



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi
The Journal of International Social Research
Cilt: 10 Sayı: 52 Volume: 10 Issue: 52
Ekim 2017 October 2017
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581
Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1939>

ZAMAN YÖNETİMİ PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ BECERİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ*

THE EFFECTIVENESS OF TIME MANAGEMENT PROGRAMME ON THE TIME MANAGEMENT SKILL LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Sare TERZİ İLHAN**
Mehmet GÜVEN***

Öz

Bu çalışmanın amacı zaman yönetimi programının üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi beceri düzeylerine etkisini araştırmaktır. Araştırma, tek gruplu ön test son test deney düzeneğinde desenlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni zaman yönetimi programı uygulaması, bağımlı değişkeni öğrencilerin zaman yönetimi beceri düzeyleridir. Araştırmaya 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Ankara ilindeki üniversitelerde öğrenim gören 11 öğrenci katılmıştır. Veri toplamak amacıyla, "Zaman Yönetimi Envanteri" kullanılmıştır. Veriler SPSS 21.0 paket programından yararlanılarak İlişkili Ölçümler İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Verilerin analizine göre, Etkili Zaman Yönetimi Becerilerini Geliştirme Programının etkili olduğu, bu etkinin kalıcılığının sağlandığı bulunmuştur. Bulgular literatüre dayalı olarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Zaman Yönetimi Becerileri, Zaman Yönetimi Programı, Bilişsel Davranışçı Teknikler.

Abstract

The aim of this study is to research to effectiveness of the time management programme on the time management skill levels of university students. The design of this study is one group pretest and posttest model. Independent variable is time management programme application, dependent variable is the time management skill levels of university students. The participants of the study includes eleven university students attending universities in Ankara at 2015 - 2016 academic year. Time Management Inventory was used to collect data. Data are analyzed using Wilcoxon signed rank test on SPSS 21.0. According to the results of data analysis, it is found that The Programme Designed to Develop Efficient Time Management Skills was effective and its effects were permanent by time. Findings are discussed based on the literature.

Keywords: Time Management Skills, Time Management Programme, Cognitive - Behavioral Techniques.

1. Giriş

Zaman paha biçilemez bir temel kaynaktır ve herkes için demokratik bir şekilde dağıtılmaktadır. Herkesin günde yirmi dört saati, her haftada yedi günü vardır (Scoot, 1997). Zamanı bir kaynak olarak gören ve "vakit nakittir" düşüncesinin hakim olduğu anlayış, Ortaçağ'da İtalyan tacirlerden doğmuştur. İtalyan tacirlerin kurduğu bir firmanın ortağı olan Leen Alberti'nin mektuplarına bakıldığında kendisinin zaman yönetiminin babası unvanına dahi layık görülebileceği düşünülmektedir (Adair, 2015). Arnold Bennett tarafından ise zamanın önemi şu şekilde vurgulanmıştır: "Zaman her şeyin açıklanamaz maddesidir. Onunla her şey mümkündür; onsuz hiçbir şey mümkün değildir. Deyim yerindeyse zaman stoku gerçekten de bir olağanüstülüktür. Sabah kalktınız, işte cüzdanızda henüz el değmemiş ve tamamen kendi evreninize ait gıcır gıcır bir 24 saat! Tamamen sizin. Malların en kıymetlisi. Oldukça şahsi bir eşya ve eşsiz olduğu kadar da tamamen size ait. Dikkatinizi toplayın! Bunu kimse sizden alamaz. Çalınamaz bir şey o. Dahası, hiç kimse sizden fazla veya az almıyor." (Adair, 2015).

* Bu çalışma 31.05.2016-03.06.2016 tarihleri arasında gerçekleşen 3. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

** Arş. Gör., Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Amasya, Türkiye, sare_terzi@hotmail.com

*** Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Ankara, mehmetguven@gazi.edu.tr



Geçmişten günümüze pek çok filozof ve bilim insanı tarafından önemi vurgulanan zaman kavramı ile ilgili pek çok farklı tanım yapılmıştır. Einstein'a göre zaman, olayları oluşuna göre sıralayan ve olaylara anlam veren bir boyuttur (Boslough, 1990). Smith'e (1998) göre ise, olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip eden kesintisiz bir süreçtir. Tezcan (1982) tarafından zaman kavramı insan yaşamının yerine göre uzun ya da kısa süreli, yinelenmesi olanaksız, başlangıcı ve sonu belli, saatle ölçülebilen bir bölümü olarak tanımlanırken; Açıklın (1998) tarafından ise zaman arka arkaya dizilmiş olayların ve olguların algılanması olarak tanımlanmaktadır. Zaman kavramı Adair (2003) tarafından ise yaşam içerisinde ölçülüp ayrılmış aylar, günler, dakikalar ve saniyeler şeklinde tanımlanmıştır. Türk Dil Kurumu (TDK) Büyük Türkçe Sözlükte ise zaman sözcüğünün ilk anlamı şu şekilde verilmiştir: "Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit." Tanımlardan da anlaşıldığı üzere zaman kavramı ile ilgili çeşitli tanımlama ve açıklamalar bulunmaktadır.

Zaman herkes için eşittir. Başka bir ifade ile herkesin bir günde 24 saati, bir haftada 7 günü, bir ayda 4 haftası, bir yılda 12 ayı vardır. Kim olursanız olun bu zamanı artıramazsınız, daha fazlasını satın alamazsınız, biriktiremezsiniz, toplayamazsınız (Scott, 1997). Ancak zamanın herkes için eşit ve adil olmasına karşın, zamanının yeterli olduğunu, yapmak istediği her şeye vakit ayırabilen kişilere de zamanının bir türlü yetmediğinden şikâyetçi olan, yapmak istediklerine vakit bulamadığından yakınan kişilere de rastlanabilmektedir. Hatta sorumlu oldukları iş eşit düzeyde olan iki kişiden birinin tüm işlerini yetiştirerek vaktini yeterli bulduğuna ancak diğer kişinin yapması gereken işleri bir türlü yetiştiremediğinden yakındığına şahit olunabilir. Buna benzer durumlarda, zaman kavramının özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, zamana müdahale edilemeyeceği görülmektedir. Bu noktada zaman yönetimi ya da başka bir ifade ile etkili zaman yönetimi kavramı ortaya çıkmaktadır.

Yirmi birinci yüzyılda değişen ve gelişen teknolojinin ve insanlardan beklenen sorumlulukların ve yeterliklerin artması insanların zaman konusunda birtakım sıkıntılar yaşamasını ortaya çıkarmıştır. Bu noktada da zaman yönetimi kavramı ortaya çıkmaktadır (Silahtaroglu, 2004). Lakein'e göre zaman yönetimi, bireyin ihtiyaçlarının belirlenmesi, ihtiyaçlara ulaşmak için hedeflerin belirlenmesi, hedeflere ulaşmak için gereken görevlerin belirlenmesi ve öncelik sırasına konulması ve bu görevlerin planlanması, programlanması için kaynaklara ve zamana göre ayarlanmasını kapsar (Kocabaş ve Erdem, 2003).

Etkili zaman yönetimi ya da zamanı etkili kullanma becerileri çeşitli alanlarda çok sayıda çalışmaya konu olmuştur. Ekonomi, insan kaynakları, yöneticilik, eğitim yönetimi, sınıf yönetimi gibi çeşitli alanlardaki çalışmaların yanında, üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalarda zaman yönetimi ile akademik başarı (Alay ve Koçak; 2003; Erdem, Piriñçi ve Dikmetaş, 2005; Özer ve Demirtaş, 2007; Tanrıoğen ve İşcan, 2009; Kibar Yücel, 2014) ve kaygı düzeyi (Erdul, 2005) arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, zaman yönetimi becerisinin yirmi birinci yüzyılda her insanın ihtiyaç duyabileceği bir beceri olduğu görülmektedir. Üniversite dönemi bireyin kendini ve zamanını yönetmeyi öğrenebileceği ideal bir dönemdir. Çünkü bu dönem, bireyin aileden ayrıldığı, kendi kararlarını almaya başladığı, farklı kültür ve etkinliklerle karşılaştığı bir dönemdir. Bu dönem bireyin gelecek yaşamına hazırlık evresidir ve zamanı değerlendirme bilincinin oluşmasında önemli bir rol oynar. Birey bir yandan bu yeni ve farklı ortama uyum sağlamaya çalışırken bir yandan da ileride yapacağı mesleklere ilişkin bilgileri öğrenmeye, o alanda rakipleriyle arasında fark yaratmaya çabalamaktadır.

Birey için bu denli kritik bir dönemde zaman yönetimi becerilerinin kazanılması gerek akademik başarı gerekse yaşamın ileriki yılları için işlevsellik açısından önemli görülmektedir. Bu konuda üniversite öğrencileri ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, zaman yönetimi beceri düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının yüksek (Alay ve Koçak, 2003; Erdem, Piriñçi ve Dikmetaş, 2005; Demirtaş ve Özer, 2007, Kibar Yücel, 2014) ve kaygı düzeylerinin düşük (Erdul, 2005) olduğu görülmektedir. Zaman yönetimi ile ilgili olarak yapılan çalışmalar genellikle betimsel ve ilişkisel çalışmalardır. Bu çalışmalar ile etkili zaman yönetimi becerilerinin önemi ortaya koyulurken, bu beceriyi geliştirmeye yönelik çalışmalara pek rastlanmamaktadır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik grupla psikolojik danışma programının zaman yönetimi becerilerinin kazanılmasında kullanılabileceği düşünülmüştür. Bireylerin beceri kazanmasına yönelik çalışmalarda ağırlıklı olarak davranışçı yöntemler kullanılması göz önünde bulundurularak Bilişsel-Davranışçı tekniklerin kullanıldığı zaman yönetimi programı geliştirilmiştir.



Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Bilişsel Davranışçı tekniklerin kullanıldığı zaman yönetimi programını uygulayarak üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi beceri düzeylerini arttırmaktır.

2. Yöntem

Bu araştırma, deneysel desenlerden tek gruplu ön test son test deney düzeneğinde (Erkuş, 2011) desenlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni zaman yönetimi programı uygulaması, bağımlı değişkeni ise öğrencilerin zaman yönetimi beceri düzeyleridir.

Katılımcılar

Araştırmaya 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Ankara ilindeki üniversitelerde öğrenim gören 11 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 10'u kadın, 1'i erkektir. Katılımcıların 8'i eğitim fakültesi, 2'si edebiyat fakültesi ve 1'i iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılardan veri toplamak amacıyla Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen ve Tanrıöğen ve İşcan tarafından (2009) Türkçe'ye uyarlanan "Zaman Yönetimi Envanteri" kullanılmıştır. Envanterin orijinalinde 37 madde bulunurken, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak bazı maddeler çıkartılmış ve kullanılan ölçek 25 maddeden oluşmuştur. Hesaplama sonucu 1 ile 4 arasındaki aralık genişliği .75 olarak belirlenmiştir. Zaman Yönetimi Envanteri'nden alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan ise 100'dür. Ölçme aracı için öğrencilerden her maddenin karşısında bulunan "her zaman", "sık sık", "ara sıra", ve "hiçbir zaman" seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmektedir. Zaman yönetimi envanteri için yapılan analizde Kaiser-Meyer-Olkin değerinin .84 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach-Alpha değeri .75 olarak bulunmuş ve aracın güvenilir olduğu saptanmıştır (Tanrıöğen ve İşcan, 2009).

İşlem

Bu uygulama Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Doktora Programı 2015-2016 Eğitim Öğretim Yılı Güz Dönemi İleri Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması dersi kapsamında yapılmıştır. Grup sürecine başlamadan önce bir grup afişi hazırlanarak yapılacak çalışma ilan edilmiştir. Başvuran öğrencilere "Zaman Yönetimi Envanteri" uygulanmış, uygulama sonucunda en düşük puanı alan 11 öğrenci grup sürecine dâhil edilmiştir. Her grup üyesi oturumlar başlamadan önce Danışan Bilgi Formu ve Bilgilendirilmiş Onay Formunu imzalamıştır. Zaman Yönetimi Programı haftada bir gün 90 dakika olmak üzere 8 oturum şeklinde uygulanmıştır. Oturumlarda zaman ve zaman yönetimi kavramları, zaman tuzakları, hedef belirleme, zaman planı yapma ve uygulama gibi konular işlenmiştir. İlk oturumda zaman kavramının önemi ve zaman yönetimi kavramı; ikinci oturumda zaman yönetiminde kişisel sorumluluk ve tipik bir haftada katılımcıların zamanı nasıl değerlendirdikleri, üçüncü ve dördüncü oturumlarda zaman tuzakları, beşinci oturumda hedefler ve hedeflere ulaşmak için yapılması gerekenler, altıncı oturumda uygulanabilir bir zaman planlanmasının nasıl yapıldığı, yedinci oturumda zaman planı uygulaması ve değerlendirilmesi üzerinde durulmuştur. Son oturumda yedi oturum boyunca zaman yönetimine ilişkin öğrenilenler ve kazanılanlar değerlendirilmiş ve oturum sonunda katılımcılara Zaman Yönetimi Envanteri tekrar uygulanmıştır. Uygulamadan 4 ay sonra izleme çalışması kapsamında Zaman Yönetimi Envanteri katılımcılara tekrar uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programından yararlanılarak parametrik olmayan istatistiklerden İlişkili Ölçümler İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu teknik, sosyal bilimlerde az denekli yürütülen grup içi araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Deneklerin fark puanlarının normal dağılım göstermediği durumlarda ilişkili ölçümler için t-testinin yerine tercih edilir (Büyüköztürk, 2011).

3. Bulgular ve Yorumlar

Katılımcıların zaman yönetimi programı öncesi ve sonrasındaki zaman yönetimi puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 1'de verilmiştir:



Tablo 1: Zaman Yönetimi Envanteri Öntest – Sontest Puanları İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sontest- Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Zaman Yönetimi Toplam	Negatif Sıra	1	2.00	2	- 2.76	.01
	Pozitif Sıra	10	6.40	64.00		
	Eşit	0				

Tablo 1 incelendiğinde yapılan analiz sonuçları çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Zaman Yönetimi Envanterinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($z=-2.76$, $p<.01$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Buna göre, zaman yönetimi programının üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi beceri düzeylerini anlamlı bir şekilde artırdığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi programı uygulaması sonrasındaki son test ve izleme testi zaman yönetimi puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 2’de verilmiştir:

Tablo 2: Zaman Yönetimi Envanteri Sontest – İzleme Testi Puanları İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sontest	İzleme- Sıra	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Zaman Yönetimi Toplam	Negatif Sıra		3	5.67	17.00	- 1.43	.15
	Pozitif Sıra		8	6.13	49.00		
	Eşit		0				

Tablo 2 incelendiğinde yapılan analiz sonuçları çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Zaman Yönetimi Envanterinden aldıkları son test puanları ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir ($z=-1.43$, $p>.01$). Buna göre, zaman yönetimi programı uygulaması sonrasında üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi beceri düzeylerinin kalıcılık gösterdiği söylenebilir.

4. Tartışma

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri üzerinde Zaman Yönetimi Programının etkililiğini inceleyen bu çalışmada, Bilişsel Davranışçı tekniklerden yararlanılan Zaman Yönetimi Programının katılımcıların zaman yönetimi beceri düzeylerini artırdığı, yapılan analizler sonucunda belirlenmiştir. Ayrıca yapılan izleme çalışması sonrasında da katılımcıların zaman yönetimi beceri düzeylerinde gözlenen artışın kalıcılık gösterdiği görülmüştür. Zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı ya da grupla psikolojik danışma uygulamasına ulusal literatürde pek rastlanmamaktadır. Uluslararası literatürde yer alan uygulamalı çalışmalarda ise, verilen üç – dört günlük zaman yönetimi eğitimlerinin etkisine bakılan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların bulguları, çalışmaların çoğunda verilen eğitimin zaman yönetimi becerileri üzerinde etkili olduğu (Hall ve Hirsch, 1982; Orpen, 1994; Eerde, 2003); bir kısmında ise etkili olmadığı görülmektedir (Macan, 1996). Ulusal literatüre bakıldığında Uğur ve Kutlu (2007) tarafından yapılan çalışmada, ilköğretim 4, 5 ve 6. sınıflar için geliştirilen Zaman Yönetimi Programının etkililiğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada da geliştirilen Zaman Yönetimi Programının öğrencilerin zaman yönetimi düzeyini artırdığı ve böylece zaman yönetimi becerilerinin müdahale programı ile artırılabilir bir beceri olduğu bulgusunu desteklediği görülmüştür. Kışla (2017) tarafından yürütülen ve hastane yöneticilerinin zaman yönetimi davranışlarını inceleyen yüksek lisans tezinin sonuçlarında ise, hastane yönetici ve çalışanlarına yönelik etkili zaman yönetimi eğitimi ya da programı uygulamasının gerekli olduğu vurgulanmıştır.



5. Sonuç ve Öneriler

Bilişsel Davranışçı tekniklerin kullanıldığı zaman yönetimi programını uygulayarak üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi beceri düzeylerini arttırmayı amaçlayan bu çalışmanın sonucunda, geliştirilen zaman yönetimi programının üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini arttırmada etkili bir program olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifade ile geliştirilen zaman yönetimi programının, sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini arttırmak amacıyla etkililiği bilimsel olarak test edilmiş bir program olduğu söylenebilir.

Ancak bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bunlardan biri, çalışmanın sadece deney grubu üzerinde yürütülmüş olmasıdır. Yapılacak yeni çalışmalarda kontrol grubunun da yer aldığı deneysel desenler kullanılarak bu programın etkisi test edilebilir.

Bu çalışmada katılımcılar, Zaman Yönetimi Envanterinden alınan puanlar değerlendirilerek belirlenmiş ve cinsiyet açısından eşit dağılmayan bir grup ile çalışılmıştır. Cinsiyet açısından heterojen ve dağılımın dengeli olduğu gruplar üzerinde de program test edilebilir.

Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiş ve etkililiği test edilmiş zaman yönetimi programının, farklı katılımcılar ve örneklem grupları üzerinde etkililiği test edilebilir.

KAYNAKÇA

- AÇIKALIN, Aytaç (1998). *Toplumsal, Kurumsal ve Teknik Yönleriyle Okul Yöneticiliği*, Ankara: Pegem Akademi.
- ADAİR, John (2003). *Concise time management and personal development*, London: Thorogood.
- ADAİR, John (2015). *Etkili Zaman Yönetimi Zaman Akıllıca Değerlendirme Kılavuzu*, İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.
- ALAY, Sema ve KOÇAK, Settar (2003). "Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, S. 9(3), ss. 326-335.
- BRİTTON, Bruce K. ve TESSER, Abraham. (1991). "Effects of time-management practices on college grades". *Journal of educational psychology*, S. 83(3), ss. 405.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Şener (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem Akademi.
- BOSLOUGH, John (1990). "Zaman", *National Geographic*, (Der. F. Mefkure Ekici, 1999).
- DEMİRTAŞ, Hasan ve ÖZER, Niyazi (2007). "Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki", *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, S. 2(1), ss. 34-47.
- DURNA, Ufuk (2006). "Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, S. 20(1), ss. 319-343
- EERDE, W. Van (2003). "Procrastination at work and time management training", *The Journal of psychology*, S. 137(5), ss. 421-434.
- ERDEM, Ramazan, PİRİNÇİ, Edibe ve DİKMETAŞ, Elif (2005). "Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı İle İlişkisi", *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, S. 14, ss. 167-177.
- ERDUL, Gökhan (2005). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ERKUŞ, Adnan. (2011). *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- HALL, Brandol L. ve HURSCH, Daniel E. (1982). "An evaluation of the effects of a time management training program on work efficiency", *Journal of Organizational Behavior Management*, S. 3(4), ss. 73-96.
- KOCABAŞ, İbrahim ve ERDEM, Ramazan (2003). "Yönetici Adayı Öğretmenlerin Kişisel Zaman Yönetimi Davranışları", *F.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, S. 3(2), ss. 191 - 202.
- KİBAR YÜCEL, Burcu (2014). *Karabük Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karabük: Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- MACAN, Therese Hoff (1996). "Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance", *The Journal of psychology*, S. 130(3), ss. 229-236.
- ORPEN, Christopher (1994). "The effect of time-management training on employee attitudes and behavior: A field experiment", *The Journal of psychology*, S. 128(4), ss. 393-396.
- SCOOT, Martin (1997). *Zaman Yönetimi*, Çeviren: Aslı Çingil Çevik, İstanbul: Rota Yayınları.
- SİLAHTAROĞLU, Feyza (2004). *Akademisyenlerde Zaman Yönetimi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- SMİTH, Hyrum W. (1998). *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*, (Çev. Adalet Çelbi). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- TANRIÖĞEN, Abdurrahman ve İŞCAN, Seher (2009). "Time management skills of Pamukkale University students and their effects on academic achievement", *Eurasian Journal of Educational Research*, S. 35, ss. 93-108.
- TEZCAN, Mahmut (1982). *Sosyolojik Açından Bos Zamanların Değerlendirilmesi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.