%	13,0%	50,0%	24,1%		
		% Sütun	14,3%	12,7%	33,8%	12,5%		
	bazen	n	13	12	18	37		
		% Satır	16,3%	15,0%	22,5%	46,3%		
		% Sütun	26,5%	21,8%	22,5%	35,6%		
	çok az	n	16	25	18	29		
		% Satır	18,2%	28,4%	20,5%	33,0%		
		% Sütun	32,7%	45,5%	22,5%	27,9%		
	hiç	n	12	4	12	17		
		% Satır	26,7%	8,9%	26,7%	37,8%		
		% Sütun	24,5%	7,3%	15,0%	16,3%		

Tablo 39'da görüldüğü gibi katılımcıların sınıfları ile "sınav olmasa da ders çalışma" değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,01$). Katılımcıların sınıfları arttıkça bu soruya verilen cevaplar arasında "Her zaman" cevabından "Hiç" cevabına doğru bir artış görülmektedir. Bu durum tüm sınıflarda sınav olmadığı zaman ders için zaman ayırmadıklarını göstermektedir.

Tablo 40: Cinsiyete göre sigara içme dağılımı

			Cinsiyet		Kikare	p
			Kadın	Erkek		
VAR26	her zaman	n	16	13	6,975	0,139
		% Satır	55,2%	44,8%		
		% Sütun	10,7%	9,4%		
	sık sık	n	16	22		
		% Satır	42,1%	57,9%		
		% Sütun	10,7%	15,9%		
	bazen	n	14	24		
		% Satır	36,8%	63,2%		
		% Sütun	9,3%	17,4%		
	çok az	n	25	17		
		% Satır	59,5%	40,5%		
		% Sütun	16,7%	12,3%		
	hiç	n	79	62		
		% Satır	56,0%	44,0%		
		% Sütun	52,7%	44,9%		

Tablo 40'da görüldüğü gibi katılımcıların cinsiyetleri ile sigara içme değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 41: Cinsiyete göre son gece sınava çalışma dağılımı

			Cinsiyet		Kikare	p
			Kadın	Erkek		
VAR27	her zaman	n	31	28	3,335	0,508
		% Satır	52,5%	47,5%		
		% Sütun	20,7%	20,3%		
	sık sık	n	30	27		
		% Satır	52,6%	47,4%		
		% Sütun	20,0%	19,6%		
	bazen	n	26	19		
		% Satır	57,8%	42,2%		
		% Sütun	17,3%	13,8%		
	çok az	n	42	34		
		% Satır	55,3%	44,7%		
		% Sütun	28,0%	24,6%		
	hiç	n	21	30		
		% Satır	41,2%	58,8%		
		% Sütun	14,0%	21,7%		

Tablo 41'de görüldüğü gibi katılımcıların cinsiyetleri ile son gece sınava çalışma dağılımı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi ve planlama davranışlarının incelenmesi neticesinde elde edilen sonuçlar tartışılmaktadır.

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

Cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan katılımcıların %52,1'ini kadın, ve %47,9'unu erkek oluşturmaktadır.

Katılımcıların %26,4'ü öğretmenlik, %32,3'ü antrenörlük, %27,8'i yöneticilik ve %13,5'i rekreasyon bölümünde yer almaktadır.

Katılımcıların %17'si 1.sınıfta, %19,1'i 2.sınıfta, %27,3'i 3.sınıfta ve %36,1'i 4.sınıfta eğitim görmektedir.

Katılımcıların "Zaman Planlaması" alt boyutu puanları 1,63-4,94 aralığında değişmekte olup, ortalaması 3,19'dur.

Katılımcıların "Zaman Tutumları" alt boyutu puanları 1,71-5,00 aralığında değişmekte olup, ortalaması 3,32'dir.

Katılımcıların "Zaman Harcattırıcılar" alt boyutu puanları 1,00-5,00 aralığında değişmekte olup, ortalaması 3,24'tür.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin "Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)" puanları 1,63-4,9 aralığında değişmekte olup, ortalaması 3,23'tür.

Bu sonuç öğrencilerin zaman yönetimi konusunda, Sezen (2013) çalışması ile aynı yönde olduğunu ve katılımcıların iyi ya da kötü gibi uç noktalarda olmadıkları, orta düzeyde bulunduklarını göstermektedir. Andıç, H (2009) yılında yaptığı "Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarıları arasındaki ilişki" adlı çalışmasında elde edilen zaman yönetimi puanı ortalaması erkekler 3.13 kadınlar ise 3.11 ve genel ortalaması 3.12 olarak belirlenmiştir. Bu da bizim çalışmamızdaki sonuç ile aynı benzerliği göstermektedir.

"Cinsiyet" değişkenine göre katılımcıların "zaman yönetimi ölçeğinin" birinci alt boyutu olan "Zaman Planlaması" ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır p=0/67 (p>0,05).

"Cinsiyet" değişkenine göre katılımcıların "zaman yönetimi ölçeğinin" ikinci alt boyutu olan "Zaman Tutumları" ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır p=0/66 (p>0,05).

"Cinsiyet" değişkenine göre katılımcıların "zaman yönetimi ölçeğinin" üçüncü alt boyutu olan "Zaman Harcattırıcılar" ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır p=0/77(p>0,05).

"Cinsiyet" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)" puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır p=0/99 (p>0,05).

Sugötüren vd. (2011) yılında yapmış olduğu çalışmada zaman Planlama alt ölçeğinde [t (193)=1.71, p>.05] ve Zaman Tutumları alt ölçeğinde [t (193)=.37, p>.05] cinsiyete göre anlamlı bir fark görülmemektedir. Fakat Spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyete göre Zaman Harcattırıcılar alt ölçeğinde ve Genel Ortalama puanda kadın öğrenciler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir [t(193)=2.48, p<.05].

Erdul'un (2005) yılında yapmış olduğu buna benzer bir çalışmada *"*Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkisi" Hacettepe Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi, Uludağ

Üniversitesi, Süleyman Demirel Üniversitesi'nde incelediğinde elden edilen veriler kadınların daha planlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Kaya'nın (2017) yılında yapmış olduğu "Etkili Zaman Yönetiminin Hizmet Sektöründe Verimlilik Algısına Pozitif Katkısı Üzerine Görgül Bir Araştırma: 'Bir Hastane Örneği**"** adlı çalışmada işletmede çalışan erkek ve kadınların zaman yönetim becerileri benzer nitelikte olduğunu söylemektedir.

Andıç'ın (2009) yılında yaptığı çalışmada zaman yönetimi becerileri puan ortalamaları ile cinsiyetleri arasındaki toplam ortalaması arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre çalışmamızın bazı çalışmalarla tutarlı bazı çalışmalardan ise farklı sonuçları olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılanların günlük plan için zaman ayırma dağılımı incelendiğinde %34.7 olumlu %36.8 "bazen" sık sık ve 28.4 olumsuz olduğu gözlenmektedir. Bu durum Sevim'in (2015) yılında yaptığı "Zaman Yönetimi ve Zamanı Etkin Kullanma" adlı çalışmasıyla aynı yönde olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcılarının yarısından fazlasının sınırlı olan zaman içerisinde tüm işlerini yetiştirmek ve zamanlarını etkin kullanmak için günlük plan hazırladıkları görülmektedir.

Araştırmaya katılanların, önceliklerin belirleme dağılımı incelendiğinde %49.3 olumlu %39,9 bazen %17.7 olumsuz oldukları gözlenmektedir. Sevim'in (2015) yılında yaptığı buna benzer bir çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu da katılımcıların önceliklerin belirlenmesi ilkesine uygun olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılanların, çok uğraş gerektiren işler için en iyi zaman ayarlama dağılımı incelendiğinde %46.4 olumlu, %31,9 bazen ve %21.7 olumsuz oldukları gözlenmektedir (Tablo: 10). Bu durum katılımcıların verimlilik zamanına uygun olduğunu göstermektedir. (Grafik: 3)

Zaman tutumları alt boyutu bölümünde araştırmaya katılanların, "Zaman planlamak için geliştirmeye ihtiyaç duyma" dağılımı incelendiğinde (Tablo 17) %55.5 olumlu, %19,8 bazen ve %24.7 olumsuz oldukları gözlenmektedir. Bu durum katılımcıların zaman planlama konusunda kendilerini geliştirmek istediklerini göstermektedir.

Zaman tutumları alt boyutu bölümünde araştırmaya katılanların, “küçük kararları çabuk verebilme” dağılımı incelendiğinde %51.4 olumlu, %32,6 bazen ve %11.8 olumsuz oldukları gözlenmektedir. Bu durum katılımcıların çoğunluğu küçük kararların çabuk verebilmesini göstermektedir. (Tablo: 18)

Araştırmaya katılanların, hayır diyememe dağılımı incelendiğinde (Tablo: 19) %35.1 olumlu, %20,5 bazen ve %44.3 olumsuz oldukları gözlenmektedir. Bu durum katılımcıların, insanlara hayır diyemediklerini göstermektedir. Bu durumu destekleme niteliğinde olan Vatan ve ark (2002), yaptığı “Zaman Yönetimi” adlı çalışmada önemli bir işe konsantre olmuşken, hiç ilgisi olmayan bir konu üzerinde konuşmak üzere birisinin odaya dalması ya da telefon etmesi bir kesintidir. Bu tür durumlarda çevremize "hayır" diyemiyorsak, birçok işimiz bu yüzden aksıyor demektir.

Sınıflara göre “ödeve son gece çalışma” dağılımı incelendiğinde “her zaman” seçeneğini %2 birinci sınıf, %10,9 ikinci sınıf, %17,5 üçüncü sınıf ve 36,5 dördüncü sınıf işaretlemiştir. Bu durum öğrencilerin 1.sınıftan 4.sınıfa doğru ilerlerken ödev çalışmalarını son güne bırakıldığını göstermektedir.

Sınıflara göre "sigara içme’’ dağılımı incelendiğinde en çok işaretlenen seçenek “hiç” %51 birinci sınıf, %69,1 ikinci sınıf, %40 üçüncü sınıf, 44,2 dördüncü sınıf olarak görülmektedir. Bu durum katılımcıların sınıfları ilerledikçe sigara içme alışkanlığının arttığını göstermektedir.

“Bölüm” değişkenine göre katılımcıların ortalama “Zaman Planlaması” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). “Öğretmenlik” bölümünde yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,44), “Antrenörlük” ve “Yöneticilik” bölümlerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,03 – 3,02) anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca “Rekreasyon” bölümünde yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,43), “Antrenörlük” ve “Yöneticilik” bölümlerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,03 – 3,02) anlamlı derecede yüksektir. (Tablo: 36)

“Bölüm” değişkenine göre katılımcıların ortalama “Zaman Tutumları” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). (Tablo: 36)

“Bölüm” değişkenine göre katılımcıların ortalama “Zaman Harcattırıcılar” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). “Antrenörlük” bölümünde yer alan katılımcılara ait ortalama değer (2,95), “Öğretmenlik” ve “Rekreasyon” bölümlerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,44 – 3,54) anlamlı derecede düşüktür. (Tablo: 36)

“Bölüm” değişkenine göre katılımcıların ortalama “Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). “Öğretmenlik” bölümünde yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,41), “Antrenörlük” ve “Yöneticilik” bölümlerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,08 – 3,13) anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca “Rekreasyon” bölümünde yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,44), “Antrenörlük” ve “Yöneticilik” bölümlerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,08 – 3,13) anlamlı derecede yüksektir. (Tablo: 36)

“Sınıf” değişkenine göre katılımcıların ortalama “Zaman Planlaması” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). “2.sınıfta” yer alan katılımcılara ait ortalama değer (2,84), “3.sınıfta” ve “4.sınıfta” yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,40 – 3,25) anlamlı derecede düşüktür. (Tablo: 38)

Birinci sınıfın yaş ortalaması düşük, dördüncü sınıfın yaş ortalaması büyük olarak düşünülürse sınıf ve yaş ilerledikçe zaman planlama ve zaman tutumları ortalamasında iyileşme görülmekte ve katılımcıların yaş ilerledikçe daha planlı ve tutumlu olduklarını göstermektedir. Aynı zamanda yaş ve sınıf ilerlerken zaman harcattırıcılar ortalamasının düşüğünü göstermektedir. Bu durumda zaman harcattırıcılardan sigara alışkanlığının yaş ilerlemesi ile birlikte artışını göstermektedir.

Sezen (2013) yaptığı benzer çalışmada elde ettiği bulgularına göre zaman planlaması ile yaş, sınıf, zaman tutumları ve zaman harcattırıcıları değişkenleri ve ayrıca zaman yönetimi envanterinden alınan toplam puan arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. 4. sınıf öğrencilerinin ZYE toplam puan ortalaması diğer sınıflardan yüksektir. Özellikle öğrencilerin yaş ve sınıf düzeyleri yükseldikçe zaman yönetimi becerilerinin de buna paralel olarak geliştiği göstermektedir.

Başak ve ark.'ın (2008), yaptıkları "Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri" adlı çalışmalarında da yaş ile zaman yönetimi davranışları arasında anlamlı farklılık göstermektedir ki bu da bizim çalışma ile uyumlu olduğunu göstermektedir.

"Sınıf" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Tutumları" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). "1.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,02), "2.sınıfta", "3.sınıfta" ve "4.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,68 – 3,32 – 3,26) anlamlı derecede düşüktür. Ayrıca "2.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,68), "3.sınıfta" ve "4.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,32 – 3,26) anlamlı derecede yüksektir. (Tablo: 38)

Sugötüren vd. (2011) yılında yaptığı çalışmada spor bilimleri öğrencilerinin, sınıflara göre Zaman Tutumları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. [$F (3\text{-}189)=4.32$, $p<.05$].

Başka bir çalışmada (Başak, Uzun ve Arslan, 2008) öğrencilerin yaşlarına göre ZYE puanları 21-23 yaş grubunda olan öğrencilerin 17-20 yaş grubuna göre daha iyi zaman yönetimi yaptıklarını ispatlamıştır.

"Sınıf" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Harcattırıcılar" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). "4.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değer (2,86), "1.sınıfta", "2.sınıfta" ve "3.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden (3,40 – 3,71 – 3,33) anlamlı derecede düşüktür. Ayrıca "2.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değer (3,71), "3.sınıfta" yer alan katılımcılara ait ortalama değerden (3,33) anlamlı derecede yüksektir. (Tablo: 38)

"Sınıf" değişkenine göre katılımcıların ortalama "Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)" puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). (Tablo: 38)

YEDİNCİ BÖLÜM

ÖNERİLER

Çalışmaya katılan katılımcıların "Zaman Yönetimi Ölçeği" ortalaması 3,23'tür. Bu sonuç öğrencilerin zaman yönetimi konusunda iyi ya da kötü gibi uç noktalarda olmadıklarını belirtilebilir.

Bu durumda öğrencilere zamanı daha iyi ve verimli kullanabilmeleri için zaman tutanağı hazırlamaları önerilebilir. (Tablo: 1)

Ardahan (1998) yılında yaptığı çalışmada bizim çalışmayı destekleme niteliğinde "Zamanı daha etkin kullanmak veya daha iyi yönetmek için, zamanın nerede nasıl ve ne şekilde harcandığını gösteren bir zaman tutanağının hazırlanması gerektiğini" söylemektedir. Aynı zamanda Hurston, (1987) "Zaman tutanaklarının en büyük yararı zamanın nasıl kullanıldığını açıkça göstermesidir." diyerek bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Ulusoy (1995) yılında yaptığı çalışmada yöneticilerin zaman kayıplarını önlemek için bir zaman çizelgesi tutulmalı ve kayıtları değerlendirmelidirler. Günlük zaman çizelgesini düzenlerken gelişigüzel aktivitelerle günlük amaçları öncelikleri ve zaman kestirimlerini dikkate almalılardır. Yöneticilerin sadece kendilerini değil çalışanlarını ve işi de planlamalıdırlar.

Tracy (2014) ve Macan'nın (1990) yaptıkları çalışmalara göre, zamanı yönetebilmenin iç huzur, harmoni, beyinsel olarak iyi hissedilmesini sağlarken, zamanın kontrolünü kaybetmek ise stres, depresyon ve kaygılara neden olabileceğini söylemektedirler.

Kumar vd. (2013) yılında yaptıkları benzer bir çalışmaya göre zaman yönetimi beceriksizliği strese neden olabilir ve uzun süreli stresin, sağlık için negatif etkisi olabilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %52,1'ini kadın ve %47,9'unu erkek oluşturmaktadır. Cinsiyet değişkenine göre zaman yönetimi sonuçları kadınların ortalama puanı 3.21 erkeklerin ise 3.25 belirlenmiş ve anlamlı bir farklılığın

olmadığını göstermektedir. Bu da Başak vd (2008) yılında yaptıkları çalışma ile benzer niteliktedir.

Kadınlardan zaman yönetimi konusunda daha yüksek ortalama beklerken farklı bir sonuca varılmıştır. Bunun nedeni ise örneklem alanının sportif bir alandan seçildiği ve Türk toplumunda kadim zamandan itibaren sporda kadınlara daha az yer verildiği, genelde erkeklerin kadınlara göre sporda daha çok ön planda oldukları ve spor alanlarında (spor programları, stadyumlar, spor sahaları ve maçlar) öncül ve tecrübeli oldukları için, bu konuda kadınlardan daha planlı oldukları düşünülmektedir. Futbol, hentbol, basketbol erkeklerle; voleybol ve tenis gibi spor dalları da kadınlarla ilişkilendirilmemelidir (Uğurlu, 2018). Bu konuda sporda cinsiyet ayrımı yapılmaması önerilmektedir.

Çıkan sonuç doğrultusunda, zaman tutumları alt boyutu bölümünde araştırmaya katılanların, "zaman planlamak için geliştirmeye ihtiyaç duyma" dağılımı incelemesi sonucunda verilere göre %55.5 olumlu, %19,8 bazen ve %24.7 olumsuz oldukları gözlenmektedir (Tablo: 17). Bu durum özellikle meslek hayatına atılacak olan son sınıf öğrencilerine zaman yönetimi konusunda ders müfredatı eklenmesi ve eğitim verilmesinin onlara katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Zaman yönetimi anketinin zaman harcattırıcı alt boyutu faktörlerinden "günlük bir paket sigara içme" durumu incelendiğinde, sigara sağlığa ve maddiyata zarar verdiği gibi her bir dal sigara yakıp içmek için mola vermek, en değerli kaynaklardan biri olan zamanı da yakıp kül etmektir. Sigarayı bırakma önerisi bu sorunun en güzel çözümü olabilir.

Bu değerli kaynağın (zaman) önemini fark edip, bilincine varılmalı, öğrenmeye ve gelişmeye açık olunmalıdır. Bu bilinçlendirmeye, seminerler ve etkinliklerin yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Tektaş vd. (2010) yılında yaptığı çalışması sonucunda yüksek öğretim aşamasındaki öğrenciler zamanlarını iyi yönetmesi, kişisel gelişim ve akademik performansı başta olmak üzere pek çok açıdan önemli olacağını düşünmektedir.

Ulusoy (1995) yılında yaptığı bir çalışmada yöneticiler zamanın diğer kaynaklara göre ne kadar önemli olduğunu kavramalı, işletmenin ve kendilerinin başarıları için zamanı etkili ve verimli kullanmanın bilincine varmayı önermektedir.

Ayrıca bu çalışmanın örneklemi genişletilerek başka üniversiteler ve fakültelerde araştırılması önerilebilir.

Ölçeğin geliştirilerek başka çalışmalarda kaynak olarak kullanılması önerilir.

Coğrafi ve kültürel farklılıkların gelişmekte olan ülkelerde etkisinin incelenmesi önerilir.

KAYNAKÇA

Abay, M. (2000). *Zamanı Değerlendirmek,* Babıâli Kültür Yayıncılığı, İstanbul.

Adair, J. (2006). *Etkili zaman yönetimi*. Babıali Kültür Yayıncılığı.

Adair, J. (2003). Etkili karar vermek. *Çev. Salih Fatih Güneş). İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılık*.

Adams, G. A., & Jex, S. M. (1999). Relationships between time management, control, work–family conflict, and strain. *Journal of occupational health psychology*, *4*(1), 72.

Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (10), 281-300.

Alay, S., & Kocak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(22).

Alder, H,. & Heater, B. *21 Günde NLP*, birinci baskı, Kariyer Yayıncılık iletişim, Eğitim Hiz. LTD. ŞTİ. İstanbul 2001.

Alexander, L. (1991). Etkili Zaman Yönetimi Teknikleri. *Uludağ Üniversitesi, İk tisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (1-2), 209-213.

Alexander, K., Taggart, A., & Medland, A. (1993). Sport education: Try before you buy. In *AARE Annual Conference, Fremantle. Retrieved February* (Vol. 16, p. 2015).

Altun, A., & KAYMAKÇI, S. (2016). Zaman ve kronolojinin öğretiminde bir materyal: zaman şeritleri. *Turkish History Education Journal*, *5*(1), 157-192.

Andıç, H. (2009). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki* (Master's thesis, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Appenzeller, H., & Lewis, G. (Eds.). (2000). *Successful sport management*. Durham, NC: Carolina Academic Press.

Ardahan, F.(2003). Küçük ve Orta Boy İşletme Yöneticileri İçin Zaman Yönetimi, Akdeniz Üniversitesi Yayın No:59, Antalya.

Ardahan, F (1998). Toplam Kalite Düşüncesi İle Zaman Yönetimi, *Standart Dergisi*, Ankara, 1998.

Asuman,U. (2000). "Çalışma Hayatında Zaman Yönetimi", Anahtar Dergisi, MPM Yayını, Yıl: 12, Sayı: 143.

Bachelard, G. (2006). *The poetics of space:[the classic look at how we experience intimate places]*. Beacon Press.

Başak, T., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, *7*(5), 429-434.

Baykal, O. (1992). Zaman Faktörü. *Verimlilik Dergisi*, Sayı 3, 131-142.

Bayramlı, Ü. (2009). Zaman Yönetimi, 2. *Baskı, Ankara: Nobel Yayınları*.

Boslough, J. (1990). The enigma of time. *National Geographic*, *177*(3), 108-132.

Botour, C. (2019). *Beden eğitimi öğretmenlerinin otizmli kaynaştırma/bütünleştirme öğrencisine yönelik his, tutum ve görüşlerinin incelenmesi* (Master's thesis, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Britton, B.K. ve Tesser, A. (1991), "Effects of Time Management Practices oncollege Grades", Journal of Educational Psychology 83, s.405-410.

Carlson, T. B., & Hastie, P. A. (1997). The student social system within sport education. *Journal of teaching in physical education*, *16*(2), 176-195.

Chaushev, O. R. (2019). *Geleneksel sporlarımızdan kuşak güreşi sporcu ve yöneticilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi* (Master's thesis, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Chelladurai, P., & Zeigler, E. F. (1985). *Sport management: Macro perspectives*. London, Ontario: Sports dynamics.

Chelladurai, P. (1992). Sport management: Opportunities and obstacles. *Journal of sport management*, *6*(3), 215-219.

Chen, A. (2001). A theoretical conceptualization for motivation research in physical education: An integrated perspective. *Quest, 53*(1), 35-58.

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

Covey, Stephen, R. Etkili insanların 7 alışkanlığı, 37. Baskı, Varlık yayınları A.ş. İstanbul 2010.

Çağlıyan, V., & Güral, R. (2009). Zaman yönetimi becerileri: Meslek yüksek okulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, *2009*(2), 174-189.

Çil, A. Ü. (2011). Kur'an'da Zaman Kavramı. *Kelam Araştırmaları Dergisi; Cilt 9, Sayı 1 (2011); 335-364*.

Davies, D. K., Stock, S. E., & Wehmeyer, M. L. (2002). Enhancing independent time-management skills of individuals with mental retardation using a palmtop personal computer. *Mental Retardation*, *40*(5), 358-365.

Davies, P. C. W. (1977). *The physics of time asymmetry*. Univ of California Press.

Değirmenci, Y. (1998). *Zaman ve Değerlendirilmesi,* İstanbul: Bedir Yayınevi.

Demirtaş, H., & Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, *2*(1), 34-47.

Eilon, S. (1980). The role of management science. *Journal of the Operational Research Society*, *31*(1), 17-28.

Elias, N. (2000). *Zaman üzerine*. Ayrıntı.

Erdem, R ve , Kaya, S. (1998). "Zaman Yönetimi", *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, Cilt: 7, Sayı: 2, Todaie Yayınları, Ankara.

Erdul, G. (2005) *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki* yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı.

Eroğlu, F ve Bayrak, S. (1994). "Örgüt Faaliyetleri Açısından Zaman Yönetimi", Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt: 10, Sayı: 34, Erzurum.

Francis-Smythe, J. A., & Robertson, I. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, *90*(3), 333-347.

Güçlü, N. (2001). Zaman Yönetimi, Gazi Üniversitesi , Gazi Eğitim Fakültesi Sayı: 25 Ss.87-1c.

Güney, S. Davranış Bilimleri, Ankara, 2008.

Gürbüz, M., Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *9*(2), 1-20.

Haynes, Marion E.(1999) Kişisel Zaman Yönetimi, (Çev: Yaşar Bülbül), Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.

Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon: rekreasyon ve animasyon teorisi, animasyon hizmetlerinin yönetimi, geleneksel kültür canlandırması, uygulamalı animasyon etkinlikleri*. Detay Yayıncılık, Ankara

Hylton, K., Bramham, P., Jackson, D., & Nesti, M. (2013). *Sports development*. London: Routledge.

Hurston, CliffordJr.(1987) "How To ImproveYourTiming", *The Management Of Time*, Kend, USA.

Kaya, Ç.(2017) *Etkili Zaman Yönetiminin Hizmet Sektöründe Verimlilik Algısına Pozitif Katkısı Üzerine Görgül Bir Araştırma: Bir Hastane Örneği,* yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim dalı.

Kearns, H., & Gardiner, M. (2007). Is it time well spent? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and work-related morale and distress in a university context. *High Education Research & Development*, *26*(2), 235-247.

Kılıç, S. S. (2015). Zaman Yönetimi ve Zamanı Etkin Kullanma (Rize Aile Hekimliği Çalışanları Örneği). *İstanbul Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi*.

Koch , R .(1998).*The 80/20 Principle:The Secret Of AchievingMore With Less*, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, New York.

Kul, N .(2012) Etik Eğitici - QMS Auditor / Lead Auditor Ankara 2012.

Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sport Management*, *4*(1), 5-11.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas Asr , Ayet,(1). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas Facr, Ayet,(37,38). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas İnfitar , Ayet,(10,11,12). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas Kasas , Ayet,(71,72). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas Kehf , Ayet, (11,18). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas Rahman , Ayet,(5). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas Tekvir , Ayet,(18). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas Tovbe , Ayet,(4). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas Yasin , Ayet,(38,39). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas Zümer , Ayet,(42). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas , Casite , Ayet,(24). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim, Kitab-ı Mukaddas, Araf , Ayet,(34,54). Sefa yayıncılık Ankara.

Kur'ani-Kerim,Kitab-ı Mukaddas, Bakara , Ayet,(36,259). Sefa yayıncılık Ankara.

Küçükahmet, L. (2011). Sinif Yönetimi. *Ankara: Pegem Akademi Yayincilik*.

Külek, A.''Saatin tarihçesi ve gelişimi''*https://www.makaleler.com/saatin-tarihcesi-ve-gelisimi27.eylül.2016 .web* (27.05.2019).

Lecture, E. F. Z. (2001). Sport management at the millennium: A defining moment. *Journal of sport management*, *15*, 1-9.

Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of educational psychology*, *82*(4), 760.

Macan, T. H. (1996). Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. *The Journal of psychology*, *130*(3), 229-236.

Mackenzie, A., & Nickerson, P. (2009). *The time trap: The classic book on time management*. Amacom.

Mancini, M., & Mancini, M. (2003). *Time management*. New York: McGraw-Hill.

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of Health studies*, *16*(1), 41.

Mull, R. F., Bayless, K. G., & Jamieson, L. M. (2005). Recreational sport management.

Nelson, D. B., & Nelson, K. W. (2003). Emotional Intelligence Skills: Significant Factors in Freshmen Achievement and Retention.

Öktem, M. (1993). "Zaman Yönetimi: Örgütsel Etkililiği Artırmada Zaman Faktöründen Yararlanılması", *Amme İdaresi Dergisi*, Todaie Yayınları, Cilt: 26, Sayı:1.

Peeters, M. A., & Rutte, C. G. (2005). Time management behavior as a moderator for the job demand-control interaction. *Journal of occupational health psychology*, *10*(1), 64.

Pippin, A. (2000). "Time... Time... Not Enough Time", *Hispanic Times Magazine*, Vol: 21, Marapr.

Pişkin,Y “Kur’an-ı Kerim'de Zaman Kavramı, Müslüman ve Zaman’’ *http://www.kadinveaile.com/kuran-i-kerimde-zaman-kavrami-musluman-ve-zaman/*web(19.04.2019).questionnaire. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, 9–13.

Poser, B. “Time Management For Students” ,B.A.,M.Ed. Learning Skills Counsellor,York University (2003).

Sabuncuoğlu , Zeyyat ve Melek, Tüz. (1996). *Örgütsel Psikoloji***,** 2. Baskı, Ezgi Kitapevi Yayınları, Bursa.

Sezen, A. (2013). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi, 38,* 1-18.

Smith, H. (1998). *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*. (Çelbiş.A çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Smith, H. W. (2008). *10 Natural Laws of Successful Time and Life Management*. Business Plus.

Stevenson, W. J., Hojati, M., & Cao, J. (2007). *Operations management* (Vol. 8). Boston: McGraw-Hill/Irwin.

Sugötüren, M., Ballı, Ö. M., & Gökçe, H. (2011). Spor bilimleri ve teknolojisi yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi davranışları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *9*(3), 91-96.

Tektas, M., & Tektas, N. (2010). Meslek Yüksekokulu Ögrencilerinin Zaman Yönetimi ve Akademik Basarilari Arasindaki Iliski/The Relationship Between Vocational School Student's Academic Success and Time Management. *Selcuk Ueniversitesi Sosyal Bilimler Enstituesue Dergisi*, (23), 221.

Thomas, J. (2000). “MissionAccomplish: Manage Multiple Projects And MeetDeadlines”, *Women In Business*, Vol: 52, Marapr.

Tokur, B. (2011). Kur’an’da Soru Kalıpları ve Metaforlar. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *36*, 105-118.

Tosun, K. (1987). *İşletme Yönetimi*, 4. Baskı, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayını, İstanbul.

Tracy, B. (2012). Managing your time. *www. time-manegement-tools. com*, *10*.

Tracy, B. (2014). *Time Management (The Brian Tracy Success Library)*. Amacom.

Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher education*, *32*(2), 199-215.

Turan,H, "Kur'an-ı Kerimde Zaman" *https://www.siyerinebi.com/tr/kuran-i-kerimde-zaman.web.*(20.04.2019).

Tutar, H . *Zaman Yönetimi*, 2. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara 2007.

Türkel, S. (1996). "Kişisel Verimin Artırılması ve Zaman Yönetimi", *Standart* Dergisi, Cilt: 5, Sayı: 420.

Türkmen,İ. (1999). Yönetsel Zaman ve Yetki Devri Açısından Yönetimde Verimlilik, MPM Yayınları, 3. Baskı, No: 519, Ankara.

Uğurlu, F,M. *Sporda Cinsiyet Ayrımı* , 1. Baskı , Nobel Bilimsel Eserler Yayınevi (2018).

Ulusoy, T. (1995) *Zaman Yönetimi ve Yönetici Açısından Zamanın Araştırılması* Doktora tezi, İstanbul üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Fakültesi Organizasyon ve İşletme Politikası Doktora Programı.

Ünal Çil, A (2011) "The Concept of Time in the HolyQur'an" Kelam Araştırmaları 9:1 (2011), Ss.335-364.

Vatan, F, Altuğ Özsoy,S ''Zaman Yönetimi'', Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 18 (1-3) : 89-104, 2002.

Venilla ,A "Time Management İs Life Managment" International Journal of Trend in Scientific Research and Development Volume – 2 Issue – 5 Jul-Aug (2018).

Wallhead, T. L., & Ntoumanis, N. (2004). Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. *Journal of teaching in physical education*, *23*(1), 4-18.

EKLER

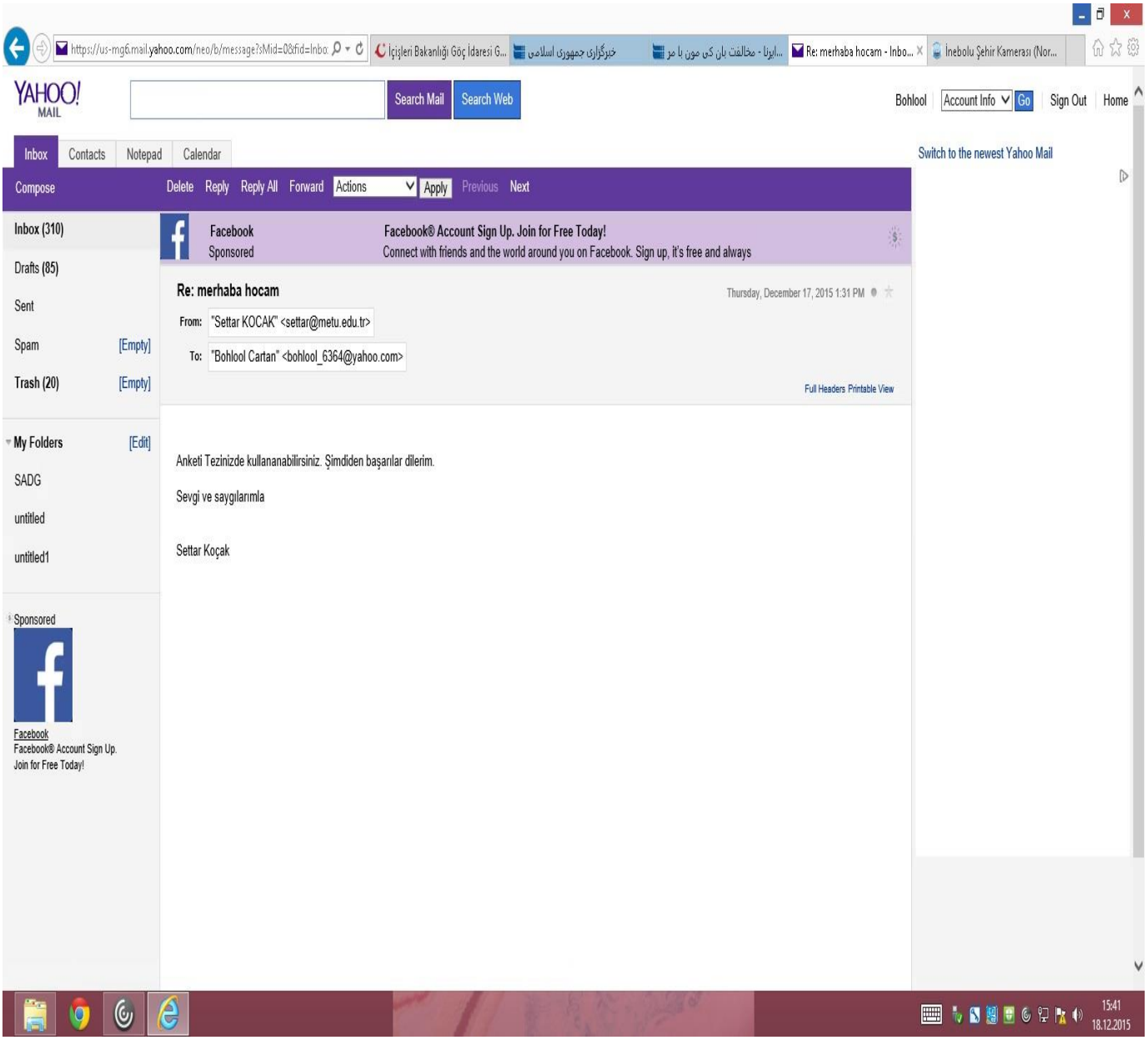
ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ

.

Cinsiyet: Bölüm: sınıf:

Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama)	***Herzaman***	***Sıksık***	***Bazan***	***Çok az***	***Hiç***
1. Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız?	( )	( )	( )	( )	( )
2. Hafta başlarında her hafta için bir dizi amaçlar saptar mısınız?	( )	( )	( )	( )	( )
3. Her gün planlama için zaman harcar mısınız?	( )	( )	( )	( )	( )
4. Her gün kendiniz için bir takım amaçlar belirler misiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
5. Her gün yapmak zorunda olduğunuz şeylerin listesini yapar mısınız?	( )	( )	( )	( )	( )
6. Okul günlerinizde yapmak zorunda olduğunuz aktivitelerin programını yapar mısınız?	( )	( )	( )	( )	( )
7. Bir sonraki hafta için ne başarmak istediğiniz net olarak belirgin mi?	( )	( )	( )	( )	( )
8. Çalışmalarınızı bitirmek için kendinize tarih saptar mısınız?	( )	( )	( )	( )	( )
9. Çok uğraş gerektiren çalışmalarınız için en iyi zamanınızı programlamaya çalışır mısınız?	( )	( )	( )	( )	( )
10. Sizin için önemli tarihleri (örn.,sınav tarihleri, ödev teslim tarihleri, vs.) bir takvim üzerine işaretler misiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
11. Bir akademik dönem için bir dizi amaçlar belirler misiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
12. Makaleleri şimdi gerekli olmasalar bile, gelecekte olabilir diye dosyalar veya fotokopisini çeker misiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
13. Yakın tarihte sınavınız olmasa bile, ders notlarınızı düzenli olarak tekrar eder misiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
14. Üzerinde çalışabileceğiniz şeyleri boş zaman bulduğunuzda yapabilmek için yanınızda taşır mısınız?	( )	( )	( )	( )	( )
15. Önceliklerinizi belirler ve onlara uyar mısınız?	( )	( )	( )	( )	( )
16. Her hafta sizinle ilgili olan şeyleri önceden bir plan yapmadan ve gerektiği gibi takip etmeden yapar mısınız?[a]	( )	( )	( )	( )	( )

Zaman Tutumları					
1. Zamanınızı yapıcı olarak kullanır mısınız?	( )	( )	( )	( )	( )
2. Zamanınızı planlama işinde kendinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyor musunuz?[a]	( )	( )	( )	( )	( )
3. Genel olarak kendi zamanınızı kendiniz planladığınızı hisseder misiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
4. Genellikle amaçlarınızın hepsini size verilen hafta içersinde çoğunlukla başarabileceğinizi düşünür müsünüz?	( )	( )	( )	( )	( )
5. Küçük kararları çabucak verebiliyor musunuz?	( )	( )	( )	( )	( )
6. İnsanlara hayır diyememekten ötürü kendinizi sık sık okul işlerinizi engelleyen işlerle meşgul durumda bulur musunuz?[a]	( )	( )	( )	( )	( )
7. Yapacak bir şeyiniz olmadan kendinizi uzun süre bekliyor durumda bulur musunuz?[a]	( )	( )	( )	( )	( )
Zaman Harcattırıcılar					
1. Normal bir okul gününde, okul işlerinden kendi özel işlerinize daha çok zaman harcar mısınız?[a]	( )	( )	( )	( )	( )
2. Fayda sağlamayan alışkanlıklara veya aktivitelere devam eder misiniz?[a]	( )	( )	( )	( )	( )
3. Günde ortalama bir paket sigara içiyor musunuz?[a]	( )	( )	( )	( )	( )
4. Önemli bir okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışır mısınız?[a]	( )	( )	( )	( )	( )


YAHOO! MAIL
Search Mail
Search Web
Bohlool
Account Info
Go
Sign Out
Home
Inbox
Contacts
Notepad
Calendar
Switch to the newest Yahoo Mail
Compose
Delete
Reply
Reply All
Forward
Actions
Apply
Previous
Next
Inbox (310)
Drafts (85)
Sent
Spam [Empty]
Trash (20) [Empty]
My Folders [Edit]
SADG
untitled
untitled1
Sponsored
Facebook
Facebook® Account Sign Up.
Join for Free Today!
Facebook
Sponsored
Facebook® Account Sign Up. Join for Free Today!
Connect with friends and the world around you on Facebook. Sign up, it's free and always
Re: merhaba hocam
Thursday, December 17, 2015 1:31 PM
From: "Settar KOCAK" <settar@metu.edu.tr>
To: "Bohlool Cartan" <bohlool_6364@yahoo.com>
Full Headers Printable View
Anketi Tezinizde kullananabilirsiniz. Şimdiden başarılar dilerim.
Sevgi ve saygılarımla
Settar Koçak
15:41
18.12.2015