



**T.C.**  
**KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DÜZENLEME VE BOŞ  
ZAMAN YÖNETİMLERİNİN İNCELENMESİ**

**Hazırlayan**  
**Şeymus BALINAN**

**REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Danışman**  
**Dr. Öğr. Üyesi Faruk GÜVEN**

**KARAMAN- 2022**

**T.C.**  
**KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DÜZENLEME VE BOŞ  
ZAMAN YÖNETİMLERİNİN İNCELENMESİ**

**Hazırlayan**  
**Şeyhmus BALINAN**

**REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Danışman**  
**Dr. Öğr. Üyesi Faruk GÜVEN**

**KARAMAN- 2022**



## ENSTİTÜ TEZ ONAY FORMU

|                  |            |
|------------------|------------|
| Doküman No       | FR-285     |
| İlk Yayın Tarihi | 05.02.2018 |
| Revizyon Tarihi  | 27.10.2020 |
| Revizyon No      | 01         |
| Sayfa No         | 1/1        |

### ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DÜZENLEME VE BOŞ ZAMAN YÖNETİMLERİNİN İNCELENMESİ

Tezin Kabul Ediliş Tarihi: 18 /11 / 2022

Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 07/11/2022 tarih ve 1221 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.



Hazırlayan

Kalite Sistem Onayı

## ÖNSÖZ

Yaptığım tez çalışmamda her noktasında bana her zaman desteğini sunan her zaman yardımcı olan tezimin her bir yazım aşamasında her daim bana yol gösteren ve gerekli yerlerde düzeltmeler yapan kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Faruk GÜVEN'e, çok teşekkür ederim.

Lisans öğrenim hayatımda tanıdığım ve hemen her konuda danışabildiğim bana her zaman manevi desteğini esirgemeyen değerli öğretmenim Doç. Dr. Mehmet ALTIN'a çok teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca beni destekleyen hep yanımda olan anlayışlı biricik eşim Ruşen BALİNAN'a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım. Hayatın tüm zorluklarına rağmen biricik oğlumun gülen gözleri benim en yüksek motivasyon kaynağım oldu, ilaveten emekleyip gelip çalışmalarımı hep böldün senin sayende oyun oynayıp stres attım, 11. Aylık Yusuf BALİNAN iyi ki varsın oğlum.

## ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DÜZENLEME VE BOŞ ZAMAN YÖNETİMLERİNİN İNCELENMESİ

### ÖZET

Bu çalışma ile; Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini, Şırnak ilinin İdil ilçesine bağlı Karalar İmam Hatip lisesi ve İdil Çok Programlı Anadolu lisesinde öğrenim gören 315 kadın 162 erkek toplam 477 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılırken, Wang ve ark. (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılan “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) ve Moilanen (2005) tarafından geliştirilen Harma (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlilik güvenirlik çalışması yapılan Öz Düzenleme Ölçeği (ÖDÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde varyans ve homojenlikleri test edilmiş, homojen oldukları belirlenen veriler için; ikili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Way Anova ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. Analizlerin tümü IBM SPSS Statistic 22.0 program kullanılarak yapılmıştır.

Yapılan istatistiki analizler sonucunda katılımcıların cinsiyet faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmezken öz düzenleme değerlerinde istatikselsel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Sınıf faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde anlamlılık tespit edilirken öz düzenleme değerlerinde herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Anne eğitim durumuna bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde anlamlılık tespit edilirken öz düzenleme

değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Baba eğitim durumlarına bağlı olarak boş zaman yönetimi ve öz düzenleme değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Günlük ortalama boş zaman sürelerine bağlı olarak boş zaman yönetimi ve öz düzenleme değerlerinde istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Günümüz hayat koşulları ele alındığında zaman öncelikli olarak gençlerin boş zamanlarını verimli ve planlı, düzgün bir şekilde değerlendirmesi oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Gençlerin boş zaman yönetimleri iyi bir şekilde tertipleyeabilmeleri öz disiplinleri ve öz düzenlemeleri hakim olmaları elzem şart olarak gözükmektedir. Ergenlerin boş zamanlarını etkili bir biçimde değerlendirilebilmesi için, rekreasyonel faaliyetlerin uygulanabileceği alanda yapılacak yatırımlar ile mümkün olabilecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Boş zaman yönetimi, Öz düzenleme, Ortaöğretim.

## EXAMINATION OF SELF-REGULATION AND RELEASE TIME MANAGEMENT OF SECONDARY STUDENTS

### ABSTRACT

This study aims to examine the self-regulation and leisure management levels of secondary school students. The sample of the study consists of 315 female and 162 male, totally 477 students studying at Karalar Imam Hatip High School and Idil Multi-Program Anatolian High School in Idil district of Şırnak province. While the personal information form created by the researcher was used to obtain the data, the Leisure Time Management Scale (BZYÖ) developed by Wang et al. The Self-Regulation Scale (SAS), which was adapted into Turkish and whose validity and reliability studies were performed, was used. In the analysis of the obtained data, variance and homogeneity were tested and for the data determined to be homogeneous; Independent t test was used in pairwise comparisons, One Way Anova was used in multiple comparisons and Tukey HSD test was used to determine the source of difference. All analyzes were performed using the IBM SPSS Statistic 22.0 program.

As a result of the statistical analyzes, no statistical significance was found in the leisure time management values depending on the gender factor of the participants, while a statistical significance was found in the self-regulation values. While significance was determined in the leisure time management values depending on the class factor, no significance was found in the self-regulation values. Although a significance was determined in the leisure time management values depending on the educational status of the mother, no statistical significance was found in the self-regulation values. No statistical significance was found in the values of leisure time management and self-regulation

depending on the educational status of the father. In addition, no statistical significance was found in the values of leisure management and self-regulation depending on the daily average leisure time. Considering today's living conditions, time has a very important place for young people to use their spare time efficiently and in a planned manner. It seems essential for young people to be able to organize their leisure time management well and to have self-discipline and self-regulation. It will be possible with investments to be made in the field where recreational activities can be applied so that adolescents can effectively use their spare time.

**Keywords:** Leisure Management, Self-Regulation, Secondary Education



## İÇİNDEKİLER

|   |            |
|---|------------|
| <b>ÖNSÖZ</b> .....  | <b>i</b>   |
| <b>ÖZET</b> .....   | <b>ii</b>  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                     | <b>vii</b> |
| <b>İÇİNDEKİLER</b> .....                                  | <b>ix</b>  |
| <b>TABLolar LİSTESİ</b> .....                             | <b>xi</b>  |
| <b>KISALTMALAR</b> .....                                  | <b>xii</b> |
| <b>GİRİŞ</b> .....  | <b>1</b>   |
| <b>I. BÖLÜM ORTAÖĞRETİM</b> .....                         | <b>3</b>   |
| I.1. Ortaöğretim Nedir?.....                              | 3          |
| <b>II. BÖLÜM ÖZ DÜZENLEME</b> .....                       | <b>5</b>   |
| II.1. Öz Düzenlemenin Tanımı .....                        | 5          |
| II.2. Öz Düzenlemenin Alt Boyutları.....                  | 6          |
| II.2.1. Kuramsal Açıdan Öz Düzenleme .....                | 10         |
| II.2.2. Psikoanalitik Kurama Göre Öz Düzenleme .....      | 10         |
| II.2.3. Davranışçı Kurama Göre Öz Düzenleme.....          | 11         |
| II.2.4. Sosyal Bilişsel Kurama Göre Öz Düzenleme .....    | 12         |
| II.2.5. Sosyal-Kültürel Kurama Göre Öz Düzenleme.....     | 13         |
| II.2.6. Bilişsel Gelişim Kuramına Göre Öz Düzenleme ..... | 14         |
| <b>III. BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ</b> .....                      | <b>15</b>  |
| III.1. Zaman Kavramı.....                                 | 15         |
| III.2. Zaman Yönetimi .....                               | 15         |
| III.3. Zaman Yönetimine Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....  | 17         |
| III.4. Zaman Yönetimi Teorileri .....                     | 18         |
| III.4.1. Kaya Kovası Teorisi.....                         | 18         |
| III.4.2. ABC Sistemi .....                                | 18         |
| III.4.3. Envanter Sistemi .....                           | 19         |
| III.4.4. Zaman Yönetimi Izgarası.....                     | 19         |
| III.4.5. Hedef Belirleme Teorisi.....                     | 20         |
| III.5. Zaman Yönetimi Pencereleri .....                   | 21         |

|  |           |
|--|-----------|
| III.6. Boş Zaman Kavramı .....                               | 21        |
| III.7. Boş Zaman Fonksiyonları .....                         | 23        |
| III.8. Serbest Zaman Kuramları .....                         | 24        |
| III.9. Boş Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi .....          | 25        |
| III.10. Boş Zaman Değerlendirme Kavramı .....                | 26        |
| III.11. Boş Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler ..... | 27        |
| III.11.1. Toplumsal Faktörler .....                          | 27        |
| III.11.2. Kültürel Faktörler .....                           | 28        |
| III.11.3. Sosyal Sınıf Faktörü .....                         | 29        |
| III.11.4. Etkileşim Grupları Faktörü .....                   | 29        |
| III.11.5. Aile veya Bakım Kurumu Faktörü .....               | 31        |
| III.11.6. Ekonomik Faktörler .....                           | 32        |
| III.11.7. Meslek ve Gelir Faktörü .....                      | 32        |
| III.12. Boş Zaman Yönetimi .....                             | 33        |
| <b>IV. MATERYAL VE METOD .....</b>                           | <b>35</b> |
| IV.1. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Yöntemleri ..... | 35        |
| IV.2. Kişisel bilgi formu .....                              | 35        |
| IV.3. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Bzyö) .....                 | 35        |
| IV.5. Öz Düzenleme Ölçeği (Ödö) .....                        | 36        |
| IV.6. Veri Toplama Yöntemi ve Analizi .....                  | 36        |
| IV.7. Hipotez .....  | 37        |
| IV.8. Sayıtlar .....   | 37        |
| IV.9. Sınırlılıklar .....                                    | 38        |
| <b>V. BULGULAR .....</b>                                     | <b>39</b> |
| <b>VI. TARTIŞMA .....</b>                                    | <b>44</b> |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>  | <b>55</b> |
| KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....                                    | 71        |
| BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ .....                              | 71        |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|  |    |
|--|----|
| <b>Tablo 1.</b> Cinsiyet Faktörüne Bağlı Boş Zaman Yönetimi Değişimleri.....           | 39 |
| <b>Tablo 2.</b> Cinsiyet Faktörüne Bağlı Öz Düzenleme Değişimleri .....                | 39 |
| <b>Tablo 3.</b> Sınıf Faktörüne Bağlı Boş Zaman Yönetimi Değişimleri .....             | 40 |
| <b>Tablo 4.</b> Sınıf Faktörüne Bağlı Öz Düzenleme Değişimleri.....                    | 40 |
| <b>Tablo 5.</b> Anne Eğitim Durumuna Bağlı Boş Zaman Yönetimi Değişimleri.....         | 41 |
| <b>Tablo 6.</b> Anne Eğitim Durumuna Bağlı Öz Düzenleme Değişimleri .....              | 41 |
| <b>Tablo 7.</b> Baba Eğitim Durumuna Bağlı Boş Zaman Yönetimi Düzeyi Değişimleri ..... | 42 |
| <b>Tablo 8.</b> Baba Eğitim Durumuna Bağlı Öz Düzenleme Değişimleri .....              | 42 |
| <b>Tablo 9.</b> Günlük Ortalama Boş Zaman Süresine Göre Boş Zaman Yönetimi Değişimleri | 43 |
| <b>Tablo 10.</b> Günlük Boş Zaman Süresi Öz Düzenleme Değişimleri .....                | 43 |

## KISALTMALAR

**X** : Aritmetik Ortalama

**Ss**: Standart Sapma

**N**: Kişi Sayısı

**F**: F Değeri

**T**: t değeri

**P**: p değeri (anlamlılık derecesi)

**%**: Yüzde

**MEB**: Milli Eğitim Bakanlığı

**ÖDÖ**: Öz Düzenleme Ölçeği

**BZYÖ**: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği

## GİRİŞ

Ortaöğretim, ilköğretim, orta ve lise dönemlerini mecburi olacak şekilde kapsayan gerek örgün eğitim kurumları gerekse yaygın öğrenim ve eğitimleri veren kurumların genel lise, belirli bir alanda mesleki yeterlilikler için meslek liseleri, ve teknik eğitim ve öğrenim kurumlarının hepsini kapsar. Bu okulları başarıyla bitirenlere mezuniyet belgesi verilmektedir (MEB, 2015).

Öz düzenleme olgusu yazarlar tarafından birbirinden farklı tanımlamalar ile ifade edilmektedir. Ara sıra öz düzenleme anlamında öz denetleme ve öz kontrol kelimeleri eş anlamlı kullanılmaktadır. Halbuki öz düzenleme kavramı, hedeflere doğru süreçleri, hedef için yanlış yollarda olmamayı ve yeri gelince kendi kendini düzeltebilen ayarlamalar yapabilen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Carver ve ark., 2011).

Çocuklar, hayatlarının ikinci yaşından itibaren bağımsız ve kişisel benlik kazanmayı elde etme eğilimleri göstermektedir. Bu ilerleyen kimlik kazanma duygusu eğilimi birlikte kendilerinden istenen olguları anımsamaya başlamalarıyla beraber hal ve hareketlerinde farklı bir boyuta taşımaktadırlar. Bu yüzden çocuklar toplumsal olan ve toplumsal olmayan mevzuların gerekliliklerini ölçümlemeye ve kendi davranışlarına uyarlamaya başlamaktadırlar (Kopp, 1982). Yönetim konsepti kişinin hayatındaki birden fazla alanda yer edindiği gibi kişinin bulunduğu zaman dilimini iyi bir şekilde ayarlaması gerekmektedir. Zamanı iyi ve faydalı şekilde değerlendirebilmek içinse öncelikli olarak zaman konseptinin iyicene anlaşılması gerekmektedir. Zamana dair bu güne kadar yapılmış olan tanımlara baktığımızda; Zaman herkes için belirli vakti işaret etse de hayat şartlarında dolayı kişiler birbirlerinden farklı olarak bundan faydalanabilmektedir. Bu tarz ve düşünce ve tanımlara baktığımızda zamanın dinamik olan bir olgu olduğu ve tam anlamıyla değerlendirilmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır. Bunun için zamanı en verimli şekilde

kullanmamız bu denli önemlidir. Böylece zamanın verimli kullanılmasının önemini ortaya çıkmaktadır. Zamanı en verimli bir şekilde kullanabilmek kişilerin yaşamlarında birden fazla katkısı olabilmektedir. Bunların en önde geleni başarılı bir kariyer ve neşeli bir hayat sürdürebilmektedir. Diğer bir açıklamayla kişi hayatının içindeki bir gününde zamana ve yapacaklarına dair belli bir plan ve program dahilinde hareket ederse kişiler arası ilişkileri sosyal olarak gelişir ve akabinde çalışma hayatında akademik başarılar elde edebilmektedir (Khatib, 2014). Serbest zaman üçe ayrılmaktadır. Birincisi artık zaman konsebi dediğimiz serbest zaman kullanımının günlük rutin işleri yapma anlamına gelmektedir. Konsebin ikinci kullanımı ise kişileri ve toplulukları dinlendiren eğlendiren güzel vakit geçiren sosyalleştiren aktiviteler olarak karşımıza çıkmaktadır. Üçüncüsü ise zaman, kişilerin kendilerini özgür ve rahat hissettikleri vakit olarak tanımlanmaktadır(Foley ve ark., 1999). Serbest zaman bireylerin zihinsel açıdan fiziksel açıdan ve sosyal olarak gelişmelerinin boyutlarını belirlemektedir. Buna ilaveten kişinin kültürel bağlamda ve insan ilişkilerinde sosyallik açısından gelişmelerini destekleme yönünde katkı sağlamaktadır. Bu ifadelere istinaden, serbest zamanın daha verimli ve etkili geçirilebilmek için kişinin zaman yönetimini iyi ayarlaması gerekmektedir ve böylelikle serbest zamanlarını yönetebilme konusunun bu denli önemli bir olgu olarak kabul edilmektedir. Kişilerin akademik açıdan başarılı ya da başarısız olmaları, stres düzeylerini kontrol edebilme de, ve sosyal kişiler arası ilişkilerini ayarlama da serbest zaman yönetimlerini ayarlayabilme yetenekleri doğrultusunda olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Boş zamanı iyi bir şekilde yönetilme konusunun bir diğeri de çocukların fiziksel gelişimleri, psikolojik gelişmelerinin yanı sıra ilgileri, yetenekleri, kabiliyetleri ve hobilerinde etkin rol üstelenmektedir (Janicka, 2017). Araştırmamız; Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimlerini inceleyerek literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

## I. BÖLÜM ORTAÖĞRETİM

### I.1. Ortaöğretim Nedir?

İlköğretimini tamamlayan ve ortaöğretime girmeye hak kazanmış olan her öğrenci, ortaöğretime devam etmek ve ortaöğretim imkânlarından ilgi, istidat ve kabiliyetleri ölçüsünde yararlanmak hakkına sahiptir (MEB, 2015). Genel Ortaöğretim Türleri:

Anadolu Liseleri

Fen Liseleri

Mesleki ve Teknik Anadolu Liseleri

İmam Hatip Lisesi

Anadolu Güzel Sanatlar Liseleri

Sosyal Bilimler Liseler

Spor Liseleri

Ortaöğretim kurumlarına giriş merkezi bir sınavla ve ilköğretimdeki başarısına göre olmaktadır. Anadolu Güzel Sanatlar liseleri ile Spor liselerine ise yetenek sınavıyla öğrenci alınmaktadır. 12 yıllık zorunlu eğitimini tamamlayan öğrencilere eğitimlerini tamamladıklarını gösteren “Diploma” verilir.

**Anadolu Lisesi:** Yabancı dil dersinin ağırlıklı olarak verildiği ve bazı Anadolu liselerinde bir yıl yabancı dil hazırlık sınıfı okunan liselerdir. İkinci bir yabancı dil seçenekleri vardır.

**Fen Lisesi:** Fen Bilimleri ne özel ilgi ve yeteneği olan öğrencilere yönelik liselerdir. Bu okullarda üniversitelerin fen bilimleri alanlarına yerleştirmek üzere öğrenci yetiştirilir.

**Meslekî ve Teknik Anadolu Lisesi:** Meslekî ve teknik Anadolu liseleri; ülkemiz endüstrisinin ve hizmet sektörünün gereksinim duyduğu iş alanlarına orta kademe teknik

insan gücü yetiştiren ve öğrencileri kendi alan ve dallarında yükseköğretime hazırlayan öğretim kurumlarıdır.

**İmam - Hatip Lisesi:** İmamlık, hatiplik ve Kur'an kursu öğreticiliği gibi dini hizmetlerin yerine getirilmesi ile görevli elemanları yetiştirmek üzere, Milli Eğitim Bakanlığı'nca açılan ortaöğretim sistemi içinde hem mesleğe hem de yükseköğrenime hazırlayıcı programlar uygulayan öğretim kurumlarıdır.

**Sosyal Bilimler Lisesi:** Sosyal Bilimlere özel ilgi ve yeteneği olan öğrencilere yönelik liselerdir. Bu okullarda üniversitelerin sosyal bilimler alanlarına yerleştirmek üzere öğrenci yetiştirilir.

**Güzel Sanatlar Lisesi:** Güzel Sanatlar alanlarında özel ilgi ve becerileri olan çocukları küçük yaşlardan itibaren yetiştirmek üzere açılan liselerdir (MEB, 2015).

## II. BÖLÜM ÖZ DÜZENLEME

### II.1. Öz Düzenlemenin Tanımı

Öz düzenlemenin gelişimi kişilerin yaşamlarının en erken dönemlerinden başlayarak kişilerin yaşlarının ilerlemesiyle beraber değişim gösteren bir süreçtir (Bronson, 2019). Öz düzenleme hakkında yapılan tanımlar incelendiğinde birbirlerinden farklılıklar göstermektedir. 1980 yıllarında toplumsal psikoloji ve kişilik dergilerinde öz düzenleme yer edinirken, 1990 yıllarına geldiğimizde ise eğitim alanında öz düzenleme yer edinmiştir. Öz düzenleme konusu ilk başlarda kısıtlı alanlarda yer edindiyse de ilerleyen zaman içerisinde geniş bir alanda boy göstermeye başlamıştır. Öz düzenleme daha da önem arz eden bir alan haline gelmiştir (Boekaerts, ve ark., 2000).

Öz düzenleme, kişilerin belirli hedeflere ulaşabilmek için kendi hal ve hareketlerini kontrol edip idare edebilme becerisini ifade etmektedir (Aslan, ve ark., 2017). Daha başka bir tanımla baktığımızda öz düzenleme, kişilerin yapabilme gücünü, konsantrasyonu, fikirsel süreçlerini duygu ile ilgili durumu ve davranış kalıpları üzerine kullanabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1994). Okullar çocukların öz düzenleme adına önemli bir alana sahiptir. Sınıflarının amaçlarına ulaşabilmek için dikkatli olmaları, yönergeleri takip etmeleri ve uygun olmayan tepkileri engellemeleri gerekmektedir (Berhenke, 2013).

Okullarda öğrenim gören kişiler bir etkinliğin gösterilmesinden sonra olumlu olmayan bir sonuçla karşılaştıklarında bunu tecrübe edip sonraki süreçlerde bu tecrübe sayesinde olumsuzluklardan kaçınıp ve öz saygılarını yitirmemek için bu türden performansları sergilemekten kaçınabilmektedirler (Sakız ve ark., 2014).

Anne ve babalar eğitimciler, çocukların ve gençlerin bireysel etkinliklerini yapabilmek için daha aktif olmalarını isteyebilmektedirler. Fakat öğrenciler bireysel

fikirlerini ve fiillerini kendileri için elverişli hale getirebileceklerine inanmadıkları vakitte yüksek standartları benimseyeme bilir ve onları karşılamak için gerekli olan öz düzenleme davranışını göstere bilememektedirler (Usher ve ark., 2018).

## **II.2. Öz Düzenlemenin Alt Boyutları**

Öz kontrolün davranışsal işlevseli olarak da belli olan üç temel bileşeni bulunmaktadır. Bunlar çalışan bellek, farkındalık, engelleyici kontrolüdür (McClelland ve ark., 2007). Çalışma belleği; bir vazifeyi yerine getirebilmek için lazım olan bilgileri, amaçları ve taktikleri kodlamayı, devam ettirmeyi ve uzun dönemli hafızadan almayı içeren bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Unsworth ve ark., 2007). Bu çalışma prensibi depolama tampon bellekleri, deneme veya yeniden depo etme vakitleri ve bir denetleyici farkındalık mekanizmasından veya bir kontrol ağından oluşmaktadır (Norman ve ark., 1986) (Chein, ve ark., 2005).

Öz kontrol ve çalışan belleğinin ortak özelliklerinden biride, bir amaca doğru giderken bilgi işlemenin dinamik olmasıdır. Davranış ve tutumlarımızın özünü düzenlemek adına veya bilgiyi çalışan belleğinde hareketli tutmak için, bizi bir amaca götüren tutumları izleyebilmek ve farkında lığımızı bu amaçtan ayırmamız gerekmektedir. Aynı vakitte izlenen amaçlarla ilgisi bulunmayan bilgilerden kaynaklı olan her türlü farkında lığa direnmek veya red edebilmek gerekmektedir. Başarı için genellikle iyi bir şekilde programlı tertipli, hareketli bellekte bir amacı sürdürebilme mevcut etkinliklerle ilgili bilgileri yeri geldiği zaman bunları mevcut duruma ve değişen durumlara göre rahatlıkla uyarlayabilmek gerekmektedir. İnsanoğlu hayatlarındaki her bir adımda amaçlarına ulaşabilmek adına karşılarına çıkan zorluklarla mücadele edibimle yeteneği kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Buna ilaveten öz düzenleme tutumlarını önemli derecede iyi

oldurabilmek veya bozulmasına yardım edebilecek bir yetenek olan çalışan belleğin seri erişim için ne kadar tutulabileceği mevzusunda da farklılık gösterebilmektedir (Ilkowska ve ark., 2010). Farkındalık; özüne has anatomisi, bağıntıları ve fonksiyonları olan bir organ sistemi olarak görülmektedir. Bebeklik ve çocukluk evrelerinde çoğunlukla bu fonksiyonlardan uyarılma, yönlendirebilme ve idari farkındalık ağı olmak üzere üçünün gelişimi incelenmektedir (Posner, ve ark., 2008).

Çalışan bellek ve öz kontrol, genellikle girişim veyahut hataları düzene koymayla ilgili mevzularda önem arz eden kişisel farklılıkları göstermektedir. Bununla beraber çalışan bellek umumi bir mevzu iken, öz düzenleme daha özellikli olabilir; uyarıların belirginliğine, ilgi düzeylerine ve halsel bir bağlama bağlı olabilmektedir (Ilkowska ve ark., 2010).

İdareci farkındalık ağı, çoğunlukla bir bireyin bir alt-baskın cevabı olarak gerçekleşebilmesi için dominant bir cevabın engellemesini gerektirecek şekilde etkinleştirilmektedir (Posner, ve ark., 2007). Farkında lığın bir diğer özelliği ise, bebeklik dönemi ve erken çocukluk dönemi arasındaki geçişte öne çıkan öz düzenlemedir. Öz düzenleme, bireyin şahsi hislerini, fikirlerini veya hal ve hareketlerini kontrol edebilme yeteneğini ifade etmektedir. Çocukluk öncesi dönemde bebeklerin anterior singulatta önemli derecedeki faaliyetlerinde biri, hata yapmayı bildikleri anlaşılmıştır. 7 ayını dolduran bebeklerin doğru olmayan olaylara, doğru olan mevzulara daha fazla baktıkları gözlemlenebilmiştir. Bununla beraber yetişkin bireylerde bulunan sıradan hal ve hareket düzenlemesi, yani bir yanlıştın ardından yavaşlamak, tahmini olarak 3 yaşına kadar ortaya çıkmamaktadır (Jones, ve ark., 2003).

Gelişim psikolojisindeki fikirlerimizi, hislerimizi ve hal ve hareketlerimizi kontrol edebilme becerisine 11 öz düzenleme denilmektedir. Bu dar olmayan bir

fonksiyondur, sınanması ve modellenmesi kolay olmayabilmektedir. Bununla beraber öz düzenleme, kişinin beyinsel aktif hale getirme, fonksiyonel ve stürüksel bağlantı ve kişisel farklılıkların delillerine çok iyi uymaktadır. Buna ilaveten öz düzenleme, beyin bağlantıları önem derecesinde hakiki hayat işlevleri ile ne asıl ilişkili olduğunu anlamlandırmamıza destek olur ve düzenlemenin bakımını alan bireyin kontrolünde bebeklik ve öz düzenlemenin en önem derecesine sahip olduğu daha sonraki hayat arasında geçişlerin ne asıl gerçekleştiğine dair bir bakış açısı sağlamaktadır (Posner, ve ark., 2014). İdareci farkında lığı ilerledikçe, çatışmalarda çocukların çözebildiği farklılıklar gözlenmektedir. 1 yaşa yakın olan çocuklar, alt-baskın tepkilerin doğal olması sebebiyle güçlü, natürel veya haz olmayan bir eğilimi aşabilirler; 2 yaşlarındaki çocuklar yer konumlarıyla ilgili arbedeleri çözebilirler; 2,5 yaşından daha büyük çocuk yaşlardakiler bir eşleştirme kaideleri uygulamaya koyabilir ve bir tuşa dokunulduğunda eşi benzeri olmayan uyarıcıya doğru uzanma eğilimini aşabilirler; 3-5 yaşlarındaki çocuklar, dominant ve dominant tepkilerin birbiri ile arbedeleri çözmeyi öğrenebilmektedir. Komplikasyon vazifelerde ölçümlendiği üzere çocukların arbede çözme yetenekleri en azından 7 yaşına kadar gelişmeye devam etmektedir (Rothbart, ve ark., 2006).

Bağlanma ve vazife verileri beraber, bebeklerin malumat ilettebildiği ve kısıtlı bir dereceye kadar idareci farkında lığı kullanabildiği, fakat hal ve hareketlerin bu ağ sayesinde düzenlenmesini gösterdiği düşüncesine çok iyi uymaktadır (Posner, ve ark., 2014). Farkındalık, tavsiye güdümlü etkiler amaca yönelik prosedüre genellikle kısıtlı farkındalık kaynakları için rekabet ettiğinden, öz düzenlemenin temel muharebe meydanlarından birisi olarak kabul edilmektedir (Kane, ve ark., 2001). Misalen, çok etkileyici uyarılar motivasyonel bariz bir şekilde dolaylı otomatik olarak farkındalığa etki edebilmektedir. Kişilerin farkındalığı, çok etkileyici uyarılardan farklı yöne

yönlendirmeyi aşamadıkları ölçüde, babayla ilgili fikir ve hisler, çalışan belleğin ilave detaylar alabilir ve detaylı isteklere dönüşebilmektedir (Kavanagh, ve ark., 2005). Detaylı istekler çalışan belleği kullanır (Kemps, ve ark., 2008) ve bu yüzden çalışan belleği öbür amaç temsillerini dışarı da bırakabilmektedir. Bilişle ilgili yapılan araştırmalar çalışan belleğin, insanların farklı bilişle ilgili vazifelerde görsel yanıltıcıların farkındalık yaratabilme gücüne ne kadar iyi karşı koyabilme konusunda öncelikli rol oynadığı gösterilmektedir (Kane ve ark., 2001; Unsworth, ve ark., 2004) Öz tertipleme ve engelleyici kontrol, boylamla ilgili yapılan çalışmalar da eğitim ve öğretim yapılan okullarda amade olma, sıhhat ve psikopatoloji gibi birden fazla önemli alan ile ilişkilendirilmektedir (Petersen, ve ark., 2016). Yapılmış bazı çalışmalar çalışan belleğin, kişilerin işlemenin hali çabuk derecelerinde çok etkileyici uyarıların farkında lığını çekmeye karşı koymalarına olanak sağlayarak aktif öz düzenleme şekil desteklediği gösterilmektedir (Hofmann, ve ark., 2008).

Cevap engelleyici olarak da anılan engelleyici denetleyicisi, yürütücü bilişin ayrılabilir bilişle ilgili süreçlerden biri olmaktadır (Petersen, ve ark., 2016). Mazideki evlatların karmaşık, üst seviye bütünleştirici vazifeleri gerçekleştirmek için gelişimlerine karşılık gelen yanıltıcı engelleyici sadece orta ve son çocukluk döneminde meydana geldiği düşünülmektedir (Welsh, ve ark., 2006). Yanıltıcı engelleyici geliştirilmesi için yapılan çalışmalarda genel olarak, erken çocukluktan ergenlik dönemine kadar gelişimi üzerinde odaklanmaktadır. Bunun nedeni bu zaman aralığında yanıltıcı engelleyici görülen acıklı olaylardan gelişmektedir (Petersen, ve ark., 2016). Yanıltıcı engelleyici vazifelerindeki başarımın olgun derecelerine ulaşma yaşı, büyük ölçüde vazife karmaşıklığına ve zahmetine bağlıdır. Çabuk çocukluk döneminde birtakım ana vazifelerde sergilenen performans yetişkin derecelerine ulaşırken, birden fazla yürütücü bilişin

uyumunu gerektiren öbür vazifelerde ise başarımdaki iyileşme ergenliğe kadar devam etmektedir (Garon, ve ark., 2008).

### **II.2.1. Kuramsal Açıdan Öz Düzenleme**

Öz tertiplemenin naturalı ve gelişimi psikolog olan kişiler tarafından başka biçimlerde tanımlanmaktadır. Teoriler ara sıra hissel ve bilişle ilgili öz tertipleme gibi gelişim alanlarına odaklanırken bazen de öz tertipleme tanımlayıp, yalnız bir alandaki gelişime fok uslanma bazen de daha başka biçimler önermektedirler. Bu alanda çocuklarda öz tertipleme konsepti temel kuramsal bakış açıları incelenmektedir (Bronson, 2019).

### **II.2.2. Psikoanalitik Kurama Göre Öz Düzenleme**

Psikoanalitik teori öz tertiplemenin hissel gereksinim ve muharrikler sonucu geliştiğini kabul ettiği için hissel gelişime odaklanmaktadır. “Ego”, bellek prototipinde kavrayış mekanizmalar arasında şuurun ve hal-hareketlerin uyumsal kontrolünden sorumlu olmaktadır. “İd”, “ego” nun ana muharrik ve devinim enerjisinin deposudur ve “ego”, “id” e hizmet etmektedir. “Ego”, cemiyetin aktöresel isteklerini göz önünde bulundurarak bu muharrikleri gidermeli ve “süperego” gibi içselleştirmelidir (Freud, 1965; Bronson, 2019). Freud'a göre öz tertipleme, id'in bilinç dışı muharrikleri, süperego'nun aktöresel engellemeleri ve ülküleri arasında arabulucuk ettiği varsayılan ego alanına girer. Freud, hüviyetin şahsiyeti itici 14 gücü olarak idrak edilmiştir. Öz tertiplemenin süreçlerinin vazifesi ego psikologları arasın önemli olmaktadır. Bilhassa (White, 1959) egonun tesir ve yeterlilik için dahili öz tertipleme isteklendirmelerine hizmet ettiğini ileri sürmüştür. Uygar benlik ve isteklendirme çalışmaları arasında “ego” terimi az kullanılır; fakat öz tertipleme süreçlerine vurgu devam etmektedir (Gramzow ve ark., 2004). Freud öz tertiplemeyi, şahsiyetin muharebeci güçlerini kontrol eden, talepleri ile baş etmek için verilen mücadele

olarak tanımlanmıştır. Daha sonra ego psikologları ego'nun vazifesini yeniden tanımlayıp id'in muharrik etmekten kurtarmıştır. Çocuk yaştakilerin ego'su istenilen seviyede gelişmediği için yetişkin bireyler gibi içgüdüsel uyarı ve muharriklerden bağımsız düşünülmemektedir. Bu teoriye göre ego'nun gücü ilerledikçe çocuklarda öz tertipleme artmaktadır (Bronson, 2019).

### **II.2.3. Davranışçı Kurama Göre Öz Düzenleme**

Davranış bilimciler öz tertiplemeyi öğrenilmiş öz denetim olarak ifade etmektedir. Bu öğrenebilme mükafat ihtimalleri gibi dış faktörlere bağlanabilmektedir. Bu teoriye göre öz tertipleme, çocuk yaştakilerin elde edecekleri mükafatı değerlendirebilmesi, amaç seçmeyi müsait bir şekilde muvaffakiyet sağlaması, zatına yönelik yönergeler verebilmesi veya zatına verilen direktifleri takip edebilmesi, zatına yönelik aktiviteleri arasından çevreden mükafat veya ceza alabilecek olanları müsait bir şekilde seçmesi için bu davranışları için zatını ödüllendirebilmektedir (Bronson, 2019). Hal ve hareketssel öz tertipleme kuramı insan hal ve hareketlerinin öncelikle kişinin zatı için amaçladığı bireysel hedefler ve geri dönütler kontrolü ile direktiflediği kabul etmektedir. Amaçların öğrencilerin hal ve hareketlerini pekiştirdiği, etkinliklerini yönlendirdiği ve yaşamına anlam verdiği varsayılmaktadır. Bu sebeplen amaçların eksikliği, öz tertiplemenin kifayetsiz olduğunu göstermektedir (Olson, 2010). Umumi anlamda davranışsal öğrenebilme teorilerine göre öz tertipleme, çocuğun mükafatları görelî değerini nasıl öğrendiğini, zatına en iyi mükafatları kazandırmaya yönelik reaksiyon hangi izlemlere göre geliştirdikten sonra kontrol ettiğini ele almaktadır. Teoriciler, çevrede karşılaştıkları mükafat ve cezaların hal ve hareketlerini şekillendirdiğini savunmaktadırlar (Bronson, 2019).

#### II.2.4. Sosyal Bilişsel Kurama Göre Öz Düzenleme

Toplumsal biliş ile ilgili teorilere göre öz tertipleme, kişinin toplumsal ortamlarda gözlemediği prototip davranışlardan özendiklerini ya da imitasyon ettikleri zaman içinde içselleştirerek zati davranışı haline dönüştürmesiyle gerçekleşmektedir(Sakız ve ark., 2014). Toplumsal biliş ile ilgili teori öz yeterlilik, amaçlar/güdüleme, öz tertipleme ve duygulanma/his gibi bilişle ilgili faktörler aracılığı ile kişilerin çevre ve davranışlar üzerindeki bireysel kontrol potansiyelini ortaya koymaktadır (Bandura, 2005). Toplum biliş ile ilgili teoremciler, çocukları toplumsal hayat ile uyumlu prototipler kuran aktif bilgi işlemciler olarak görmektedir (Bronson, 2019).

Başlıca öz tertiplemenin sistemleri üç ana alt işlev aracılığıyla çalışmaktadır. Bunlar; bireyin hal ve hareketlerini, belirleyenin ve tesirlerini öz izlemesi; bireysel ölçünlü ve çevresel koşullar ile ilgili olarak bireyin havle hareketlerini yargılanması ve hissel öz tepkidir. Öz tertipleme başkaca fikir, tesir, güdüleme ve fiil üzerindeki güçlü etkisi bireysel eylemliliğin uygulamasında merkezi bir vazife alan öz yeterlilik sistemlerini kapsamaktadır. Toplumsal biliş ile ilgili kurama göre kişi, çevre ve hal-hareket arasındaki etkileşim karşılıklı belirleyicilik ilkesine göre gerçekleşmekte ve toplumsal faktörler öz tertiplemenin mekanizması işleyişini etkilemektedir (Bandura, 1991; Sakız, ve ark., 2014). Öz tertipleme mekanizmaları, sebepsel süreçlerin ana merkezinde yer almaktadır. Sadece genellikle dış etkilerine aracılık etmekle kalmaz, aynı zamanda hedefe yönelik fiili için temel oluşturmaktadır. Birden fazla beşer davranışı hedefe yönelik olduğundan, öngörü tarafından düzenlemektedir. Beşerler ne yapabileceklerini dair inanışlar oluşturur ve geleceğe dönük fiillerin olası sonuçlarını öncesinden tahmin edip, zatlari için amaçlar belirler ve istenilen sonuçları üretmesi muhtemel fiili planları yapmaktadırlar. Öngörü

faaliyete geçirebilmek ile beşerler zatlarnı motive eder ve fiillerini öngörölü bir şekilde yönlendirmektedir (Bandura, 1991).

### **II.2.5. Sosyal-Kültürel Kurama Göre Öz Düzenleme**

Öz tertiplemenin ilerlemesi ve gerçekleşmesi kişinin içinde bulunduğu toplumsal ve kültürel çevreden etkilenmektedir. Toplumsal ve kültürel çevre üst seviye zihni işlevlerinde ana temelini oluşturmaktadır (Sakız ve ark., 2014). Toplumsal-kültürel teoriye göre öz tertipleme, Vygotsky'nin kültürü olarak inşa edilmiş yapıt aracılığıyla üst seviye zihni faaliyetlerin gelişimi kuramında etkilenmiştir. Ayrıca Vygotsky, üst seviye zihni işlevlerin ve öz tertiplemenin ilerlemesinde kültürün önemli olduğunu belirtmektedir (Valsiner, ve ark., 2000; Bronson, 2019). Vygotsky, dirim bilimsel olarak belirlenmiş ana zihni işlevler ile üst seviye zihinsel işlevler arasında ayırım yapmaktadır (Wertsch, 1983).

Başlangıçta yetişkin bireyler lisan, piyes, sayma mekanizmaları ve hatırlatıcı teknikler gibi kültürle ilgili yapıtların çocuk tarafından benimsenmesine aracılık etmektedir. Bu ana gereçler daha sonra çocuk tarafından içselleştirilir ve bunun sonucunda çocuğun üst seviye zihni fonksiyona ve hal-hareketlerine aracılık etmektedir (Verma, 2017). Vygotsky'e göre dil, öz tertipleme yeteneğinin kazanılmasında en önemli gereçtir ve çocuk lisan sayesinde zati zatına talimatlar vererek öz tertipleme yeteneğini geliştirmektedir (Bronson, 2019). Sözlü lisan bir alamet veya gereç olarak bireyin üst seviye zihni öz tertipleme işlevine, özellikle de bireyin hedefine yönelik hal ve hareketlerinin düzenlemesine aracılık etmek için kullanılmaktadır (Verma, 2017).

## II.2.6. Bilişsel Gelişim Kuramına Göre Öz Düzenleme

Piaget'ye göre öz tertiplemenin veya bireyin fikirlerini ve fiillerinin istemli kontrolü, iki farklı biçimde ele alınabilmektedir. Piaget, mantığı biliş ile ilgili ve hissel olarak komponentine ayırır ve öz tertiplemenin her iki bileşende de olduğunu belirtmektedir. Biliş ilgili olarak öz tertipleme, maksat şeklini, fikirlerin kasıtlı yönünü ve problem çözme fiillerini içermektedir. Hissel olarak öz tertipleme ise, irade veya bireyin şevki ve hislerinin kontrol biçimini içermektedir. Hissel öz tertipleme de aynı ilerleme yolu izler; fakat diğerleri ile etkileşimlere daha yakından irtibatlı ve nesnelere ile etkileşimler burada daha az kritik bir rol oynamaktadır. Kognitif olarak öz tertipleme üstbiliş ile birlikte gelişmektedir. Çocuğun yer küre üzerindeki fikrini düzenleyip sistemli hale getirebilmesi, öteki bakış açılarını ve diğer ihtimalli gerçekleri algılaması, zayıf fikrini düzenleyip sistematikleştirme ve seçim yapabilme derecesiyle ilişkilendirilmektedir. Bu sebeple bilişle ilgili öz tertiplemeye doğru tutum, üstbiliş için temelde aynı gelişmedir ve diğerleriyle iş birliğine dayalı olarak nesnelere ile fiziki etkileşim gerektirmektedir (Fox ve ark, 2008).

Gelişim, hakikate daha uygun olarak temsil eden daha istikrarlı zihni yapı ve süreçlere doğru yönelir. Fikirlerin gelişimi çocuk çevresi ile iletişime girdikçe özümleme ve akomodasyon gibi dengeleme süreçleri tarafından düzenlenmektedir. Hisslere ise sadece fikir ile yön ve anlam verilmektedir. Öz tertipleme bilişle ilgili gelişim ile birlikte hem nitel hem de nicel olarak artmaktadır. Öz tertiplemenin zihinsel bir süreç olduğunu ve bu sürecin dış çevreye en yavaş uyarılma sağlamayı hedeflediğini deyiş etmektedir (Bronson, 2019).

### III. BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ

#### III.1. Zaman Kavramı

“Türk Dil Kurumu’na göre zaman; “Olayların oluş ve akış sırasını belirleyen, düzenli ve dönemli gök olaylarını birim olarak kullanan sanal bir kavram” olarak tanımlamaktadır”(TDK, 2022).

“ Zaman, somut olmayan ve birden fazla anlam barındıran konsept olduğu için ölçüm birimi olarak ta ifade edilebilmektedir. “Uzaklık, yakınlık, geçmiş ve gelecek anlamlarını da içermektedir. “Dün”, “Bugün” , “Yarın” sözcükleriyle ifade edildiğinde ise belli bir süre anlatılmak istenmektedir” (Abadan, 1961).

Başka bir ifadeyle zaman, bir fiilin gerçekleşme sürecini ifade etmektedir. Herhangi bir zamanda veya bir anda evreninin hareketsiz kaldığını varsayarsak bu durağanlık ta zaman konseptinden söz edilememektedir(Özgen ve ark., 1997).

Zaman, kişilerin beş duyu organları ile algılayamadığı psikoloji alanında fiziksel alanda sosyolojik alanda felsefi alanında birden fazla alt boyutları olan kavram ve gerçekliktir (Güven ve ark., 2011).

#### III.2. Zaman Yönetimi

İnsanların gayeleri, amaçları ve hedeflere ulaşma istekleri sayesinde varmak istedikleri sonuçlara etkin bir şekilde rol alan zamanı, verimli bir şekilde kullanma çabalarına zaman yönetimi denilmektedir. Teknolojik imkanların da artmasıyla beraber insan gücüne olan gereksinim azalmıştır bu da insanların kendilerine daha fazla zaman ayırabilme imkanı sağlamakla beraber zaman yönetimlerini ayarlama konusunda daha bilinçli ve dikkatli davranmaları gereken bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Zamana hakim olabilmek ve onu yönetebilmek sadece bu anlama gelmezken, zaman yönetimin iyi derecede ayarlayan kişilerin hayat standartları ve refahlarını artırmada önemli bir yere

sahiptir. Zaman yönetimi sadece onu kontrol ve yönetmede önemli bir unsur olsa bile bireylerin hayat standartlarını yükseltip yaşam refahına katkısıyla da öne çıkabilmektedir (Alay, 2000). Genellikle bireylerin çoğu zamanlarını kişisel hedefleri ve gayeleri doğrultusunda nasıl daimi edeceği konusunda yekin olamamaktadırlar. Bu bireyler yaşamların daim etme yaşamlarını düzene koyma konusunda sıkıntılar yaşamaktadırlar. Bu yönden baktığımızda zamanı yönetebilme bireyin yaşamında etkili bir şekilde elzem teşkil etmektedir (Hendry, 2004). Şahsi başarıların özündeki en önemli kavramlarından biri olan zamanı verimli kullanabilmek ve zamanı idare edebilmek gerekmektedir. Zamanını iyi organize etmede problem yaşayan kişiler dinlenme ve düşünmeye de vakit bulamazlar. Kişinin fazla çalışması bu çalışmadan verim alacağı anlamına gelmemektedir. Kişilerin fazla gayret ve çalışma kat etmesi ile başarı adına olumlu yönde gelişeceğine dair doğrusal bir orantı bulunmamaktadır. En önemlisi de kişinin yaşamını organize ve planlı bir şekilde daim edebilmesi ve en iyi sonuçlara varabilmesi için zamanını iyi yönetmesinde geçmektedir (Efil, 1999).

Zaman yönetimi konsepti günümüze yakın bir tarih olan 1970 yılında ortaya çıkmış ve 1980'lerin başına doğru özellikle idareciler tarafından benimsenen zamanı yönetip verimli bir şekilde kullanmak için benimsenen olgu haline gelmiştir (Topal, 2009).

Zaman yönetimi konsepti Danimarka'da meydana çıkmış olup yoğun çalışma saatlerine sahip olan yöneticilerin zamanları daha planlı ve programlı olması amacıyla bu ülkede meydana gelip tüm dünyaya yayılmıştır (Akatay, 2003).

Zaman yönetiminin amacı, bireylerin ve özellikle de idarecilerin zamanlarını daha etkin şekilde tertipli ve programlı ayarlayıp kullanabilmektirler. Zamanı etkin yönetmek ya da kullanmak, günümüzün her vaktinde, her saatinde, dakikasın da belirli bir hedef ve çaba eşliğinde oluşturularak kullanım anlamına gelmektedir (Uğur, 2000).

Zaman yönetimi günümüzde eski yıllara nazaran daha önemi bir şekilde bürünüp yönetici bilimi ve kamusal yönetim literatürüne giren önemli bir konsept, terim, yönetim anlayışı olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu nedenle yöneticiler ve yönetim alanında çalışanlar için zaman en değerli kaynaktan biridir. Zamana iyi hakim olup onu yönetmek belli bir hedefi gerçekleştirmek için bir araya gelen insanların çalışmalarını ve yönetim verimliliği artırıp verimsizlik sorunun ortadan kaldırmış olacaktır (Aydın, 2011).

### **III.3. Zaman Yönetimine Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Zaman kısıtlı bir kavramdır ve doğru düzgün bir şekilde kullanılırsa bireyin üretkenliğini artırmaktadır. Bireylerin zamana hakim olma becerileri, hayatlarındaki başarıyı yakalamanın veya başarısızlığın temel sebebi olmaktadır. Bu sebeplen bireylerin yaşamlarında büyük başarılar elde edebilmesi için zamanı planlı ve programlı doğru bir şekilde yönetebilmesi açısından büyük önem arz etmektedir. Bireyler zamanlarını kullanırken en yüksek dereceye ulaşabilmek için zamanlarını nasıl tükettiklerini iyi bir şekilde bilmeleri gerekmektedir (Mancini, 2003). Bireyin zamanını kullanırken önceliği o anki zamanını kullanırken birden fazla alternatifleri olduğunu bilmesi gerektiğini öne sürmektedir. Zaman kullanımıyla ilgili elde edilen tespit, zamanın ne şekilde kullandıklarını keşfetmeye yardımcı olacak araçlardan biri olmaktadır. Bireyin zamanı nasıl kullandığı ile ilgili tespiti sonucunda yanlış yönetme veya boşa kullanılan zamanın farkına varılabilmektedir. Bu farkındalıkla beraber bireyin zamanını iyi yönetebilmek adına birtakım girişimlerde bulunabilmektedir. İnsanlar zamanlarını düzgün ve doğru bir şekilde kullanabilecekleri daha verim alabilecekleri bir dizi teoriler bulunmaktadır.

### **III.4. Zaman Yönetimi Teorileri**

#### **III.4.1. Kaya Kovası Teorisi**

Zamanı düzgün bir şekilde idare edebilmek için, her bir etkinliğin sahip olduğu önem ve arz derecesini iyi bilmek gerekmektedir. Bu teori Turşu Kavanoz Teorisi olarak da bilinmektedir. Bireylerin etkinlikler üzerinde çalışması gereken belirli sıralaması için fikir sahibi olmamızı sağlamaktadır (Mancini, 2003). Teoriyi açıklayacak olursak misal elimizde bir kovamız var ve bu kovaya önce büyük taşlar yerleştirmeyi ve sonra onu daha küçük olan çakıl taşları koymayı daha sonrada, kum ve su ile doldurmamızı önermektedir. En küçük maddeler giderek daha önemi olmayan görevleri ifade etmektedir (Forsyth, 2010). Bu teorinin amacı yaşantımızda önem derecesine sahip birtakım şeyleri (büyük taşlar) olarak benimsememizi ve daha sonrasında daha az önem derecesine sahip şeylere (çakıl ve kum) geçmemiz gerektiğini ve en son olarak da önem derecesi olmayan şeyleri (su) olarak adlandırılabilir. Yaşantımızda önemi olmayan etkinlik ve faaliyetlerden başlayacak olursak eğer bizim için önemli olan etkinliklere zamanımız yetmeyebilmektedir.

#### **III.4.2. ABC Sistemi**

Günlük yaşantıda her birey genel olarak dikkat isteyen bir sürü faaliyetle karşı karşıya gelmektedir. Genellikle yapılması gereken tüm faaliyetler için var olan zaman yetmeyebilmektedir. Zamanı daha verimli hale getirebilmek için bireylerin sorumluluk alması gereken görevlere öncelik vermesi gerekmektedir. Alan Lakein bizzat kendisi tarafından ileriye geliştirilen ABC sistemi, öncelikleri tespit etmek için etkin bir yol olabilmektedir. ABC yaklaşımını benimseyen bireyler önceliklerini belirlemelerinde kolaylaştırıcı bir yol olarak görülebilmektedir. Belirli bir etkinliği temsil eden harf, öncelik

seviyesine göre A harfi hemen yapılması gereken en acil işleri temsil etmekte, B harfi ise düşük aciliyetli olan ama önemli işleri belirtmekte ve C harfi ise acil olmamakla beraber ve daha sonraya ertelenip yapılacak işler olarak gösterilmektedir (Mancini, 2003). Yapılan bu görevlendirmeleri A1, A2, A3 vb. şeklinde daha da ayrılabilen, A1'in en önem derecesi sahip aciliyet oranı en yüksek olarak tanımlanabilmektedir.

### **III.4.3. Envanter Sistemi**

Envanter sistemi, bireyin hayatında bir gününü nasıl geçireceğini ele alarak ve elde ettiği çıkarımları daha sonraki bir günde hal ve hareketlerine uygulayarak en fazla öğrendiği öncüle dayanan sonuç odaklı bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır (Forsyth, 2010). Bu teoride bireylerin yapılan etkinliklerin geriye dönük analizini yaptığımızda, hayatlarındaki durumlarla baş edebilmek için daha çok davranış değiştiren bir yaklaşımı temsil ettiğini iddia etmektedir. Envanter sistemi hayatımızda zaman kazandıran mevcut bir sistem olmamakla beraber bireylerde zaman kazandırabilecek farklı davranışların oluşmasına sebep olmaktadır (Mancini, 2003).

### **III.4.4. Zaman Yönetimi Izgarası**

Bu teori, ilgimizi çeken birtakım davranışları etkinlikleri bir ızgaraya yerleştirmeyi hedeflemektedir. Izgara daha sonrasında her bir etkinliğin ne kadar kısa sürede yapılması gerekliliklerine göre nasıl bir sınıflandırma yapılacağı konusunda bize yardımcı olmaktadır. Izgara 4 katmandan oluşmakta ve her katman birbirinden ayırt edecek kadar farklı bir öncelik seviyesine sahip olmaktadır; Birinci ızgarada yer alan etkinlik ve davranışlar en yüksek derecede önemli olan ve ivedilik taşıyan ve bu yüzden hemen yapılması gereken görevleri ifade etmektedir. İkinci ızgarada ise, aciliyeti olmayan önemli faaliyetleri yapmayı ifade etmektedir. Bu katmandaki yapılan davranış ve faaliyetlere

“kaliteli zaman” olarak tanımlanmaktadır. Bu görevler şirketlerin ve holdinglerin başarı elde edebilmeleri için önemli bir alternatif olmasına rağmen bir an önce yapılacağı anlamına gelmemektedir(Harris, 2008). Üçüncü ızgara, ise aciliyetli olan ancak önemli olmayacak derecedeki etkinliklerden oluşmaktadır. Bu yüzdendir ki bu ızgara aynı zamanda konsantrasyon dağıtma ızgarası olarak bilinmektedir, çünkü içerisinde barındırdığı etkinlikler bireyin amaçlarına ulaşabilmesine yardımcı olmadığı için pek de önem arz etmemektedir. Dördüncü ızgara ise önemli olmayan ve de ivedilik gerektirmeyen etkinlikleri içermektedir (Mancini, 2003).

#### **III.4.5. Hedef Belirleme Teorisi**

Kişisel amaç ve hedeflerimiz, bizim için değerli olan bir dizi yapmamız gerekenleri başarmak için doğru bir şekilde konsantre ve çalışmamız gerekmektedir. Bireylerin hayatlarındaki zamanı verimli bir şekilde idare edebilmesi için Locke şahsı yönünden geliştirilen Hedef belirleme teorisi kullanabilmektedir. Bu teori, bireyin net ve belli bazı hedef ve gayeleri varsa, bunları başarmak için daha fazla motivasyona sahip olacağı anlamına gelmektedir. Bu teoriye göre bireyin ancak net beklentileri sayesinde en yüksek performansa ulaşabilmektedir. Bireysel hedef belirleme, bireylerin hayatlarını kendi amaç ve gayeleri doğrultusunda planlayıp yaşamalarını sağlamaktadır. Bireyler yaşamlarında ulaşılabilir amaçlar ve zor olan hedefler belirleyerek, birey nereden başlayacağını net bir şekilde bilirse bu amaç ve gayelerine ulaşmak için tam anlamıyla motive olunacaktır. Bu nedenle bireyler istenilen hedeflere ulaşmada yardımcı olmayan etkinliklerle zaman kaybetmeyecektir (Pynes, 2008).

### III.5. Zaman Yönetimi Pencereleeri

Birden fazla çalışma ortamlarında istenen amaç ve hedeflere ulaşabilmek için insanların çalışma ortamında bulunan diğer insanlarla beraber çalışması gerekmektedir. İnsanların birbiriyle çalışmalarında üretkenlik açısından daha çok verim alınırken, bireysel zamanımızı yönetebilme kabiliyetini engelleyebilmektedir (Butler ve ark., 2007). Bu duruma istinaden takım içerisinde yer alan çalışan bireyler arasında veya çalışan bireyler açısından düşünsel açıdan üretkenliğin azalmasına ve zaman kayıplarına mahal verebileceği bir grupsal çalışma ortamında geçerli olacağı söylenebilmektedir. Johari Penceresinin zamanı iyi idare edebilme açısından penceresinin buna aracılık edebileceğini ortaya koymaktadır. Johari penceresi, akranlar arasından geri dönütlerin peşi sıra kendini net bir şekilde ifade edebilmeyi kolaylaştırarak insanların güvenini kazanmasına yardımcı olunabilecek bir iletişim modeli olmaktadır. (Harris, 2008). Bu, olası yaşanabilecek çatışmaları ortadan kaldıracak ve grubun içerisinde yer alan kişilerin üretkenlik yönünden işlere girmesini sağlayabilmektedir.

### III.6. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman, bireylerin çalışma saatleri dışında kalan, kendi aile fertlerinin bakımına ayırdıkları vakitleri dışında kalan, bireyin serbestçe takılabildiği, kendine ayırabildiği, mecburiyetlerin olmadığı zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 1999). Boş zaman, bireylerin günlük yaşamlarında işte geçirdikleri çalışma saatleri ve kişisel ihtiyaçlarını karşıladığı zaman haricinde kalan; istirahat etme, mutlu neşeli vakit geçireceği ve bireysel alanda gelişimi ilerletmek gibi birden fazla alternatifle doldurduğu zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman bir faaliyet, imkan veya boş zaman olarak görüldüğü gibi aynı zamanda, bireysel gelişim, kültürel etkileşim, kendini

gerçekleştirme, ailevi huzur ve istikrar gibi birden fazla alternatif sunduğu zaman aralığı olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005).

Boş zaman dediğimiz zaman aralığı genellikle kısa vadeli bir deneyim anlamına gelirken, etkileri daha uzun süren ve kalıcı deneyimlere geçiş sağlayıcı olarak önemli bir etmendir. Ayrıca bireylerin bu deneyime kararlı bir şekilde katılım sağladığı zaman eğlenceli aktiviteler, hoşnut olma, haz alma, özgür olabilme hissi, doğal içten olma, macera, aksiyon, negatif duygulardan arınma ve geri dönüt gibi birden fazla tecrübe edinmelerine yardımcı olmaktadır (Lee, ve ark., 1994). Kişilerin şahsi ihtiyaçları karşılaması dışında kalan kendilerine ayırdıkları zaman dilimini iyi değerlendirmeleri gerekmektedir. Temel ihtiyaçlar haricinde harcanan zaman boş zaman kavramı olarak değerlendirilebilmektedir. Bireyin ilgi, arzu, yetenekleri ve kabiliyetleri neticesinde şekillendiği zaman dilimi olarak ifade edilmektedir. Serbest zaman kavramı ise, bireyin hayatını devam edebilmek için yapmak zorunda olduğu işlerden arta kalan zaman dilimi olarak ifade edilmektedir. Bir başka deyişle çalışma harici zaman olarak tanımlanmaktadır. Çalışma harici zaman, bireyin kendine özgü istediği gibi kullandığı zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Çağımızda gelişen sanayiler, teknolojik ilerlemeler, kalkınmışlıklar ve artan refahtaki büyük kademelerde makineler insanlar üzerinde egemenliğini kurmuş, bu egemenlikle beraber çalışmaya tepki oluşturarak, boş zamana yoğun bir ilgiye neden olmaktadır. Çalışma sürelerinin; bireylerin yaşamlarında artan refahın ve otomasyon, dinlenebilme; rekreasyon faaliyetlerden daha da faydalanmak, daha fazla gezebilme seyahat edebilmek, daha farklı bir sorun olarak karşımıza çıkan işsizlik sorununa çare ve ülkelerde yaşanan ekonomiye dair kötü gidişatlardaki krizleri azaltma ve yenebilme amacıyla tam bir adanmışlıkla ve süratle yoluna devam etmektedir. Amerika birleşik devletleri ve Avrupa da ki birçok gelişmiş devletler çalışma zamanlarını sürekli azaltmaya,

aşğılara çekmeye çalışmaktadırlar. İş ve çalışma sürelerinin yoğun olduğu Japonya gibi devletlerde çalışma zamanlarının azaltmak, tatil sürelerini daha da artırmak, fazla çalışma ve mesailer ortadan kaldırmak gibi birtakım önlemler almaktadır (Karaküçük, 1999).

Avrupa da yaşayan belirli ölçülere göre yapılan kriterlerde ortalama 80 küsürlü bir insanın ömrünün yüzde %32'lik kısmı serbest zaman olarak şekillenirken, bu oran ülkemizde şehirlerde yaşayan insanlarda % 40 dolaylarındadır. (Küçüktopuzlu ve ark., 2003). Günümüz dünyasında gelişen teknolojik gelişmeler, sanayileşmeler iş hayatında performanslarını artırırken öteki yandan ise doyumsuzluk, bunaltı ve uyum kuramama durumlarını da beraberinde getirmektedir. Çağımız insanın temel sorunlarından biri de sanayi devriminin yarattığı ivedi değişimlerin birey üzerinde oluşturduğu ruhsal bunalım durumlarıdır. Bu problem bireyler üzerinde derin etkiler yaratarak köklü rahatsızlıklara neden olmaktadır. Bahsi geçen bu hızlı teknolojik değişimler toplumlarda kurumsal bazda çalışma ekiplerini, kültürel bazda köklerinde değişimlere neden olduğundan dolayı bunlarla bağlantılı tüm sistemlerde de değişime yol açmaktadır. Nitekim bu değişimlere paralel olarak bireyin toplumla ve toplumun bireyle yaşadığı uyumsuzluklar giderek ivmelenmiştir (Erturan ve ark., 2003).

### **III.7. Boş Zaman Fonksiyonları**

Dinlenme Fonksiyonu: Bireyler genel olarak en çok bu fonksiyon ile boş zamanlarını kullanmayı tercih etmektedir. Bu fonksiyon bireyin bedenen yorgunluğunu atmasında, zihinsel olarak rahatlık hissiyatına ulaşabilmesinde ve çalışma hayatının vermiş olduğu yorgunlukla oluşabilen gerginlik ve stresi ortadan kaldırmayı amaç edinmiştir. Günümüz yaşam şartlarında bireylerin dinlenme aktiviteleri, serbest zamanın aktif bir

şekilde ve aktif olmayan bir şekilde değerlendirilmesi için fiziki anlamda, fizyolojik ve psikolojik yönden sağlanmaktadır (Çubuk, 1984).

**Eğlence Fonksiyonu:** Dünya genelinde bireyler özellikle son dönemlerde en çok tercih ettikleri bu fonksiyon spor aktiviteleri, eğlenebilme amaçlı etkinliklere katılmayı tercih etmektedirler. Bu etkinliklere katılan şahıslar kendilerine daha fazla zaman ayırmak istemektedirler. Bu yönden baktığımızda bireyler, genellikle eğlenme amaçlı etkinliklerde rahatlamış olma hissi, yeni dostluklar edinebilme ve yeni sosyal ortamlar edinme gibi birden fazla alternatifler sunduğu için tercih etmektedirler (Horner ve ark., 2016).

**Gelişim Fonksiyonu:** İnsan doğası gereği sürekli yeniliklere ve gelişimlere gelişmelere açık bir varlıktır. Bu nedenle sürekli değişen ve yeni durumlara ayak uydurabilmektedir. Bu fonksiyon kişilerin karar verme yeteneklerini ve ifade yapılarının en fazla geliştirdiği fonksiyon olarak tanımlanmaktadır. Bireyin arzu ve hazır bulunuşluk seviyelerine göre şekillenen boş zaman aktiviteleri katılmakla beraber yeteneklerin ortaya çıkmasına, yeni yetenekler aktiviteler ve ideaların öğrenimine katkı sağlamaktadır (Karaküçük, 2005).

### **III.8. Serbest Zaman Kuramları**

**Ciddi Serbest Zaman:** Özel anlamda değerlendirecek olursak bireyin bilgi birikiminin, yetenek ve hayattan kazanmış olduğu deneyimlerinin gerekli olduğu etkinliklerde, bireyin kendi rızasıyla hobi edinmek amaçlı ya da amatör seviyede kendini geliştirmesi için harcadığı tüm ciddi zaman dilimini ifade etmektedir (Stebbins, 1994). Ciddi serbest zamanın kendine özgü bazı özellikleri mevcuttur. Bunlar; boş vakitte kişinin başlamış olduğu aktiviteyi sona erdirene kadar devam ettirmesi, serbest zamanda gerçekleştirdiği faaliyetlerle kendine kariyer planlaması, bu etkinlikler kapsamında yaptığı çalışmalara kendine özgü özverili bir şekilde çaba sarf etmesi, devamlı yarar

sağlayabilmek amacıyla kendine has ve kıymetli sosyal topluluk oluşturmaktadır. Kayıtsız Serbest Zaman: Bir anda insanın zihninde beliren ve insanın iç dünyasından gelen tertipli, kurallı ve belli bir düzene sahip olmayan, bireye haz ve neşe veren zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Stebbins, 1994).

### III.9. Boş Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi

Geçmiş dönemler incelendiğinde insanların boş vakitlerini resim, müzik ve spor aktiviteleri gibi faaliyetlerde bulunarak doldurduklarını görmek mümkündür. Ayrıca tarih öncesi ilkel toplulukların hayatına bakıldığında boş vakitlerini doldurabilmek amacıyla birçok faaliyette buldukları gözlemlenmektedir. Buna bağlı olarak Yontma Taş Devri insanların yaşantısı incelendiğinde, boş zamanlarında, barınak olarak kullandıkları yerlerin duvarlarına duygu ve düşüncelerini dışa vurabilmek amacıyla bazı şekiller, insan ve hayvan çizimleri yaptıkları görülmektedir. 19. yy. a kadar boş zamanı etkin kullanma, yaşam standartları yüksek bireylerle sınırlı kalmıştır. O dönemlerden belli kişilerin bu ayrıcalığa sahip olduğu faaliyetler günümüzde artık çoğu kişi için bir ayrıcalık olmaktan çıkarak sıradanlaşmıştır. Fakat ülkemizdeki sosyal statü farklılıkları sebebiyle hala birçok birey için bu durumun mevcut olmadığı görülmektedir. Yalnızca spor, özellikle de spora aktif olmayan katılım sinema, tiyatro, konser, kitap okuma gibi diğer pasif faaliyetlere göre birçok kişinin arzuladığı takdirde katılım gösterebileceği bir imkân olarak karşımıza çıkmaktadır (Sporbilim, 2004).

18. yy. ın ilk yarısında birey ve toplumun hayatında etkili olan sanayi devrimi ve endüstriyel ilerlemeler, bireylerde boş zaman kavramının benimseyip kişiler arası ilişkilerinde, kişisel maddi olanakları, siyasal gelişmeler, bilim ve teknolojik gelişmelerle beraber daha da etkisi artırmıştır. Bu etkilemeyle beraberinde klasik bir terim olan çalışma olgusunun tam tersini ifade etmektedir. Uluslararası çalışma ofisi 20. yy. ın ilk

dönemlerinde iş dünyasında aktif bir şekilde rol alan topluluklarla beraber istirahat ve dinlenme vakitleriyle ilgili ilk toplantısını gerçekleştirmiştir. Gerçekleşen toplantıda ana gündem maddesi olarak çalışma zamanları konuşulmuş ve yeniden ayarlanması kararı alınarak; bir gün toplamda yirmi dört saati kapsamaktadır. Bu bir günün 8 saatini bireylerin aktif olarak çalışmaları, 8 saat dinlenme ve uyumaya ayrılan zaman ve kalan son 8 saati ise serbest zamana ayrılan vakit olarak karara bağlanmıştır. (Ekici, 1997). Teknolojik alanda yaşanan gelişmeler ve ilerlemeler beraberinde dünyada serbest zamanın önemini benimsemiş olup; gelişmiş ülkeler ve gelişmekte olan ülkelerde gelişmişliğin getirdiği maddi ve manevi kültürel değerler bağlamında şekillendiği ve devamlılığını sağladığı görülmektedir (Karaküçük, 1995).

### **III.10. Boş Zaman Değerlendirme Kavramı**

Tek bir kişinin ya da grup halinde, insanların boş vakitlerinde gerçekleştirdiği gönüllü etkinlikler boş zaman değerlendirme kavramını oluşturur. Boş vakitlerde yapılan bu etkinlikler kişinin psikolojisinde rahatlamaya ve yapılan etkinliğin türüne göre bilişsel, duyuşsal değer kazanmaya neden olur. Kişinin tercihleri doğrultusunda yapılan etkinlikler farklı tipte gerçekleştirilebilir. Bu tip faaliyetlerin değişkenleri; yaşanan coğrafya, medeni durum, cinsiyet gibi kavramlardır. Ama faaliyetlerin çeşidi sonuç olarak ortaya çıkan değer durumlarında ortak özellik gösterebilir.

- Boş zaman değerlendirirken kişinin gönüllü durumu esas alınır.
- Bilişsel ve duyuşsal anlamda gerçekleşen doyumlar hedef alınır.
- Etkinlik için belirlenen zaman, yapılacak etkinliğe göre belirlenir.
- Bedenen ve zihinsel olarak gerçekleştirilen faaliyetler boş zaman etkinliklerinde önem arz etmektedir.
- Her insan birbirinden farklı nitelikler barındırdığı için etkinlikler kişiye özgüdür.

- Boş vakti değerlendirmek için tercih edilen faaliyet bireyin hazzı söz konusu olduğundan kişisel seçimler doğrultusunda belirlenir.
- Bu etkinlikler kişinin bütünüyle hür hissettiği zaman dilimleri olarak değerlendirilir.
- Bir bireyi tatmin noktasına ulaştıran her türlü içsel dışavurumlar yapılacak etkinliğin belirlenmesinde önemli bir faktördür (Tezcan, 1993).

### **III.11. Boş Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler**

Pek çok noktadan bakıldığında boş zamanların değerlendirilmesini etkileyen birtakım faktörler mevcuttur. Sanayi ve birçok açıdan gelişmiş ülkelerde fiziksel işgücüne dayalı çalışma anlayışının zamanla gerilediği de bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Buradan hareketle cinsiyet ayrımı gözetmeden boş zamanın artması ve bu vakitlerde eksik kalınan bedensel hareketliliğin ön planda olduğu faaliyetlere olan yönelimin artış göstermesi kaçınılmaz bir durumdur. Haliyle bu durum, kişilerin boş zamanı değerlendirmesine yönelik faaliyetlerinin arttırmasına sebep olmuştur. Bu tip faktörler ise boş zaman etkinliklerin yaygın hale gelmesini ve bu vakitlerin değerlendirilmesi imkanını sunmuştur (Millen, 1983).

#### **III.11.1. Toplumsal Faktörler**

Bireylerin öz benlikleri ve doğa ile girdikleri etkileşimlerin nihayetinde toplum oluşmaktadır. Kültürel ve sosyal anlamda bakıldığında belirleyici bir manası olan değer yargılara ve kaidelere sahip bir çevrede, bilinçli birey ve grupların ifade eden değer yargıları anlamlı ve kaideleri olan etkileşimler kurulmasıyla meydana gelir (Kongar, 1979). Daha genel bir ifade ile toplumu meydana getiren maddi, manevi kültür oluşum ve birikimlerini, toplumsal değerlerle kurulan ilişkiler bütünü şeklinde tanımlamak mümkündür. İnsanların hayatları kültürün tesiriyle tüketim durumlarının ve boş zamanı

değerlendirme şekillerinin etkisiyle biçimlenir ve birey genel olarak dışa yönelimli olan kişi şeklinde ifade edilebilir. Son zamanlarda, teknolojik gelişmelerle birlikte toplum ve toplumun yaşam tarzı da değişim göstermektedir ve bu değişim ilk etapta aile yapısını etkiler. Bu değişim de otoriter aile yapısından uzaklaşarak daha hoş görülü aile ortamlarını beraberinde getirmektedir. Çağımızın değişim gösteren şartları göz önüne alındığında boş vakit değerlendirme devlete ait bir sorumluluk veya toplumsal kuruluşların etkinliklerinden ziyade kişinin bireysel olarak da faaliyette bulunmasından öte katılım gösteren bireylerin zihinsel ve fiziksel oluşumlarına yardım niteliği taşıyan bir etken olmaktadır. Boş zamanı değerlendirme, toplumun tarafından birlikte oluşturulan değerler ile bağların, ferdi deneyimlerle ve istek ile duyulan ilgilerin açıklanabileceği temel bir durum şeklinde ifade edilebilmektedir (Millen, 1983).

### **III.11.2. Kültürel Faktörler**

Daha önce yaşam sürmüş insanların tecrübeleri sonucu ile bir dünya görüşü olarak meydana çıkarıp davranışlarla bir araya getirmesi ve bu görüşün nesiller boyunca süregelmesine kültür denmektedir. Bu doğrultudan bakıldığında kültürel etkileşimlerle birlikte boş zamanı değerlendirme durumu bir yaşam biçimi almaktadır. Gelişmiş milletlerde sanat, bilim, teknoloji ve eğitim seviyelerindeki artış ile zaman değerlendirme durumunun farklılık ifade etmesi aynı düzlemde kültüründe etkileşimi ile son halini almaktadır (Köknel, 1979). Toplumlar yıllar içinde sürekli bir etkileşim ve değişim içinde oluşturdukları kültürleri bir sonraki kuşaklara aktarabilmek için eğitim önemli bir araç olmaktadır. Gelecek nesillere aktarılan kültürel değerlerin benimsenmesiyle beraber toplumsallaşma devamlılığı sağlamaktadır. Daha genel terimle ifade edecek olursak toplumsallaşma, kişilerin yaşadıkları toplumun bir şahsi olarak görmeleri ve yaşamlarını

devam ettirip gelişimlerine devam etmeleri gerekmektedir. Bir toplumun boş zamana bakış açısı öncelikle o toplumun kültürel değerlerine göre şekil almaktadır. Kültürlerin devamını sağlayan topluluklar boş zamanlarında kendileri için değer yargılarına öncelik vermektedirler. Çağımız şartlarında teknolojik gelişmeler ve ilerlemeler neticesinde değişen evrensel yargılar olmasına rağmen kültürel değerleri eskisi gibi önemsenmese de toplumlar değersel yargılarını yaşamayı istemektedirler.

### **III.11.3. Sosyal Sınıf Faktörü**

Sosyal öğrenme insanların yaşamlarındaki ilk öğrenmeleridir. Çocukluk çağında başlayan ve çevrenin etkisiyle şekillenmeye başlamakta olup buda sosyal sınıfın yansıması olarak adlandırılmaktadır. Yaşadığımız hayat içerisinde sürekli değişen alanlar mevcudiyetini sağlamaktadır. Bunlar; sınıfsal açıdan farklılıklar, tüketme açısından farklılıklar, mesleki açıdan ve bireylerin gelir seviyesi bakımından farklılıklar ve bunlarla bağlantı içerisinde olan boş zamandan faydalanma farklılıklarıdır (Roberson, 2007).

Sosyal sınıflar kendi bünyelerindeki sınıfsal olarak farklı olanlar boş zamanı yönetme açısından da değişkenlikler göstermektedir. Bireyin kendini ait hissettiği sosyal sınıfın içerisinde birey üzerinde sosyal baskı oluşturmaktadır (Mills, 1984).

### **III.11.4. Etkileşim Grupları Faktörü**

Bireyler yaşamlarının ilk dönemlerinde çocukluk ve gençlik çağlarında etkileşimde buldukları aile bireyleri, kendi akran grupları ve yakın çevrelerinde bulunan akrabalarından oluşmaktadır. Bireyin gelişimiyle beraber sosyal çevresine çalışma hayatındaki birlikte vakit geçirdiği arkadaşları, birlikte zaman değerlendirdiği meslektaşları ve yetişkinlik çağında iletişim kurduğu yakınlarıyla katılım sağlamaktadır

(Mills, 1984). Bireyler ilk sosyalleşme dönemlerinde aileleri olurken daha sonrasında akran gruplarıyla birlikte sosyalleşme devam etmektedir. Bireyin karakteri çevresinde bulunan bireylerle etkileşimi sonucunda şekillenmeye başlamaktadır. Aynı anda bireyin kendisini bulmasında bu iletişim ve etkileşim sayesinde ortaya çıkmaktadır. Birey tüm bu etkilenmeler gelişmeler sonucunda bulunduğu toplumda kendine has kişilik elde etmektedir (Ülkü, 1978). Bireyler için önem derecesi en yüksek olan akran grubu, zaman ve mekan bakımından kısıtlamaların çok fazla belirgin olmadığı, duygusal ve amaçsal sınırlamaların olmadığı sosyal açıdan ilişkilerin yoğun derece de yaşandığı etkileşim türü olmaktadır. Yaşanan her türlü etkileşimler birbirinden farklılıkları olduğu gibi akran gruplarında da farklılık mevcut olmaktadır. Bireyin ailesi, hayatını devam ettiği yaşam şartları, mesleki farklılıklar vb. özellikler akran grubunun etkileşimi doğrultusunda bireye kattığı değerler değişkenlik göstermektedir. Akran grupları arasındaki bağ, aile içinde yaşanan etkileşimden ve karabalık ilişkilerinden farklı olabilmektedir (Kaya, 2003).

Akran grubu bireysel gelişimdeki farklılıklara göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bu değişiklik bireyin yaşadığı yerdeki arkadaşlığından okuldaki arkadaşlıklarına yani mekansal değişmelerle beraber bireyin sosyal açıdan farklılıkları görülebilmektedir (Ünver, 1986).

Kişilerin arzu, yetenekleri doğrultusunda beliren boş zamanı değerlendirme etkinliği kültürel aktarmayla beraber akran grupları ile birlikte fikir ve duygusal açıdan ilerleme gösterebildikçe günün şartlarına uygun şekilde serbest zamandan yararlanabilme yeteneği de değişiklik göstermektedir (Cılga, 1997).

### III.11.5. Aile veya Bakım Kurumu Faktörü

Kişinin çocukluk dönemlerinden itibaren uzun bir süre zarfında boş zaman etkinliklerinin oluşmasına yardımcı olan ve yönlendirme yapabilen en önem derecesi sahip sosyalleşme çevresi ailesidir. Geneleme yapacak olursak bireyin boş zamanlarını yönetebilmesi için sosyal grup unsurlarını öğrenme imkanı sağlayan ailesi olmaktadır (Kaya, 2003).

Topluluklar, evreni değerler kapsamında bireyin başarısını ve de bireysel gelişimini esas almaktayken, aile yapısında yaygın olarak beliren özel ve genel değerlerle birlikte bireysel ilişkilere önem vermektedir. Toplumsal kıymetlerin çağımız şartlarında hızla değişime uğraması ailelerde rehberlik yapılan bireylere yetersiz kalınma durumu yaşanabilmektedir. Bu vaziyet kişinin gelişimi için bir takım zorluklarla karşı karşıya kalabileceği, birey gelişimini sağlamak adına kendi alternatif yollarını bulmakta zorlanabilmektedir (Tezcan, 1991).

Bireyler aile fertleriyle ne kadar zaman geçirseler de bireysel ve toplumsal yönden davranışlarında düzgün olmayan ve ruhsal yönden bir takım sorunlar oluşabilmektedir. Bu sorunların belirmesinde en önem dereceli unsurlar aile veya kurumlarda çalışanların bireye yaklaşım şekillerinde az hassasiyet ve negatif olunması gösterilebilmektedir (Drennan, ve ark., 2005).

Birey serbest zamanı kullanma neticesinde elde etmiş olduğu hal ve hareketlerin şekillenmesinde ailesinin ve iş hayatındaki çalışma arkadaşlarıyla yapmış olduğu etkileşim sonucu yaşamış olduğu deneyimlere bağlanmaktadır. Bu tecrübelere dayanarak sosyal açıdan ailelerin kültürel bağ ve ekonomik vb. etmenlerden dolayı hayatlarını devam ettikleri yerlere göre farklılıklar görülmektedir (Aitchison, 2005).

Şahısların toplumlara dayalı değerleri edinilmesi hayatı boyunca süreceğinden, bireyin ailesi ve yakın sosyal çevresinin etkileşimi sonucunda sürekli olarak şekillenmektedir. Kişinin çocukluk dönemlerinden itibaren yetişkinlik bir birey olduğu zamana dek geçen süre zarfında, boş zamanı değerlendirme hal ve hareketleri, birden fazla alanda öğrenilmekte, zaman içerisinde değişim gösterebilmekte ve alışılmış davranışlar yerine başka davranışlara yer vermekte veya davranışı tekrar öğrenilmektedir (Kaya, 2003).

### **III.11.6. Ekonomik Faktörler**

Devletlerin gayri milli hasıla gelir seviyesinin yüksek olduğu gelişmiş ülkelerde, hayat koşullarının iyi olması maddi yönden boş zamanı değerlendirme alanında etkilemiştir. Bu yönden bakınca bu topluluklar, bireysel olarak ve toplumsal yönden karşıların çıkan fırsatları değerlendirme neticesinde ulaşabilme kademesinde gayet yüksek olması boş zamanı yönetebilme temel ihtiyaç haline getirmektedir (Searle ve ark., 1985).

Bu vaziyet bireylerin maddi ve ekonomik yönünden refah derecelerini ve yaşam kalitelerini artırma konusunda baya ilgi gösterme eğiliminde olduğu ortaya çıkmaktadır. Birey kendi seçimleriyle yöneteceği zamanı ve maddiyatına yön verebilme yeteneğine sahip olmaktadır. Bu fikir günümüzde bireye baya fazla boş zamandan faydalanma imkanı sunabilen büyük bir endüstri alanı vaziyetini almıştır (Kaya, 2003).

### **III.11.7. Meslek ve Gelir Faktörü**

Bireylerin boş zamanı kullanma açısında çeşitli farklılık bulunup boş zamanı kullanma açısından öznellikler görülmektedir. Bu farklılıkların görülme sebebi ise bireylerin edindikleri meslekler ve kazanç sağladıkları gelir seviyesine göre şekillendiği düşünülmektedir. Bunlara istinaden birde bireylerin eğitim seviyelerinde boş zamandan

faydalanma konusunda farklılık oluşturduğu düşünülmektedir. Kazancı parasal anlamda yüksek işlerde çalışan bireylerin boş zamanlarını kişisel gelişimleri için kullanmaktadırlar. Boş zamandan faydalanma adına düzenlenen özellikle kültürel ve sanata dair nitelik taşıyan etkinlikler prestiji yüksek aktiviteler olduğu varsayılmaktadır (Kaya, 2003).

İş dünyasında özellikle saygın konumlardaki meslek topluluklarında daha çok aktivite ve fiziksel hareketliliklere daha fazla katılım sağladığı, toplumsal etkinliklere katılımın daha çok görüldüğü bilinmektedir. Üst düzey işlerde çalışan yüksek gelirli bireylerin genel anlamda maliyeti fazla olan golf, yatçılık, gibi etkinliklere katılım sağladığı görülmektedir. Bireylerin boş zamandan faydalanabilme yetenekleri adına geneleme yapacak olursak sadece kişilerin edindikleri meslekler belirleyici faktör olmadığı, bununla birlikte eğitim, kişisel arzu, kişinin yaşı, kişilerin cinsiyetinde bireysel etkinliklerde şekillendiği düşünülmektedir (Wilson, 1980).

### **III.12. Boş Zaman Yönetimi**

60'lı senelerin ilk zamanlarında bilim adamları serbest zaman yönetiminin önemli olduğuna vurgulayarak bu kavram üzerinde bireysel fikirlerini bildirmişlerdir. Bireylerin boş zamanlarını ne şekilde faydalandıkları sadece kendilerinin değil aynı vakitte sosyal çevrelerini ve toplumu da etki ettiği ifade etmektedirler ( Gussen, 1967).

Boş zamanı idare edebilme yönünden bireysel değişim ya da verimli olabilme fikrinde ziyade daha yüksek refah ve bireysel ve toplumsal kriterlerin oluşması için gayret etmeleri gerektiğini savunmaktadır. Boş zamanı idare edebilmek için programlı tertipli maksatlı yapına daha tatmin edici hayat kalitesi de elde edilmektedir (Wang, ve ark., 2011). Zamana hakim olabilmeye ilgili yapılan çoğu araştırmalara rağmen, boş zamanı idare edebilme konusunda yapılan araştırma sayıları baya düşük olmaktadır. Boş zamana olan ilginin artmasının bir sonucu olarak, bu alanda çalışan çoğu araştırmacı boş zaman

yönetimi ve zaman yönetiminin birbirlerinden farklı olgular olarak değerlendirilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır (Akgül, ve ark., 2015).

Bireyler günlük hayatın koşuşturmacasın da bıktıkları, canları sıkıldıkları için birden fazla farklı boş zaman faaliyetlerine katılmaktadırlar. Bireyler serbest zaman aktivitelerini verimli ve etkili bir şekilde geçirebilmek için boş zamanı iyi idare edebilmeleri için iyi bir planlama yapmaları gerekmektedir (Er ve ark., 2020).



## **IV. MATERYAL VE METOD**

### **IV.1. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Yöntemleri**

Araştırma Şırnak ilinin İdil ilçesine bağlı Karalar İmam Hatip lisesi ve İdil Çok Programlı Anadolu lisesinde öğrenim gören 315 kadın 162 erkek toplam 477 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılırken, araştırmada katılımcıların bilgilerine ulaşmak için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Boş zaman yönetimi ölçeği ve Öz düzenleme ölçeği kullanılmıştır.

### **IV.2. Kişisel bilgi formu**

Çalışmada katılımcıların, demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla kullanılan kişisel bilgi formunda, cinsiyet, yaş, anne baba eğitim durumu, aile ekonomik durum gibi genel sosyo-ekonomik düzeyleri sorgulanmıştır.

### **IV.3. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Bzyö)**

Katılımcıların boş zaman yönetiminin değerlendirilmesinde Wang ve ark. (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılan “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ)” kullanılmıştır. 15 maddeden oluşan ölçek 5’li Likert tipi (1= Hiç Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) bir yapıya sahiptir. Ölçme aracı, Amaç Belirleme ve Yöntem, Değerlendirme, Boş Zaman Tutumu ve Programlama olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. BZYÖ nün bu çalışma için güvenilirlik katsayısı Amaç Belirleme ve Yöntem: .699, Değerlendirme: .699, Boş Zaman Tutum: .699 ve Programlama: .707 olarak bulunmuştur.

#### **IV.5. Öz Düzenleme Ölçeği (ÖDÖ)**

Öz Düzenleme Ölçeği (ÖDÖ), Moilanen (2005) tarafından ergenlerin kendilerini düzenleme yeteneklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup Harma (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlilik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin 32 maddesi bulunmaktadır ve bu maddeler 1'den (hiçbir zaman) 4'e (her zaman) doğru giden dörtlü likert tipindedir. Ölçekten alınan puanlar 32 – 128 arasında değişir ve puan arttıkça ergenin kendini düzenleme konusunda başarısının arttığı anlaşılmaktadır. Ergenlerin kendilerini değerlendirdikleri formun yanı sıra ebeveynin çocuğunu değerlendirdiği bir formu bulunmaktadır.

#### **IV.6. Veri Toplama Yöntemi ve Analizi**

Öncelikle verilerin toplanması için Karamanoğlu Mehmet Bey üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü etik kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya ortaöğretimde öğrenim gören gönüllü bireylerin, ölçme araçlarını içeren boş zaman ölçeği ve öz düzenleme ölçeği sorularını cevaplamasıyla veriler toplanmıştır. Araştırmaya katılan bireyler okuldaki dersleri dışında ölçek paketlerini doldurmuşlardır ve ölçek formlarının doldurulması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür. Elde edilen verilerin analizinde varyans ve homojenlikleri test edilmiş, homojen oldukları belirlenen veriler için; ikili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Way Anova ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda,  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

#### IV.7. Hipotez

- Bu Çalışma İle; Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimi düzeyleri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara cevap aranmıştır:
- Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimi düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimi düzeyleri yaşa göre farklılık göstermekte midir?
- Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimi düzeyleri gelir durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimi düzeyleri günlük ortalama geçirilen sürede farklılık göstermekte midir?
- Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimi düzeyleri anne ve baba eğitim seviyesine göre farklılık göstermekte midir ?
- Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimi sınıf düzeyleri olarak 9,10,11,12, bazında farklılık göstermekte midir ?

#### IV.8. Sayıtlar

Araştırmaya katılan bireylerin sorulan sorulara samimi ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır. Araştırma sürecinde toplanan tüm veriler gerçeği yansıtacağı düşünülmektedir. Literatürde sıklıkla birbirinin yerine kullanılan Boş zaman ve Serbest zaman kavramı eş anlamlı kabul edilmiştir. Literatürde sıklıkla birbirinin yerine kullanılan öz düzenleme ve öz tertipleme kavramı eş anlamlı kabul edilmiştir. Örneklem gurubunun evreni temsil ettiği düşünülmektedir.

#### **IV.9. Sınırlılıklar**

Çalışmamızın örneklem gurubunun ortaöğretim öğrencileri olması en büyük sınırlılıktır. Verilerin sadece Şırnak ilinin İdil ilçesinden elde edilmesi. Seçkisiz olmayan örnekleme yönteminden uygun örnekleme yönteminin kullanılması.



## V. BULGULAR

**Tablo 1 Cinsiyet Faktörüne Bağlı Boş Zaman Yönetimi Değişimleri**

| Cinsiyet     | n   | %    | Amaç |      | Değer |       | Boş Zaman Tutum |       | Program Ortalaması |       | Genel |       |
|--------------|-----|------|------|------|-------|-------|-----------------|-------|--------------------|-------|-------|-------|
|              |     |      | x    | ss   | x     | ss    | x               | ss    | x                  | ss    | x     | ss    |
| <b>Kadın</b> | 315 | 66,0 | 3,05 | ,945 | 3,47  | ,945  | 3,83            | 1,02  | 3,28               | ,545  | 3,29  | ,545  |
| <b>Erkek</b> | 162 | 34,0 | 3,01 | ,983 | 3,30  | ,976  | 3,68            | 1,13  | 3,19               | ,683  | 3,20  | ,683  |
| <b>T</b>     |     |      |      | ,522 |       | 1,781 |                 | 1,406 |                    | 1,472 |       | 1,472 |
| <b>P</b>     |     |      |      | ,597 |       | ,073  |                 | ,145  |                    | ,114  |       | ,114  |

Tablo 1 incelendiği üzere katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında, 315 kadın (%66), 162 erkek (%34) olduğu görülmektedir. Boş zaman yönetimi alt boyutlarından amaç, değer, boş zaman tutumu, program ortalaması ve genel değerlerde cinsiyet faktörüne bağlı olarak istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 2. Cinsiyet Faktörüne Bağlı Öz Düzenleme Değişimleri**

| Cinsiyet     | n   | %    | x    | Ss   | T      | P     |
|--------------|-----|------|------|------|--------|-------|
| <b>Kadın</b> | 315 | 66,0 | 2,65 | ,359 |        |       |
| <b>Erkek</b> | 162 | 34,0 | 2,53 | ,393 | -3,237 | ,001* |

Tablo 2 incelendiği üzere katılımcıların cinsiyet faktörüne bağlı olarak öz düzenleme değerlerinde istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $P < 0,05$ ). Kadın katılımcıların öz düzenleme değerlerinin ( $2,64 \pm ,359$ ) erkek katılımcılardan ( $2,52 \pm ,393$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 3. Sınıf Faktörüne Bağlı Boş Zaman Yönetimi Değişimleri**

| Sınıf    | n   | %    | Amaç         |                   | Değer |                   | Boş Zaman Tutumu |                   | Program Ortalaması |      | Genel |      |
|----------|-----|------|--------------|-------------------|-------|-------------------|------------------|-------------------|--------------------|------|-------|------|
|          |     |      | x            | Ss                | X     | Ss                | x                | Ss                | x                  | Ss   | x     | Ss   |
| 9.sınıf  | 112 | 23,5 | 3,21         | ,927 <sup>a</sup> | 3,59  | ,822 <sup>a</sup> | 3,62             | 1,09 <sup>a</sup> | 3,31               | ,599 | 3,31  | ,599 |
| 10.sınıf | 167 | 35,0 | 2,98         | ,900              | 3,39  | ,993 <sup>b</sup> | 3,71             | 1,10 <sup>b</sup> | 3,23               | ,600 | 3,23  | ,600 |
| 11.sınıf | 145 | 30,4 | 2,86         | ,963 <sup>b</sup> | 3,30  | ,993 <sup>c</sup> | 4,04             | ,951 <sup>c</sup> | 3,23               | ,553 | 3,23  | ,553 |
| 12.sınıf | 53  | 11,1 | 3,35         | 1,07 <sup>c</sup> | 3,39  | ,994              | 3,56             | 1,06 <sup>d</sup> | 3,34               | ,683 | 3,34  | ,683 |
| F        |     |      | 4,875        |                   | 1,947 |                   | 4,790            |                   | ,962               |      | ,962  |      |
| P        |     |      | <b>,002*</b> |                   | ,121  |                   | <b>,003*</b>     |                   | ,411               |      | ,411  |      |

Tablo 3’de katılımcıların sınıf faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi alt boyutlarından amaç ve boş zaman tutumunda anlamlı farklılık gözlenirken, ( $P>0,05$ ). program ve genel alt boyutlarında herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir Amaç alt boyutunda en yüksek ortalamanın 12. Sınıf olduğu ( $3,34\pm 1,07$ ), boş zaman tutumunda en yüksek ortalama değer (4,03±,951) 11. Sınıf olduğu görülmektedir.

**Tablo 4. Sınıf Faktörüne Bağlı Öz Düzenleme Değişimleri**

| Sınıf    | n   | %    | x    | Ss   | F    | P    |
|----------|-----|------|------|------|------|------|
| 9.sınıf  | 112 | 23,5 | 2,57 | ,353 | ,940 | ,421 |
| 10.sınıf | 167 | 35,0 | 2,64 | ,357 |      |      |
| 11.sınıf | 145 | 30,4 | 2,65 | ,341 |      |      |
| 12.sınıf | 53  | 11,1 | 2,56 | ,530 |      |      |

Tablo 4’de katılımcıların sınıf faktörüne bağlı olarak öz düzenleme değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 5. Anne Eğitim Durumuna Bağlı Boş Zaman Yönetimi Değişimleri**

| Anne Eğitim | n   | %    | Amaç |      | Değer |                   | Boş Zaman Tutumu |       | Program Ortalaması |                   | Genel |                   |
|-------------|-----|------|------|------|-------|-------------------|------------------|-------|--------------------|-------------------|-------|-------------------|
|             |     |      | x    | Ss   | X     | Ss                | x                | Ss    | x                  | Ss                | x     | Ss                |
| Okumamış    | 282 | 59,1 | 3,08 | ,938 | 3,38  | ,987              | 3,72             | 1,05  | 3,25               | ,593 <sup>a</sup> | 3,25  | ,593 <sup>a</sup> |
| İlkokul     | 133 | 27,9 | 2,96 | ,968 | 3,48  | ,842              | 3,83             | 1,07  | 3,24               | ,567 <sup>a</sup> | 3,24  | ,567 <sup>a</sup> |
| Ortaokul    | 39  | 8,2  | 3,04 | ,900 | 3,30  | ,960              | 4,06             | 1,04  | 3,29               | ,518 <sup>a</sup> | 3,29  | ,518 <sup>a</sup> |
| Lise        | 21  | 4,4  | 3,22 | 1,18 | 3,73  | 1,09 <sup>a</sup> | 3,79             | 1,14  | 3,39               | ,797 <sup>a</sup> | 3,39  | ,797 <sup>a</sup> |
| Üniversite  | 2   | 0,4  | 2,42 | 2,01 | 1,66  | ,942 <sup>b</sup> | 2,17             | ,235  | 2,03               | 1,08 <sup>b</sup> | 2,03  | 1,08 <sup>b</sup> |
| F           |     |      |      | ,707 |       | 2,625             |                  | 2,098 |                    | 2,459             |       | 2,459             |
| P           |     |      |      | ,587 |       | ,034*             |                  | ,080  |                    | ,045*             |       | ,045*             |

Tablo 5’de katılımcıların anne eğitim durumuna bağlı olarak boş zaman yönetimi alt boyutlarından değer, program ve genel alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilirken, amaç alt boyutunda herhangi bir anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Değer alt boyutunda en düşük ortalamanın (1,66±,942) üniversite olduğu görülmektedir. Program alt boyutunda en düşük ortalamanın (2,03±1,08) üniversite olduğu görülmektedir. Genel alt boyutunda en düşük ortalamanın (2,03±1,08) üniversite olduğu görülmektedir.

**Tablo 6. Anne Eğitim Durumuna Bağlı Öz Düzenleme Değişimleri**

| Anne Eğitim | n   | %    | x    | Ss   | F     | P    |
|-------------|-----|------|------|------|-------|------|
| Okumamış    | 282 | 59,1 | 2,61 | ,381 |       |      |
| İlkokul     | 133 | 27,9 | 2,60 | ,344 |       |      |
| Ortaokul    | 39  | 8,2  | 2,63 | ,347 | 1,437 | ,221 |
| Lise        | 21  | 4,4  | 2,54 | ,402 |       |      |
| Üniversite  | 2   | 0,4  | 2,03 | 1,32 |       |      |

Tablo 6’da katılımcıların anne eğitim durumuna bağlı olarak öz düzenleme değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 7. Baba Eğitim Durumuna Bağlı Boş Zaman Yönetimi Düzeyi Değişimleri**

| Baba eğitim       | n   | %    | Amaç |      | Değer |       | Boş Zaman Tutumu |      | Program Ortalaması |       | Genel |       |
|-------------------|-----|------|------|------|-------|-------|------------------|------|--------------------|-------|-------|-------|
|                   |     |      | x    | Ss   | X     | Ss    | x                | Ss   | x                  | Ss    | x     | Ss    |
| <b>Okumamış</b>   | 76  | 15,9 | 3,08 | ,864 | 3,33  | ,980  | 3,78             | 1,16 | 3,27               | ,557  | 3,2   | ,557  |
| <b>İlkokul</b>    | 192 | 40,3 | 2,98 | ,994 | 3,31  | ,987  | 3,70             | 1,02 | 3,20               | ,602  | 3,20  | ,602  |
| <b>Ortaokul</b>   | 138 | 28,9 | 3,08 | ,989 | 3,56  | ,869  | 3,81             | 1,03 | 3,29               | ,613  | 3,26  | ,613  |
| <b>Lise</b>       | 55  | 11,5 | 3,14 | ,778 | 3,54  | ,932  | 3,92             | 1,06 | 3,36               | ,534  | 3,36  | ,534  |
| <b>Üniversite</b> | 16  | 3,4  | 2,87 | 1,23 | 3,10  | 1,17  | 3,64             | 1,25 | 3,12               | ,714  | 3,12  | ,715  |
| <b>F</b>          |     |      |      | ,583 |       | 2,127 |                  | ,608 |                    | 1,212 |       | 1,212 |
| <b>P</b>          |     |      |      | ,675 |       | ,076  |                  | ,657 |                    | ,305  |       | ,305  |

Tablo 7 incelendiği üzere katılımcıların baba eğitim durumuna bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Boş zaman yönetimi alt boyutlarından amaç, değer, boş zaman tutumu, program ortalaması ve genel değerlerde baba eğitim durumuna bağlı olarak istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 8. Baba Eğitim Durumuna Bağlı Öz Düzenleme Değişimleri**

| Baba eğitim       | n   | %    | x    | Ss   | F    | P    |
|-------------------|-----|------|------|------|------|------|
| <b>Okumamış</b>   | 76  | 15,9 | 2,63 | ,347 |      |      |
| <b>İlkokul</b>    | 192 | 40,3 | 2,61 | ,367 |      |      |
| <b>Ortaokul</b>   | 138 | 28,9 | 2,60 | ,396 | ,454 | ,769 |
| <b>Lise</b>       | 55  | 11,5 | 2,56 | ,334 |      |      |
| <b>Üniversite</b> | 16  | 3,4  | 2,52 | ,526 |      |      |

Tablo 8 incelendiği üzere katılımcıların baba eğitim durumuna bağlı olarak öz düzenleme düzeylerinde değerlerinde istatistiki açıdan herhangi anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 9. Günlük Ortalama Boş Zaman Süresine Göre Boş Zaman Yönetimi Değişimleri**

| Günlük ortalama boş zaman | n   | %    | Amaç |      | Değer |      | Boş Zaman Tutumu |      | Program Ortalaması |      | Genel |      |
|---------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------------------|------|--------------------|------|-------|------|
|                           |     |      | x    | Ss   | X     | Ss   | x                | Ss   | x                  | Ss   | x     | Ss   |
| 0-2 saat                  | 77  | 16,1 | 2,94 | 1,01 | 3,45  | ,886 | 3,63             | 1,05 | 3,21               | ,525 | 3,21  | ,525 |
| 3-5 saat                  | 207 | 43,4 | 3,02 | 1,02 | 3,35  | 1,05 | 3,82             | 1,03 | 3,24               | ,644 | 3,24  | ,644 |
| 5 saat üzeri              | 193 | 40,5 | 3,10 | ,869 | 3,47  | ,874 | 3,76             | 1,08 | 3,28               | ,569 | 3,29  | ,568 |
| F                         |     |      | ,818 |      | ,895  |      | ,942             |      | ,523               |      | ,523  |      |
| P                         |     |      | ,442 |      | ,409  |      | ,391             |      | ,593               |      | ,593  |      |

Tablo 9 incelendiği üzere katılımcıların günlük ortalama boş zaman sürelerine bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Boş zaman yönetimi alt boyutlarından amaç, değer, boş zaman tutumu, program ortalaması ve genel değerlerde günlük ortalama boş zaman sürelerine bağlı olarak istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 10. Günlük Boş Zaman Süresi Öz Düzenleme Değişimleri**

| Günlük ortalama boş zaman | n   | %    | x    | Ss                | F     | P     |
|---------------------------|-----|------|------|-------------------|-------|-------|
| 0-2 saat                  | 77  | 16,1 | 2,65 | ,354              | 3,677 | ,026* |
| 3-5 saat                  | 207 | 43,4 | 2,55 | ,392 <sup>a</sup> |       |       |
| 5 saat üzeri              | 193 | 40,5 | 2,64 | ,359 <sup>b</sup> |       |       |

**Tablo 10** incelendiği üzere günlük ortalama boş zaman sürelerine bağlı olarak öz düzenleme düzeylerinde istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (P>0,05).

## VI. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı; ; Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimi düzeyleri incelemektir. Elde edilen veriler doğrultusunda katılımcıların %66 (315 kişi) kadın % 34 (162 kişi) erkek olduğu, %23,5 (112 kişi ) 9.sınıf, %35(167 kişi ) 10.sınıf, % 30,4 (145 kişi) 11.sınıf, %11,1 (53 kişi) 12.sınıf olduğu bulunmuştur.

Cinsiyet faktörüne bağlı olarak katılımcıların boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir (Tablo1  $p>0.05$ ). Katılımcıların yaş aralıkları birbirlerine yakın olması cinsiyetler arası bir farklılığın oluşmamasına sebep olduğu düşünülmektedir. Yapılan literatür taraması sonucunda (Çuhadar ve ark., 2019) lise öğrencilerine yaptıkları çalışmada cinsiyetler arasında istatistiki olarak her hangi bir anlamlılığın olmadığını tespit etmiştir. (Demir ve ark., 2020) yaptıkları çalışmada serbest zamanı idare edebilme açısından yaptıkları çalışmada cinsiyete göre anlamlı farklılık rastlamamışlardır. (Erani, ve ark., 2018) Lise öğrencilerine yaptıkları çalışmada cinsiyetler arasında istatistiki olarak her hangi bir anlamlılığın olmadığını tespit etmiştir. (Moore, 1994) tarafından yapılan çalışma da zamanı idare edebilme kabiliyetleri açısından, bay ve bayan öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. (Demirtaş ve ark., 2007) tarafından yapılan çalışmalarında muallim adayları arasında cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık saptamamışlardır. Bu çalışmaları bulduğumuz sonuçlarla benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmalar araştırmamız desteklese de boş zaman yönetiminin cinsiyetler arası farklılığın olduğu çalışmalarda yapılmıştır. (Macan, ve ark., 1990) çalışmasında kadınların zamanı idare edebilme yeteneğinin erkeklere oranla daha iyi olduğunu yaptıkları çalışma sonucu tespit etmişlerdir. (Sugötüren ve ark., 2011) Üniversitede okuyan öğrencilerle yaptıkları çalışmalarında cinsiyet faktörüne göre zamanı idare edebilme

konusunda kadın öğrencilerin avantajlı olduğunu rapor etmişlerdir. (Trueman ve ark., 1996) Yaptıkları araştırmada bayan öğrenim görenlerin bay öğrenim görenlere zamanı idare edebilme açısından daha iyi olduklarını bulmuşlardır. (İşcan, 2008) Yaptığı çalışmada bayan ve bay öğrencilerin zamanı idare edebilme tutum ve yetenekleri arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Bayan öğrencilerin zamanı idare edebilme davranışları ve beceri seviyeleri bay öğrencilerinkine göre daha iyi olduğunu saptamıştır. (Caz ve ark., 2015) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni okuyan öğrenciler ile gerçekleştirdiği çalışmalarında, cinsiyet faktörüne göre kadın öğrencilerin daha yüksek puanlar aldığını tespit etmişlerdir. (Erdul, 2005) Üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada cinsiyete etkenine göre kadınların aldığı puanlar açısından erkeklere oranla daha üstün olduğunu tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmalar araştırmamızı desteklememektedir. Bunun sebebi olarak yaşa bağlı olarak zamanın kıymetini bilme, zamanı daha planlı ve programlı olarak hayata aktarabilmek olarak gösterilebilir. Genel olarak cinsiyet faktörüne bağlı boş zaman yönetiminde yaşın ilerlemesiyle beraber daha etkin ve anlamlı olduğu ve zaman yönetimine sahip olmayı olanak kılmıştır.

Cinsiyet faktörüne bağlı olarak öz düzenleme değerlerinde istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Oluşan anlamlılığın kadın katılımcılardan kaynaklandığı, kadın katılımcıların ortalama değerlerin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo2  $p<0.05$ ). Yaptığımız çalışmayı destekleyen araştırmalar yapılmıştır bunlar; (Alcı ve ark., 2007) Lise öğrencilerine yaptıkları araştırmalarında cinsiyet faktörüne bağlı olarak öz düzenleme seviyelerinin bayan katılımcıların daha yüksek sonuçlar elde ettiğini tespit etmişlerdir. Buna sonuca göre baktığımızda lisede öğrenim gören öğrencilerin benzer davranışları sergiledikleri yaş faktörüne bağlı olarak geliştiği ve coğrafi faktörlerin etkilemediği yapılan araştırma sonucu elde etmiş bulunmaktayız. Yaptığı çalışma araştırmamızı

desteklemektedir. (Baldan, 2017) Araştırmasına bakıldığında lise son sınıfta öğrencilerle yaptığı çalışmada cinsiyet faktörüne bağlı olarak öz düzenleme düzeylerinin kadın katılımcıların erkeklere oranla daha avantajlı olduğunu araştırması sonucu tespit etmiştir. (Peklaj, 2002) Yaptığı araştırmasında cinsiyet faktörüne bağlı olarak öz düzenleme düzeylerinin kadın katılımcıların erkeklere oranla daha yüksek veriler elde ettiğini tespit etmişlerdir. (Miller, 2000) Yaptığı çalışmada elde ettiği veriler sonucunda cinsiyet etkenine bağlı olarak kadınların daha yüksek puanlar elde ettiğini tespit etmiştir. (Yüksel, 2013) Çalışmada cinsiyete etkenine göre öz düzenleme becerilerinin farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yaptığı araştırma sonucundaki verilerine dayanarak kadınların öz düzenlemeden aldıkları puanlar erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. (Schuitema ve ark., 2012) Araştırmalarında cinsiyet faktörüne bağlı olarak öz düzenleme kabiliyetlerine göre cinsiyetler arası farklılaşma olup olmadığı konusunda yaptıkları çalışmada farklılık oluşturduğunu kız öğrencilerin lehine özellikle de biliş üstü, otonomi gibi becerilerde erkek öğrencilerden daha yüksek puanlar elde ettiklerini tespit etmişlerdir. (Aksoy, ve ark., 2017) Yaptıkları araştırmalar sonucunda kızların öz tertipleme becerileri ile farkındalık/dürtü alt boyutuna bakıldığında yetenekleri erkeklere nazaran daha yüksek puanlar elde edilirken, pozitif his ve oyun becerilerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. (Robert, 1979) Öz düzenleme ile ilgili yaptığı çalışması incelendiğinde öz düzenleme becerilerinde cinsiyete faktörüne bağlı olarak aralarında farklılığın olması gereken bir durum olarak ifade etmiştir. (Raffaelli ve ark, 2005) Araştırmalarında cinsiyet faktörüne bağlı olarak öz düzenleme kabiliyetlerine göre cinsiyetler arası farklılaşma olup olmadığı konusunda yaptıkları çalışmada farklılık oluşturduğunu kız öğrencilerin lehine göre yüksek puanlar almışlardır. (Gestsdottir ve ark., 2014) Yaptıkları çalışmalarında, Fransa, Almanya ve İzlanda' gibi ülkelerde

çocuklarla yaptıkları araştırmalarında birden fazla kültürlü çalışmalarında İzlanda ülkesi hariç diğer ülkelerdeki çocuklarda öz düzenleme faktörüne bağlı olarak cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit etmişlerdir. (Tanrıbuyurdu ark., 2012) Araştırmalarında cinsiyet faktörüne bağlı olarak öz düzenleme kabiliyetlerine göre cinsiyetler arası farklılaşma olup olmadığı konusunda yaptıkları çalışmada farklılık oluşturduğunu kız öğrencilerin bu konuda daha avantajlı olduğu yaptıkları araştırma sonucu elde etmişlerdir. (Else ve ark., 2006) Araştırmalarında farkındalık konusunda ve dilsel ilerlemeleri iyi olan çocukların zevki ötelemede daha başarılı olmaya meyillidirler. Buna istinaden, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre öz tertipleme ve farkındalık boyutu olarak daha fazla puan almalarına sebep olarak gösterilebilmektedir. (Kara ve ark., 2015) Araştırmalarında öz düzenlemenin cinsiyete göre incelendiği çalışmalarda ise, kız ve erkek çocukların öz düzenleme becerisi puanlarına ilişkin anlamlı bir farklılık bulmamışlardır. Yapılan bu çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir.

Sınıf faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde amaç ve boş zaman tutumu alt boyutlarında anlamlılık tespit edilirken değer, program ve genel alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlılık tespit edilmemiştir. (Tablo3  $p>0.05$ ). Yapılan literatür taraması sonucunda (Eranıl, ve ark., 2018) Araştırmalarında lise öğrencilerine yaptıkları çalışmada sınıf düzeyleri arasında serbest zaman yönetimi konusunda istatistiki olarak her hangi bir anlamlılığın olmadığını tespit etmiştir. Yaptığımız araştırma sonucu orta öğretim kademesinde öğrenim gören öğrencilerin sınıf faktörüne bağlı boş zaman yönetimi konusunda benzer tutum ve davranışlar gösterdiği yapılan literatür araştırması sonucu çalışmamızı desteklemektedir.(Sanlav, ve ark.,2021) Serbest zaman yönetimi konusunda sınıf değişkenine bağlı olarak boş zaman yönetimi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmamışlardır.(Küçükesmen ve ark., 2020) Yaptıkları çalışma

neticesinde planlamanın ve boş zaman yönetimi ölçeğinin önlisans öğrencilerin okudukları sınıflara göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. (Cudny ve ark., 2011) Yaptıkları araştırmada sınıf faktörüne göre boş zaman yönetimi açısından önemli farklılık bulamamışlardır. Bu çalışmamızı desteklemektedir. (Caz ve ark., 2013) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni bölümü okuyan öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmada, sınıf faktörüne göre, zaman planlaması alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmiştir. Oluşan bu farklılık 2.sınıfta 3.sınıfta ve 4 sınıf'ta okuyan öğrencilerin aldıkları puanlar 1.sınıfta okuyan öğrencilerine göre daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. (Çağlıyan ve ark.,2009) Meslek Yüksekokulu Öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, sınıf etkenine göre karşılaştırdıklarında boş zaman yönetimi konusunda sınıf etkenine göre anlamlı farklılık bulmuşlardır.

Sınıf faktörüne bağlı olarak öz düzenleme değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. (Tablo4  $p>0.05$ ). Yapılan literatür taraması sonucunda (Gürer ve ark., 2019) Çalışmalarında bilişim teknolojileri yazılım bölümünde okuyan öğrencilerin öz tertipleme yeteneklerinin mezun oldukları lise çeşidine ve sınıf düzeylerine açısından anlamlı farklılık göstermediği sonucu ortaya çıkmıştır. Yaptıkları çalışma araştırmamızı desteklemekte olup benzer sonuç göstermiştir. (Çelik, 2012) Yaptıkları çalışmasında öğreten adaylarının mesleki açıdan öz yeterlik algılarının sınıf düzeyine göre farklılaşma gösterdiği sonucuna varmalarına rağmen bu çalışmasında sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır. (Yavuz, 2009) Yaptığı çalışmada muallim adaylarının mesleki açıdan öz yeterlik idrakları sınıf düzeyine göre farklılık oluşturmadığı sonucuna varmış olmalarına rağmen bu çalışmasında sınıf düzeylerine göre farklılık ortaya çıkmamıştır. (Alcı, ve ark., 2007) Yaptıkları çalışmalarında araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeylerine göre öz tertipleme ve biliş üstü kabiliyetlerinde 9. sınıf

ve 10. sınıflar için anlamlı bir farkın olduğunu elde ettikleri veriler sonucunda ulaşmışlardır. (Zimmerman ve ark., 1990) Yaptıkları bilimsel araştırmada, farklı sınıf düzeylerine devam eden öğrencilerde lise 3 sınıf öğrencilerinin 8. sınıf öğrencilerine göre öz tertipleme konusunda daha verimli kullandıkları tespit etmişlerdir. (Çelik, ve ark., 2020) Bilimsel araştırmalarında matematik bölümü okuyan geleceğin öğretmenlerine öz tertiplemenin sınıf faktörüne göre verilerin analizinin bulunduğu araştırma bulgularına baktığımızda; “güdülenme ve öğrenme için harekete geçme” ve “öğrenmede bağımlılık” boyutlarında ve ölçeğin tamamında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. (Özturan ve ark., 2010) Çalışmalarına baktığımızda öz tertipleme ölçeğinin “planlama ve amaç belirleme” alt boyutuna paralel olan “motivasyonel inançlar” boyutunun, “hedef yönelimi”, “amaca odaklanma” alt boyutlarında “9. sınıf” ile “12. sınıf” arasında “9. sınıf”lar için anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Anne eğitim durumuna bağlı olarak boş zaman yönetimi alt boyutlarından değer, program ve genel alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlılık tespit edilirken amaç alt boyutunda herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. (Tablo5  $p>0.05$ ). Bunun sebebi olarak genellikle çalışmamıza katılan bireylerin çoğunun eğitim seviyesinin düşük ve benzer olduğu görülmektedir. Yapılan literatür taramasında (Demir ve ark., 2006). Yaptıkları bilimsel araştırma neticesinde bireylerin eğitim seviyeleri ile bireylerin aktif olarak katıldıkları boş zaman etkinlikleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğunu elde ettikleri veriler sonucu tespit etmişlerdir. (Sağcan, 1986) Çalışmasında bireylerin farklı yerler görmek istemeleri yeni yerler keşfetme heveslerinin bireylerin eğitim seviyeleriyle benzerlik gösterdiğini yaptığı çalışma sonucu tespit etmişlerdir.

Anne eğitim durumuna bağlı olarak öz düzenleme değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. (Tablo6  $p>0.05$ ). (Yıldız, 2020) Yaptığı

araştırmasında anne eğitim durumunun öz tertipleme açısından anlamlı farklılık elde etmiştir. Yaptığı bu araştırma yaptığımız çalışmayı desteklememektedir. (Gür, ve ark., 2019) bilimsel araştırmalarında elde ettikleri veriler doğrultusunda bireylerin eğitim seviyelerine göre anlamlı farklılık elde etmişlerdir. Yaptığı bu araştırma yaptığımız çalışmayı desteklememektedir. (İpek, 2019) Yaptığı çalışmasında annenin eğitim düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir puan farklılık olduğu bulmuştur. Çalışmasında gruplar arası farkı şu şekilde açıklamıştır; Annesi lisans ve lisans üstü seviyesinde olan ebeveynlerin öğrencileri annesi ilkokul ve daha alt seviyede öğrenim gören eğitim ve öğretime düzeyine sahip olan öğrencilere nazaran öz tertipleme, öz yetebilme, sınav kaygısı ve liseye geçiş puan ortalamalarında anlamlı bir şekilde yüksek puanlar elde ettiklerini tespit etmiştir. (Tuzcuoğlu, ark., 2019) Yaptıkları çalışmada okul öncesi döneminde öğrenim gören çocukların öz tertipleme yetenekleri anne ve babalarının eğitim öğrenim seviyelerine göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Bizim yaptığımız araştırmayla benzerlik göstermektedir. (Ivrendi, 2011) Yaptığı bilimsel araştırmasında anne eğitim öğrenim durumunun çocuğun hal ve hareketlerini düzenleyebilme yeteneğini net bir şekilde etkilediğini tespit etmiştir. Yaptığı bu araştırma çalışmamızla benzerlik göstermemektedir. (Kurbet, 2010) Yaptığı bilimsel araştırmasında ise anne eğitim seviyesinin çocuğun hissel düzenleyebilme yeteneği ile doğru orantılı olmadığı tespit etmiştir.

Baba eğitim durumlarına bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. (Tablo7  $p>0.05$ ). Bunun sebebi olarak genellikle çalışmamıza katılan bireylerin çoğunun eğitim seviyesinin düşük ve benzer olduğu görülmektedir. Yapılan literatür taramasında (Demir, ve ark., 2006). Eğitim düzeyi ile bireylerin katıldıkları boş zaman faaliyetleri arasında da anlamlı bir ilişki

bulunmaktadır. (Sağcan, 1986) Çalışmasında bireylerin farklı yerler görmek istemeleri yeni yerler keşfetme heveslerinin bireylerin eğitim seviyeleriyle benzerlik gösterdiğini yaptığı çalışma sonucu tespit etmişlerdir.

Baba eğitim durumlarına bağlı olarak öz düzenleme yönetimi değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. (Tablo8  $p>0.05$ ). (Yıldız, 2020) Yaptığı çalışmada baba eğitim durumunun öz düzenleme açısından anlamlı farklılık elde etmiştir. Yaptığı bu araştırma yaptığımız çalışmayı desteklememektedir. (Gür, ve ark., 2019) Yaptıkları çalışmada, baba öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık elde etmişlerdir. Yaptığı bu araştırma yaptığımız çalışmayı desteklememektedir. (İpek, 2019) Bilimsel araştırmasında ortaokul son sınıfta okuyan öğrencilerinin liselere giriş sınavlarında başarı puanı ve öz tertipleme stratejileri ve motivasyon açısından inanç seviyeleri babanın eğitim vaziyetine ilişkin öğrenciler arasında babanın eğitim seviyesine göre gruplar arasında anlamlı bir puan farklılığını yapılan analizler sonucu elde etmişlerdir. (Dadlı, 2015) Araştırmasında baba eğitim durumunun öz tertipleme açısından anlamlı farklılıklar bulmuştur. (Budak, 2016) Çalışmasında ilkokul dördüncü sınıfta öğrenim gören bireylerin başarıları ve öz tertipleme öğrenme ve matematik motivasyon açısından ve biliş üzeri kabiliyet düzeyleri annenin ve babanın eğitim ve öğretim seviyesine göre bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Yaptığı bu çalışma araştırmamızı desteklemektedir.

Günlük ortalama boş zaman sürelerine bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. (Tablo9  $p>0.05$ ). Yaptığımız literatür taramasında (Sanlav, ve ark., 2021) Çalışmamızı destekleyen günlük ortalama boş zaman sürelerine bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık tespit etmemişlerdir. (Ayyıldız, ve ark., 2017) Yaptıkları çalışmada ise analizleri sonucu elde edilen veriler neticesinde programlayabilme alt

boyutu dışında kalan geriye kalan tüm alt niteliğinde ve topyekun puanlarında günlük serbest zamanını 5-6 saat arası olarak ifade eden katılımcı bireylerin serbest zaman idare edebilme puanları “hiç yok”, “1 saatten az” ve “1-2 saat arası” olarak ifade eden katılımcı bireylere kıyasla daha yüksek olarak belirlenmiştir. (Ekinci ve ark., 2014) Bilimsel araştırmalarında Mühendislik ve Fen-Edebiyat Fakültesinde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmalarında, %33,9 ‘ unun haftalık “16 saat ve üzerinde” boş zaman süresine sahip olduğunu belirtmişlerdir. (Kahraman ve ark., 2017) Kocaeli ilinde lise öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında, Spor lisesi öğrencilerinin % 47’si, Anadolu lisesi öğrencilerinin % 37’si haftalık “6-10 saat” boş zaman sürelerine sahip olduklarını belirtmişlerdir. (Yılmaz, 2018). Çalışmamızda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin en fazla haftalık boş zaman süreleri 6-10 saat (%26.4) olarak belirlemişlerdir. (Erdem ve ark., 2005) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerin genel zaman yönetimi puanı orta düzeyde olduğunu belirtmişlerdir.

Günlük ortalama boş zaman süreleri ile öz düzenleme değerleri arasında istatistiki açıdan anlamlılık tespit edilmiştir. (Tablo10  $p<0.05$ ). Yaptığımız literatür taramasında (Koç, 2019) Öğrencilerin online öz tertiplemeden aldıkları puanların gün içerisinde online olma sürelerine göre anlamlı olarak bir farklılık yaşanmadığı gözlenmiştir. Buna istinaden öğrencilerin gün içerisinde online olma vakitlerinin online öz tertiplemenin etkenlerinden aldıkları puanlarda anlamlı farklılık oluşturmadığı söylenebilir. Yaptığı bu çalışma araştırmamızı desteklememektedir.

## SONUÇ

Bu çalışma ile; ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan istatistiki analizler sonucunda katılımcıların cinsiyet faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların cinsiyet faktörüne bağlı olarak öz düzenleme değerlerinde istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Oluşan anlamlılığın kadın katılımcılardan kaynaklandığı, kadın katılımcıların ortalama değerlerin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sınıf faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde amaç ve boş zaman tutumu alt boyutlarında anlamlılık tespit edilirken değer, program ve genel alt boyutlarında istatistiki olarak anlam tespit edilmemiştir. Sınıf faktörüne bağlı olarak öz düzenleme değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Anne eğitim durumuna bağlı olarak boş zaman yönetimi alt boyutlarından değer, program ve genel alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlılık tespit edilirken amaç alt boyutunda herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Anne eğitim durumuna bağlı olarak öz düzenleme değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Baba eğitim durumlarına bağlı olarak boş zaman yönetimi ve öz düzenleme değerlerinde istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Günlük ortalama boş zaman sürelerine bağlı olarak boş zaman yönetimi ve öz düzenleme değerlerinde istatistiki olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Bireyler hayatlarında öz düzenlemeyi hakim olamadıkları zaman yaşamlarını belirli bir program, amaç ve hedef belirlemedikleri sürece başarılı olamadıkları tespit edilip bu yüzden de zamana hakim olunabilme ve boş zamanı iyice örgütleyemedikleri yaptığımız araştırma sonucu bu bilgeye ulaşmış bulunmaktayız. Milli eğitim bakanlığı ortaöğretim müfredatına boş zaman yönetimi dersini eklemesi öğrencilerin boş zamanlarını daha verimli kullanmasına katkı

sağlayacağı düşünülmektedir. Milli eğitim bakanlığın sınıf rehber öğretmenleri, ve okul rehber öğretmenleri boş zaman yönetimi konusunda alternatif konferanslar düzenlemeleri olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



## KAYNAKÇA

- Aitchison, C. C. (2005). Feminist and gender research in sport an leisuremanagement: Undurstanding the social-cultural nexus of gender-power relations. Journal of sport Management, 19(4), 422-441
- Akatay, A., (2003), Örgütlerde Zaman Yönetimi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 10, Sayfa: 282-300
- Akgül, B.M, Karaküçük S. (2015). Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. International Journal Of Human Sciences, Cilt: 2, Sayı: 12, ss. 1867-1880.
- Aksoy, A. B. & Tozduman Yaralı, K. (2017). Çocukların Öz Düzenleme Becerileri İle Oyun Becerilerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi . Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 7 (2) , 442-455 . DOI: 10.24315/trkefd.304124
- Al Khatib, A. S. (2014). Time management and its relation to students' stress, gender and academic achievement among sample of students at Al Ain University of science and technology, UAE. International Journal of Business and Social Research, 4(5), 47-58.
- Alay, S. (2000). Relationship between time management and academic achievement of selected university students, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Dogu Teknik Üniversitesi, Ankara
- Alay, S., (2000), Relationship Between Time Management and Academic Achivement of Selected University Students, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Ankara.

- Aslan, D., & Özgün, Ö. (2017). Sosyal öğrenme kuramı. N. Aral & T. Duman (Eds.), Eğitim Psikolojisi içinde (s. 320-339). Ankara: Pegem.
- Aydın, A. H. (2011), Yönetim Bilimi, 4. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara
- Ayyıldız, T., Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2017). Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporuyla Uğraşan Bireylerin Boş Zaman Yönetimleri Üzerine Bir Değerlendirme, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(4): 816.
- Baldan, B. (2017). Lisans öğrencilerinin öz-düzenlemeli öğrenme becerisi düzeyi ve yüksek öğretim programlarının öz-düzenlemeli öğrenme becerisini geliştirmedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Applied Psychology*, 54(2), 245-254.
- Berhenke, A. L. (2013). Motivation, self-regulation, and learning in preschool. Doctoral Dissertation. University of Michigan, Michigan.
- Boekaerts, M., Pintrich, P. R. & Zeidner, M. (2000). *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Bronson M.B. (2019). Erken çocuklukta öz-düzenleme (E. Sezgin & M. Kır Yiğit, Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Bronson M.B. (2019). Erken çocuklukta öz-düzenleme (E. Sezgin & M. Kır Yiğit, Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.

- Butler, G. (2007). *Manege your mind: The mental fitness guide*. New York, Oxford University Press.
- Bülent Alcı, Sertel Altun Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 16, Sayı 1, 2007, s.33-44
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2011). Self-regulation of action and affect. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 3-21). New York: Guilford Press.
- Caz Ç., Aydoğdu V, Tunçkol H., Öncü E. (2015) Zaman Yönetimi Becerisi Ve Stres İlişkisi: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Örneği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*,; (50): 278-287
- Caz Ç., Tunçkol H. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2013; 8 (2): 23-29.
- CELIK, N., & GUNDOGDU, K. (2020) Matematik Öğretmen Adaylarının Öz Düzenleme ve Öz Yeterlik Algılarının İncelenmesi. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 3(2), 101-118.
- Chein, J. M., & Schneider, W. (2005). Neuroimaging studies of practice-related change: fMRI and meta-analytic evidence of a domain-general control network for learning. *Cognitive Brain Research*, 25, 607–623.
- Cılga, İ. (1997). *Korunmaya Muhtaç Çocuk ve Gençlerin Hakları*, SHÇEK Gençlik Dergisi, 1, Ankara.
- Cudny, W. Ve Rouba, R. (2011). Theatre and Multicultural Festivals in Lodz As a Free Time Management Factor Among the Inhabitants and Tourists in The Post-Industrial City, *Acta Geographica Universitatis Comenianae*, 55(1): 3-22.

- Çağlıyan V., Güral R. (2009) Zaman Yönetimi Becerileri: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Değerlendirme. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi,; (2): 174-189.
- Çelik, N. (2012). Matematik öğretmen adaylarının ve öğretmenlerinin öz düzenleme becerilerinin ve öz yeterlik algılarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Çubuk, M. (1984). Turizmin Dinleme, Eğlenme ve BZD İle Bütünleşmesi, Yeniden Tanım Denemesi ve Turizmin Planlanmasında Sistemli Bir Yaklaşım. İstanbul: MSÜ Yayınları.
- Çuhadar,A Demirel, M. Er, Y, & Serdar, E. (2019). Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi Ve Gelecek Beklentisi İlişkisi. Journal of International Social Research, 12(66).
- Dadlı, G. (2015). Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin fen ve teknoloji dersine yönelik öz düzenleme becerileri ve öz-yeterlikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Demir, C., & Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. Ege Academic Review, 6(1), 36-48.
- Demir, G., & Alpullu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. Eurasian Research in Sport Science, 5(1), 94-102.
- Demirtaş, H. ve Özer, N. (2007) Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkisi, Eğitimde Politika Analizleri ve

Stratejik Araştırmalar Dergisi, <http://www.inased.org/epasad/c2s1/demirtasozer.pdf> (25.11.2007).

Drennan, V., Iliffe, S., Haworth, D., Tai, S. S., Lenihan, P., & Deave, T. (2005). The feasibility and acceptability of a specialist health and social care team for the promotion of health and independence in 'at risk' older adults. *Health & social care in the community*, 13(2), 136-144

Efil, İ. (1999). *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon*, 7. Baskı, Alfa Basım Yayın Dağıtım, Ltd. Şti., İstanbul.

Ekici, S. (1997). *Yükseköğretim Gençliğinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Ekinci N. E., Kalkavan A., Üstün Ü. D., Gündüz B. (2014) Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014, 1.1: 1-13.

Else-Quest, N. M., Hyde, J. S., Goldsmith, H. H., & Van Hulle, C. A. (2006). Gender differences in temperament: A meta-analysis, *Psychological Bulletin*, 132, 33-72.

Er, Y., Demirel, M., & Çuhadar, A. (2020). Investigation Of Leisure Management Skills and Leisure Boredom in University Students in Terms Of Different Variables. *International Journal Of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 49-54.

Eranıl, A.K., & Özcan, M. / *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018 6(6) 779–785

- Erdem R., Pirinçci, E. Dikmetaş E. (2005) Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı ile İlişkisi. *MANAS Journal of Social Studies*,;7(14): 167-177.
- Erdul G. (2005.) Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Bursa,
- Erturan, E. E., Şahin, M, Y. (2003). Üniversitelerdeki Doğa Sporları Örgütlerinde Üyelerin Katılım Nedenleri ve Beklentilerinin Tespiti Üzerine Bir Araştırma (Güdağ Örneği) 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, Ankara.
- Fayers, P. M.,& Machin, D. (2000). *Quality of life: Assessment, analysis and interpretation*. Chichester, England: John Wiley and Sons Ltd.
- Fındık Tanrıbuyurdu, E.,& Güler Yıldız, T. (2012). Okul öncesi öz düzenleme ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Floyd, M. F., Nicholas, L., Lee, I., Lee, J. H., & Scott, D. (2006). Social stratification in recreational fishing participation: Research and policy implications. *Leisure Sciences*, 28(4), 351- 368.
- Foley, M., Maxwell, G., & McGillivray, D. (1999). Women at leisure and in work-unequal opportunities? *Equal Opportunities International*,18(1),8-18.  
<http://dx.doi.org/10.1108/02610159910785637>
- Fox, E., & Riconscente, M. (2008). Metacognition and self-regulation in James, Piaget, and Vygotsky. *Educational Psychology Review*, 20(4), 373-389.

- Garon, N., Bryson, S. E., & Smith, I. M. (2008). Executive function in preschoolers: A review using an integrative framework. *Psychological Bulletin*, 134(1), 31–60.
- Gestsdottir, S., Suchodoletz, A., Wanless, S. B., Hubert, B., Guimard, P., Birgisdottir, F., ....&McCelland, M. (2014). Early behavioral self-regulation, academic achievement, and gender: longitudinal findings from France, Germany, and Iceland. *Applied Developmental Science*, 18(2), 90-109.
- Gramzow, R. H., Sedikides, C., Panter, A. T., Sathy, V., Harris, J., & Insko, C. A. (2004). Patterns of self-regulation and the Big Five. *European Journal of Personality*, 18(5), 367-385.
- Gussen, J. (1967). The Psychodynamics of Leisure. In P. A. Martin. *Leisure and mental health: A psychiatric viewpoint*. American Psychiatric association, 51–69
- Gür, D., & Katrancı, M. (2019). İlköğretim Öğrencilerinin Dikkat Düzeyleri, Öz Düzenleme Ve Okuma Anlama Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Atlas Dergisi* , 5 (23), 780-802. <https://doi.org/10.31568/atlas.363>
- Gürer, M. D., Demet, G. Ü. L., & Konyaoğlu, C. Bilişim Teknolojileri Ve Yazılım Öğretmen Adaylarının Öz-Düzenleme Becerileri İle Mesleki Öz-Yeterlik Algıları Arasındaki İLİŞKİ. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 517-529.
- Güven, M., Yeşil, S., (2011), İşletmelerde Zaman Yönetimi, (Editör: İ. Bakan), 2. Baskı, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar, Beta Basım A.Ş., İstanbul.
- Harris, D. (2008). *Web 2.0 Evolution into The intelligent Web 3.0: 100 most asked questions on transformation, ubiquitous connectivity, network computing, open Technologies. Databases and intelligent applications*. Emereo Pty Ltd.

- Hendry, C., & Farley, A. (2004). Making the most of time: Charles Hendry and Alistair Farley explore some of the issues that may be faced in relation to time management when completing an MPhil or PhD. *Nurse researcher*, 12(2), 81-89.
- Hofmann, W., Gschwendner, T., Friese, M., Wiers, R. W., & Schmitt, M. (2008). Working memory capacity and self-regulatory behavior: toward an individual differences perspective on behavior determination by automatic versus controlled processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(4), 962
- Horner, S., & Swarbrooke, J. (2016). *Consumer Behavior in tourism*. Routledge.
- Ilkowska, M., & Engle, R. W. (2010). Working memory capacity and self-regulation. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of personality and self-regulation* (pp. 265–290). Oxford: Willey-Blackwell.
- Ivrendi, A. (2011). Influence of self-regulation on the development of children's number sense. *Early Childhood Education Journal*, 39(4), 239-247.
- İpek, M. (2019). Ortaokul 8. sınıf öğrencilerin Teog başarısının yordayıcısı olarak öz-düzenleme stratejileri ve motivasyon inançlarının sosyo-demografik özellikler ve teknoloji kullanımına göre değişimi (Master's thesis, Amasya Üniversitesi).
- İşcan, S. (2008) Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi (Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Denetimi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı)
- Janicka-Panek, T. (2017). Selected international definitions about young students' leisure time: theoretical and practical background in Poland. *Comparative Professional*

Pedagogy, 7(1), 43-50. <http://dx.doi.org/10.1515/rpp-2017-0006> Jex, S. M., & Elacqua, T. C. (1999).

Jones, L. B., Rothbart, M. K., & Posner, M. I. (2003). Development of executive attention in preschool children. *Developmental Science* 6(5), 498–504.

Kane, M. J., Bleckley, M. K., Conway, A. R., & Engle, R. W. (2001). A controlled-attention view of working-memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(2), 169-183.

Kane, M. J., Bleckley, M. K., Conway, A. R., & Engle, R. W. (2001). A controlled-attention view of working-memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(2), 169-183.

Kara, H. G. E., & Gönen, M. (2015). Examination of children's self regulation skill in terms of different variables/okul öncesi dönemdeki çocukların öz düzenleme becerisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 11(4), 1224-1239

Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme, Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Seren Matbaacılık Yayınları.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon*. Bağırhan Yayın evi, Ankara.

Kavanagh, D. J., Andrade, J., & May, J. (2005). Imaginary relish and exquisite torture: the elaborated intrusion theory of desire. *Psychological Review*, 112(2), 446-467.

Kaya, S. (2003). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Kemps, E., Tiggemann, M., & Grigg, M. (2008). Food cravings consume limited cognitive resources. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 14(3), 247-254.

- Koch, R., (1998), *The 80/20 Principle: The Secret of Achieving More With Less*, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, New York.
- Koç, A. (2019) *Karma Öğrenme Ortamındaki Öğrencilerin Bilişsel Kapılma Ve Çevrimiçi Öz-Düzenleme Düzeyleri Arasındaki İlişki*(Yüksek lisans tezi, Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim dalı Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi)
- Kongar, E. (1979). *Toplumsal Değişme Kurumları ve Türkiye Gerçeği*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.
- Köknel, Ö.( 1979). *Cumhuriyet Gençleri ve Sorunları*. İstanbul: Cem Yayınevi.
- Küçükkesmen, E., Şimşek, A., & Türkoğlu, M. E. (2020). Önlisans öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre boş zaman yönetimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (38), 202-231.
- Küçüktopuzlu, K, F., Gözek, K., Uğurlu, A. (2003). *Boş Zaman Rekreasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye Yönelik Bir Araştırma*. 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, Ankara.
- Lee, C., Payne, L. L., & Berdychevsky, L. (2020). The roles of leisure attitudes and self-efficacy on attitudes toward retirement among retirees: a sense of coherence theory approach. *Leisure Sciences*, 42(2), 152-169.
- 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), 760-768. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-0663.82.4.760>

- Mancini, M.,( 2003), Time Management, McGraw-Hill Professional, Canberra. Haziran 2021 tarihinde, <https://ivypanda.com/essays/time-management-theories-and-application/html> adresinden alınmıştır.
- McClelland, M., Cameron, C., Connor, C., Farris, C., Jewkes, A., & Morrison, F.J. (2007). Links between behavioral regulation and preschoolers' literacy, vocabulary, and math skills. *Developmental Psychology*, 43(4), 947-959.
- MEB Mevzuat Bankası, (10 Mayıs 2015), Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği, Erişim: [http://mevzuat.meb.gov.tr/html/ortaogrkurumyon\\_0/ortaogrkuryon\\_1.html](http://mevzuat.meb.gov.tr/html/ortaogrkurumyon_0/ortaogrkuryon_1.html).
- Miller, J.W. (2000). "Exploring the Source of Self Regulated Learning: The Influence of Internal and External Comparisons. *Journal of Instructional Psychology* . 27: 47-52.
- Mills, T.M. (1984). *The Sociology Of Small Groups*, New Jersey: Prentice Hall Inc
- Moore P.C. (1994). *The Influence of Time Management Practices and Perceptions on Academic Performance (Doctor of Philosophy)*, Hofstra University, New York, <http://proquest.umi.com> (12.07.2007).
- Norman, D. A., & Shallice, T. (1986). Attention to action: Willed and automatic control of behavior. In R. J. Davidson, G. E. Schwartz, & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self regulation: Advances in research and theory* (pp. 1–18). New York: Plenum Press.
- Olson, T. (2010). *Assessment of pre-service physical education teacher education (PETE) students self-regulation: Implications for teacher foundational enhancement*. Doctoral Dissertation. The University of New Mexico, Albuquerque.
- Özgen, H., Doğan S., (1997), *Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları*, Standard Dergisi, Yıl: 36, Sayı: 425, Sayfa:136-145

- Özturan Sağırılı, M., Çiltaş, A., Azapağası, E., & Zehir, K. (2010). Yükseköğretimin öz düzenlemeyi öğrenme becerilerine etkisi (Atatürk Üniversitesi Örneği). Kastamonu Eğitim Dergisi, 18(2), 587-596.
- Peklaj, C. ve Pecjak, S., (2002). "Differences in Students' Self-regulated Learning According to Their Achievement and Sex". *Studia Psychology*. 44: 29-43.
- Petersen, I. T., Hoyniak, C. P., McQuillan, M. E., Bates, J. E., & Staples, A. D. (2016). Measuring the development of inhibitory control: The challenge of heterotypic continuity. *Developmental Review*, 40, 25-71.
- Posner, M. I., & Fan, J. (2008). Attention as an organ system. In J. R. Pomerantz (Ed.), *Topics in Integrative Neuroscience* (pp. 31–61). New York: Cambridge University Press.
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58, 1–23.
- Posner, M. I., Rothbart, M. K., & Rueda, M. R. (2014). Developing attention and selfregulation in childhood. In A. C. Nobre & S. Kastner (Eds.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of attention* (pp. 541–569). New York: Oxford University Pres
- Pynes, JE.,(2008), *Human resources management for public and nonprofit organizations: A strategic approach*, New Jersey:John Wiley and Sons.
- Raffaelli, M., Crockett, L. S., & Shen, Y. L. (2005). Developmental stability and change in self-rugulation from childhood to adolescence. *The journal of gentic psychology*,166(1), 54-75.

- Roberts, T. (1979). Reflection-impulsivity and reading ability in seven-year-old children. *British Journal of Educational Psychology*, 49, 311-315.
- Rothbart, M. K., Posner, M. I., & Kieras, J. (2006). Temperament, attention, and the development of self-regulation. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 338-357). Malden: Blackwell Publishing.
- SAĞCAN, M. (1986): *Rekreasyon ve Turizm*, İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Sakız, G. & Yetkin Özdemir, İ. E. (2014). Özdüzenleme ve özdüzenlemeli öğrenme: Kuramsal bakış. G. Sakız (Ed.), *Özdüzenleme: Öğrenmeden öğretime özdüzenleme davranışlarının gelişimi, stratejiler ve öneriler içinde* (s. 2-27). Ankara: Nobel.
- Sakız, G. (2014). Özdüzenlemeli öğrenmede duyuşsal bir boyut: Akademik duygular. G. Sakız (Ed.), *Özdüzenleme: Öğrenmeden öğretime özdüzenleme davranışlarının gelişimi, stratejiler ve öneriler içinde* (s. 82-128). Ankara: Nobel.
- Sanlav, R. & Gürkan, A.C. (2021). “Spor Lisesi Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetiminin Bazı Değişkenler Üzerine İncelenmesi”, *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(39):673-681
- Schuitema, J., Peetsma, T., & van der Veen, I. (2012). Self-Regulated Learning and Students' Perceptions of Innovative and Traditional Learning Environments: A Longitudinal Study in Secondary Education, *Educational Studies*, 38(4), 397-413.
- Sporbilim, (2004). [http://www.sporbilim.com/t\\_rekreasyon.html](http://www.sporbilim.com/t_rekreasyon.html) (27.10.2004)
- Stebbins, R. A. (1994). The liberal arts hobbies: A neglected subtype of serious leisure. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 17(1), 173-186.

- 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.
- Tezcan, M. (1991). *Gençlik Sosyolojisi Yazıları*, Ankara: Gündoğan Yayın
- Tezcan, M. (1993). *Serbest Zamanlar Sosyolojisi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları
- Topal, N., (2009), *Derste Zaman Yönetimi: İlköğretim 3. Sınıf Hayat Bilgisi Dersine Yönelik Bir İnceleme*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. London and New York: Psychology Press.
- 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.
- Tuzcuoğlu, N. , Efe Azkeskin, K. , İlçi Küsmüs, G. & Cengiz, Ö. (2019). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Öz Düzenleme Becerileri ile Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* , October 2019 Special Issue , 607-623 . DOI: 10.21733/ibad.613920
- Uğur, A., (2000), *Çalışma Hayatında Zaman Yönetimi*, *Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*, Yıl: 12, Sayı: 143.
- Unsworth, N., & Engle, R. W. (2007). The nature of individual differences in working memory capacity: Active maintenance in primary memory and controlled search from secondary memory. *Psychological Review*, 114(1), 104–132.

- Unsworth, N., Schrock, J. C., & Engle, R. W. (2004). Working memory capacity and the antisaccade task: individual differences in voluntary saccade control. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30(6), 1302-1321.
- Usher, E. L., & Schunk, D. H. (2018). Social cognitive theoretical perspective of selfregulation. In D. H. Schunk & J. A. Greene (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 23-37). New York: Routledge.
- Ülkü S. (1978). Çocuklukta Arkadaş İlişkileri, *Eğitim ve Bilim*,2(12).
- Ünver, O.(1986). 12-24 Yaş Gençleri Sosyo Ekonomik Sorunları, Ankara: M.E.G.S.B. Yayını, G.Ü.B.Y. Matbaası.
- Valsiner, J., & Van der Veer, R. (2000). *The Social Mind: Construction of the Idea*. New York: Cambridge University Press.
- Verma, M. (2017). Temporal patterns of co-occurrence between children's self-regulatory behaviour and their private and social speech. *Doctoral Dissertation*. University of Cambridge, Cambridge.
- Wang, C. C. (2008). Leisure participation, leisure motivation, ad life satisfaction for elders in public senior resident homes in Taiwan. Unpublished doctoral dissertation, University of the Incarnate Word, Taiwan.
- Welsh, M. C., Friedman, S. L., & Spieker, S. J. (2006). Executive functions in developing children: Current conceptualizations and questions for the future. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 167–187). Malden: Blackwell Publishing.

- Wertsch, J. V. (1983). The role of semiosis in L. S. Vygotsky's theory of human cognition. In B. Bain (Ed.), *The sociogenesis of language and human conduct*. New York: Plenum Press.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297–333
- Wilson, J. (1980). Sociollogyof Leisure, *A Review of Sociology*, 6 (1). 21-40.
- Yavuz, D. (2009). Öğretmen adaylarının öz yeterlik algıları ve üst bilişsel farkındalıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak.
- Yıldız, F.(2020), Erken Çocuklukta Öz Düzenleme İle Bilişsel Tempo Arasındaki İlişki(Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Programı)
- Yılmaz, O. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları ve zaman yönetim becerilerinin incelenmesi (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Zimmerman, B.J. ve Martinez-Pons, M. (1988). “Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning.” *Journal of Educational Psychology*. 80(3): 284-290.

## EKLER

**Değerli Katılımcı,**

**Bu araştırma Ortaöğretim Öğrencilerin Öz düzenleme ve Boş Zaman Yönetimi Düzeyleri incelenmesi adına yapılmaktadır. Aşağıda bu konuda hazırlanmış üç bölümden oluşan soru formu bulunmaktadır. Bu formdaki bilgiler sadece araştırma için kullanılacak ve verilen tüm cevaplar gizli tutulacaktır.**

**Soruların değerlendirilebilmesi için eksiksiz doldurulması gerekmektedir.**

**Desteğiniz ve katkılarınız için teşekkür ederim.**

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( ) 2. Yaşınız (.....) 3. Kaçınıcı Sınıftasınız: (.....)

4. Aile Eğitim Durumu ?

**Anne:** Hiç okumamış ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )

**Baba:** Hiç okumamış ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )

5. Ailenizin Aylık Geliri (.....)

6. Günlük Ortalama Kaç Saat Boş Zamanınız var ? (.....)

### BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ

|    | Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim. | Tamamen Katılıyorum | Katılıyorum | Kararsızım | Katılmıyorum | Hiç Katılmıyorum |
|----|---|---------------------|-------------|------------|--------------|------------------|
| 1  | Boş zamanım için amaç belirlerim  |                     |             |            |              |                  |
| 2  | Boş zamanımda yapabileceğim listesini yaparım   |                     |             |            |              |                  |
| 3  | Boş zamanım için öncelikleri belirlerim.  |                     |             |            |              |                  |
| 4  | Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim   |                     |             |            |              |                  |
| 5  | Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım   |                     |             |            |              |                  |
| 6  | Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim   |                     |             |            |              |                  |
| 7  | Bekleme zamanlarımı kullanırım  |                     |             |            |              |                  |
| 8  | Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.  |                     |             |            |              |                  |
| 9  | Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum  |                     |             |            |              |                  |
| 10 | Boş zamanlar anlamlıdır   |                     |             |            |              |                  |
| 11 | Boş zamanlar mutluluk vericidir.  |                     |             |            |              |                  |
| 12 | Boş zaman kullanımı önemlidir.  |                     |             |            |              |                  |
| 13 | Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.   |                     |             |            |              |                  |
| 14 | Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum  |                     |             |            |              |                  |
| 15 | Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.   |                     |             |            |              |                  |

### ÖZ DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

| Şimdi aşağıdaki özelliklerin seni ne kadar tanımladığına karar verip her cümle için bir kutucuğu işaretleyeceksin. Eğer o cümlenin seni en iyi tanımladığını düşünüyorsan “bana çok benziyor”u işaretlemelisin. O cümle seni biraz tanımlıyorsa “bana biraz benziyor”u işaretlemelisin. Seni tanımlamıyorsa “bana benzemiyor”u, seni hiç tanımlamıyorsa “bana hiç benzemiyor”u işaretlemelisin. | Bana hiç benzemiyor | Bana biraz benzemiyor | Bana çok benziyor |
|---|---------------------|-----------------------|-------------------|
| 1. Uzgün olduğumda kendimi iyi hissettirecek bir şeyler yapabilirim.  |                     |                       |                   |
| 2. Sıkıldığımda yerimde duramam/oturamam.   |                     |                       |                   |
| 3. Birine kızgın olduğumda bile, etraftaki diğer insanlara normal davranabilirim.   |                     |                       |                   |
| 4. Stres altındayken, yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir.   |                     |                       |                   |
| 5. Yorgun olsam bile, yeni bir işe başlayabilirim.  |                     |                       |                   |
| 6. Küçük sorunlar beni uzun-vadeli planlarımdan alıkoyabilir.   |                     |                       |                   |
| 7. Eğlenceli bir şeyler yaparken, yapmam gereken diğer işleri unuturum.   |                     |                       |                   |
| 8. Sıkıcı bir derste, dikkatimi toplamakta zorlanırım.  |                     |                       |                   |
| 9. Meşgul edilerek ve dikkatim dağıtılarak kesilsem bile, yaptığım işe kolayca geri dönebilirim.  |                     |                       |                   |
| 10. Etrafta başka işler olurken dikkatimi yaptığım işe yoğunlaştırmakta zorlanırım.   |                     |                       |                   |
| 11. Ne kadar daha çalışmam gerektiğini/ gerekeceğini hiçbir zaman bilemem.  |                     |                       |                   |
| 12. Stres altındayken planlar yapmakta ve büyük işler yapmaya başlamakta zorlanırım.  |                     |                       |                   |
| 13. Heyecanlandığımda ya da kızdığımda kolayca sakinleşebilirim.  |                     |                       |                   |
| 14. Bir şey istediğim gibi gitmediğinde amacıma ulaşmak için davranışlarımı değiştirebilirim.   |                     |                       |                   |
| 15. Arkadaşlarım dışarı gitmek istediğinde, kendimi çalışmak için tutabilirim.  |                     |                       |                   |
| 16. İşler istediğim gibi gitmiyorsa kontrolümü kaybederim.  |                     |                       |                   |
| 17. Bir şeyi çok istiyorsam ona hemen sahip olmak isterim.  |                     |                       |                   |
| 18. Birisiyle ciddi bir anlaşmazlığa düştüğümde kontrolümü kaybetmeden sakince konuşabilirim.   |                     |                       |                   |
| 19. Yapmam gereken çok sıkıcı olsa bile o işe yoğunlaşabilirim.   |                     |                       |                   |
| 20. Tepem atıp, bir şeyler fırlatmak istediğimde kendimi durdurabilirim.  |                     |                       |                   |
| 21. Sonu nereye varacağı belli olmasa bile dikkatli çalışabilirim.  |                     |                       |                   |
| 22. Dışarıya belirtmeden de duygularımın ne olduğunun farkındayım.  |                     |                       |                   |
| 23. Arkadaşlarım konuşurken bile işime konsantre olabilirim.  |                     |                       |                   |
| 24. Bir hedefe ulaşmak için heyecanlandığımda(örn, yeni bir okula gitmek vb.) kolayca o hedef için çalışmaya başlayabilirim.  |                     |                       |                   |
| 25. Plan ve hedeflerim zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulurum.  |                     |                       |                   |
| 26. Uzun vadeli bir projem olduğunda, üzerinde sabırla çalışabilirim.   |                     |                       |                   |
| 27. Bir şeyi yapmamam gerektiğini biliyorsam, kendimi tutabilirim.  |                     |                       |                   |
| 28. Yemek istediğim miktarı kontrol etmekte zorlanırım.   |                     |                       |                   |
| 29. Eğlenceli bir şey yaparken zamanın farkında olmam.  |                     |                       |                   |
| 30. Önceden planlama yapılması gereken büyük işere başlamakta zorlanırım.   |                     |                       |                   |
| 31. Neye ağlayacağımı önceden hissedirim.   |                     |                       |                   |
| 32. Yorgunken beni heyecandırabilecek şeylere ilgi duymakta zorlanırım.   |                     |                       |                   |

