



ÖZEL DATA KOLEJİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

“ÖĞRENCİLERDE ZAMAN YÖNETİMİ”

Zaman Kavramı

Zaman, güç bir meseledir. Zaman; satın alınamayan, biriktirilemeyen, yenilenemeyen, depolanamayan, durdurulamayan ve hiçbir şekilde yeri doldurulamayan tek kaynaktır. Zaman bize verilen sürenin tamamıdır, her insanın kullanabileceği azami bir zaman sınırı vardır ve hiç bitmeyecekmiş gibi görünmesine rağmen, zaman asla sonsuz değildir. Zaman aslında herkes için sabittir. Ancak benzer koşullarda sınava hazırlanan öğrencilerin başarıları ve etkili ders çalışmaları farklılıklar gösterir. Burada esas olan zamanı akılcı kullanarak daha verimli sonuçlar elde etmektir.

Zaman Yönetimi

Martin Scoot, zaman yönetimi adlı kitabında “zaman paha biçilemez bir kaynaktır. Belirli bir ritimle amansızca akıp gider. Geçen zaman geri döndürülemez. Ne kadar zengin olduğu önemli değildir, daha fazla zaman satın alınamaz, çalınamaz ve değiştirilemez. Tek yapılabilecek şey sahip olunan zamanın en iyi şekilde değerlendirilmesidir. Sahip olunan kaynaklar arasında zaman en az anlaşılan ve en kötü kullanılan kaynaktır.” demektedir (Scoot, 1997).

Zamanın etkin kullanımı, çocukluk ve ergenlik döneminde öğrenilmesi gereken bir durumdur. Ergenlik dönemi bireyin gelecekteki hayatını şekillendirecek kararları ve durumları yaratmak zorunda kaldığı dönemdir. Kariyer hedeflerinin belirlenmesi, kimlik gelişimi, akademik başarı, sosyal gelişim gibi köklü kararların belirlendiği dönem ergenlik dönemidir. Bütün bu karmaşık ve önemli kararların verileceği ve yetişkinlik davranışlarının oturacağı dönemde, ergen kişilerin zamanın önemini anlamaları, yanlış davranışları düzeltmeleri, zaman kullanımını optimum düzeye getirmeleri gerekmektedir. Zaman yönetiminin öğrenilmediği durumda, gelecekle ilgili bütün gelişmeler tesadüfe ve kadere bırakılmış olmaktadır (Özgen, 2000).

Bireylerin zamanı daha etkili ve verimli kullanma ihtiyacı zaman yönetimi kavramını ortaya çıkarmıştır. İnsanların her alanda yaptığı aktivitelerin etkili olması temelde zamanı iyi kullanmalarına bağlıdır. Buradan hareketle öğrencilerin de sınavlara hazırlık süreçlerinin sağlıklı bir şekilde tamamlanabilmesi ve bu süreç sonrasında başarıya ulaşılabilmesi, aynı zamanda da sosyal olarak kendilerini geliştirmeleri ve gerekli motivasyonun sağlanması için zaman yönetimi önemli bir yere sahiptir. Zaman yönetimi, amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır. Zaman yönetiminde söz konusu olan, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır. Zaman yönetimi bir nevi kişisel performansı geliştirme tekniğidir. Zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için stresi azaltacak yararlı bir beceridir. Araştırmalar etkili zaman yönetimine sahip öğrencilerin daha az akademik stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Öğrencilerin sınavlara hazırlanırken belirli bir program dâhilinde çalışmaları daha etkili sonuçlar alınmasını sağlar. Bu süreçte haftalık ve günlük çalışma planlarının hazırlanması işleri kolaylaştırabilir. Çalışma planı hazırlarken dürüst ve gerçekçi olmak önemlidir ve ders çalışma ile ilgili görevlerin yanı sıra sosyal aktiviteler ve egzersiz için de zaman ayırmak gerekir. Bu noktada zamanı planlama sürecinde hedeflere ulaşılmasını engelleyecek zaman tuzaklarının da farkına varmak gerekir.

Zaman Tuzakları

Zaman yönetimini etkin bir şekilde uygulamak için yalnızca zamanın nasıl kullanılacağını bilmek yetmez; ne gibi sorunlarla karşılaşılacağı ve bunların nedenlerinin de bilinmesi gereklidir. Zamanın etkin kullanımının önündeki engellere zaman tuzağı denir. Sosyal ilişkiler, kişisel ve kültürel özelliklerden kaynaklanan, zaman kayıplarına yol açan veya zamanın kötü kullanılmasına sebep olan faktörler zaman tuzaklarıdır. (Tutar, 2011: s.74).

Zaman tuzakları kişiden kaynaklanan zaman tuzakları ve dış etkenlerden kaynaklanan zaman tuzakları olarak iki grupta incelenmektedir (Kibar, Fidan ve Yıldırım, 2014: s.138).

Kişiden kaynaklanan zaman tuzakları

Kişinin doğrudan kendisinin sebep olduğu zaman tuzaklarıdır.

- Kararsızlık
- Plansızlık
- Önceliklerin belirlenememesi
- Hayır diyememe
- Düzensizlik (Dağınık masa ve dosyalama sistemi)

Dış etkenlerden kaynaklanan zaman tuzakları

Kişinin doğrudan kendisinin sebep olmadığı dışardan gelen bir etken nedeni ile ortaya çıkar.

- Beklenmeyen ziyaretçiler
- İletişim araçlarının etkin kullanılmaması
- Ergonomik olmayan çalışma ortamı

Tüm bunlarla birlikte televizyon programları, sosyal medya kullanımı, uzun telefon konuşmaları, bilgisayar oyunları gibi zaman tuzaklarını fark etmek ve planlı çalışmayı engelleyen kişilere “HAYIR” diyebilmeyi öğrenmek gerekir. Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmayı sürekli hale getirerek yakalanacağını da unutmamak gereklidir.

Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramı, bireyin yaşamak için yapması gereken etkinliklerin dışında kalan ve bireysel tercihleri için ayrılan süredir (Sabbağ ve Aksoy, 2011 s.16). Öğrenciler de serbest zamanlarını, ilgileri, istekleri ve yeteneklerine yönelik eğlence, dinlenme, oyalanma, kendini geliştirme gibi etkinliklerde istedikleri gibi kullanabilmektedirler. Burada önemli olan öğrencilerin serbest zamanlarını en verimli şekilde değerlendirebilmeleridir. Serbest zamanlarını etkili değerlendiren bireylerin toplumsal uyumu gelişmekte ve zararlı alışkanlıklardan koruduğu ileri sürülmektedir (Hung ve Lee, 2013 s.370). Serbest zaman etkinlikleri bireylerin, özellikle sınav sürecinden geçmekte olan öğrencilerin kaygılarından ve streslerinden uzaklaşmalarına vesile olmaktadır. Bu etkinliklerle birey yaşadığı kaygının yoğunluğunun azalmasına, sorun olarak gördüğü durumların çözümlerine ilişkin düşünmek için önemli olduğu düşünülmektedir (Erdoğan, 2012). Buradan hareketle Zaman yönetimi ile kaygı arasında ters orantı, zaman yönetimi ile başarı arasında da doğru orantı olduğu söyleyebiliriz.



KAYNAKÇA

Erdoğan, M. (2012). Boş zaman etkinliği yapan ve yapmayan üniversite sınavına hazırlanan 12. sınıf öğrencilerinin test başarı ve kaygı düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hung, H. and Lee, C. W. (2013). Relationship between ethnic backgrounds, family socioeconomic status, leisure participation, and psychological well-being. *Perceptual ve Motor Skills: Exercise ve Sport*, 117(2), 367-375.

Kibar, B., Fidan, Y., & Yıldırım, C. (2014). Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki: karabük üniversitesi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 2(2), 136-153.

Özgen, C. (2000). Etkili zaman yönetimi. Ankara: Bilkent Üniversitesi Yayınları

Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011).Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(4), 10-23.

Scoot, M. (1997); Zaman Yönetimi,(Çev. Aslı Cıngıl Çelik),2. Baskı, İstanbul: Rota Yayınları.

Tutar, H.(2011);Zaman Yönetimi, 3. Baskı, Ankara: Seçkin Yayıncılık.