

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANABİLİM DALI



ZAMAN KULLANIMINA MÜKEMMELİYETÇİ
DAVRANIŞIN ETKİSİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Esmâ Ülkü KAYA

HAZIRLAYAN
Gülden AKPOLAT

ELAZIĞ-2016

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANABİLİM DALI

ZAMAN KULLANIMINA MÜKEMMELİYETÇİ
DAVRANIŞIN ETKİSİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Esmâ Ülkü KAYA

HAZIRLAYAN
Gülden AKPOLAT

Jürimiz, tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonunda bu yüksek lisans / doktora tezini oy birliği / oy çokluğu ile başarılı saymıştır.

Jüri Üyeleri:

1. **Prof. Dr.**
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

F. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun tarih ve sayılı kararıyla bu tezin kabulü onaylanmıştır.

Prof. Dr. Zahir KIZMAZ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ÖZET**Yüksek Lisans Tezi****Zaman Kullanımına Mükemmeliyetçi Davranışın Etkisine Yönelik Bir Araştırma****Güliden AKPOLAT****Fırat Üniversitesi****Sosyal Bilimler Enstitüsü****İşletme Anabilim Dalı****Elazığ – 2016, Sayfa: IX + 130**

Bu araştırmanın temel amacı; zaman kullanımında mükemmeliyetçi davranışın etkisini ölçmektir. Ayrıca; çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve zaman yönetimi eğilimlerinin genel not ortalamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaçla, araştırma 2013-2014 bahar yarıyılında Türkiye’de yer alan Fırat Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler fakültesine devam eden 423’ü kız ile 243’ü erkek olmak üzere toplam 666 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, hipotezlerin test edilmesinde, çoklu regresyon analizi ve çok değişkenli ANOVA testi kullanılmıştır. Ayrıca veriler ortalama, standart sapma, yüzde ve frekanslar verilerek özetlenmiştir.

Araştırma sonucunda, mükemmeliyetçilik faktörlerinin zaman yönetimi faktörlerini negatif veya pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Genel not ortalaması ile zaman yönetimi ve mükemmeliyetçilik faktörleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik faktörlerinden düzen odaklı organizasyon, kişisel standartlar ve başarı odaklı hatalara aşırı ilgi faktörlerinin genel not ortalamasına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Zaman yönetimi faktörlerinden, kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu, kısa vadeli planlama ve uzun vadeli planlama faktörlerinin genel not ortalamasına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca araştırma sonucuna göre çeşitli önerilerde de bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Zaman, zaman yönetimi, mükemmeliyetçilik, genel not ortalaması.

ABSTRACT**Master's Thesis****A Study related with the Effect of Perfectionist Behaviours on the Use of Time****Gülden AKPOLAT****Firat University****Institute of Social Sciences****Department of Business management****Elazığ- 2016, Page: IX+130**

The main objective of this study: measuring the effect of perfectionist behaviours in the use of time. Furthermore; it's aimed to determine the perfectionism and time management tendencies of students, and whether these tendencies are changing in terms of grade point average. 423 female students and 243 male students of the Firat University, Faculty of Economic and Administrative Sciences at a state university in Turkey, in total 666 students were subject to this research in the school year 2013- 2014. The multiple regression analysis, hypothesis testing, and the multivariate ANOVA test have been applied in the study. Moreover, the data has been summarized with averages, standard deviations, percentages, and frequencies.

At the end of the study it has been observed that the perfectionism factors effected the time management negatively or positively. Significant differences were found between the grade point average and time management, and perfectionism factors. Significant differences were found between grade point average, time management, and perfectionism factors. It's monitored that perfectionism factors like order-focussed organisation, personal standards and fetish for succes-focussed faults display differencies in accordance with grade point average. It was monitored that differencies had emerged in time management factors like short-ranged scheduling and positive (active) time behaviour, short-ranged scheduling and positive (active) time management. Besides, various suggestions were found in accordance with the results of the research.

Key Words: Time, time management, grade point average, perfectionism

İÇİNDEKİLER

ÖZET	II
ABSTRACT.....	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
TABLolar LİSTESİ	VIII
ÖNSÖZ	IX
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ZAMAN YÖNETİMİ	3
1.1. Zaman Kavramı.....	3
1.1.1. Zamanın Tanımı	3
1.1.2.Zaman Türleri	4
1.1.2.1.Objektif (Gerçek) Zaman.....	4
1.1.2.2.Subjektif (Psikolojik) Zaman.....	4
1.1.2.3.Biyolojik Zaman	5
1.1.2.4.Örgütsel Zaman.....	5
1.1.2.5.Sosyolojik Açıdan Zaman.....	5
1.1.2.6.Yönetimsel Zaman	5
1.1.2.7.İktisadi Zaman	6
1.1.3.Zamanın Kişiler Üzerindeki Etkisi	6
1.1.3.1.Fiziksel Etki	6
1.1.3.2.Psikolojik Etki.....	6
1.1.3.3.Felsefi Etki.....	6
1.1.3.4.Biyolojik Etki.....	7
1.2. Zaman Yönetimi.....	7
1.2.1.Zaman Yönetimi Kavramı ve Önemi	7
1.2.2.Zaman Yönetim Süreci	9
1.2.2.1.Zaman Kullanım Analizi	9
1.2.2.2.Zaman Problemlerini Tanıma	10
1.2.2.3.Amaç ve Öncelikleri Belirleme	10
1.2.2.4.Program Hedeflerini Uygulama Planlarına Aktarma.....	10
1.2.2.5. Kendini Tanıma	10
1.2.2.6.Günlük Programlar ve Rehberler Hazırlama	11

1.2.2.7.Zaman Yönetimi Teknikleri Geliştirme.....	11
1.2.2.8.Sürecin İzlenmesi ve Yeniden Analiz.....	11
1.2.3.Zaman Yönetimi Yaklaşımları	12
1.2.3.1.Düzenli Yaşam Yaklaşımı	12
1.2.3.2.ABC Yaklaşımı.....	12
1.2.3.3.Sihirli Araç Yaklaşımı	13
1.2.3.4.Kendini Akıntıya Bırak Yaklaşımı	13
1.2.3.5.Beceri Yaklaşımı.....	13
1.2.3.6.İyileştirme Yaklaşımı.....	14
1.3.Zaman Tuzakları	14
1.3.1.Kişiden Kaynaklanan Zaman Tuzakları	14
1.3.1.1.Öz Disiplin Yokluğu	14
1.3.1.2.Erteleme	15
1.3.1.3.Önceliklerin Belirsizliği.....	15
1.3.1.4.Hayır Diymeme.....	15
1.3.1.5.Plansızlık.....	16
1.3.1.6.Stres	16
1.3.1.7.Mükemmeliyetçilik	17
1.3.1.8.Olumsuz Kişisel Tutum	18
1.3.1.9.Güç Olandan Kaçınmak.....	18
1.3.1.10.Kendine Aşırı Güven veya Güvensizlik	18
1.3.1.11.Kararsızlık.....	19
1.3.1.12.Hafife Alma ve Önyargılar	19
1.3.2.İşten Kaynaklanan Zaman Tuzakları	19
1.3.2.1.Telefon Görüşmeleri	19
1.3.2.2.Beklenmeyen Ziyaretçiler.....	20
1.3.2.3.Toplantılar.....	20
1.3.2.4.Kırtasiyecilik ve Dağınık Masa	21
1.3.2.5.Sağlıksız Çalışma Ortamı	21
1.3.3.Yönetimden kaynaklanan zaman tuzakları.....	21
1.3.3.1.Yetki Devri	21
1.3.3.2.Koordinasyon Eksikliği	22
1.3.3.3.Evrak Düşkünlüğü	22
1.3.3.4.Kriz	23
1.3.3.5.Kendini Gereğinden Fazla İşe Adamak	23

1.3.3.6.Yetersiz İletişim	23
1.3.3.7.Yönetmel Hedeflerin Belirsizliği	24
1.3.3.8.Açık Kapı Politikası.....	24
1.3.3.9.Astların Zamanını Yönetme.....	24
1.3.3.10. Merkezi Yönetim Anlayışı.....	25
1.4. Zaman Planlama Teknikleri	25
1.4.1.Zaman Tutanağı Hazırlama ve Akşam Analizi	25
1.4.2.Hedef Belirleme.....	26
1.4.3.Öncelikleri Belirleme	26
1.4.4.Ertelemekten Kaçınma	26
1.4.5.Planlamaya Önem Verme.....	27
1.4.6.Hayır Diyebilme	27
1.4.7.Zamanı Programlama	28
1.4.8.Yetki Devrinin Yaygınlaştırılması	28
1.4.9.Etkili Toplantı Yönetimi.....	28
1.4.10.Çalışma Ortamının Düzenlemesi.....	29
1.4.11.İletişim Araçlarının Etkin Kullanılması	29
1.4.11.1.Telefonlar.....	30
1.4.11.2.Bilgisayar Kullanımı ve İnternet.....	30
1.4.12.Ziyaretçiler	31
1.4.13.Etkin ve Hızlı Okuma Teknikleri Geliştirme	32
1.4.14.Astların Zamanını Yönetmek	32
1.4.15.Açık Kapı Politikasının Gözden Geçirilmesi	32
1.4.16.Sekreterle Çalışma.....	32
1.4.17.Kriz Yönetimi	33
1.4.18.Stres Yönetimi	34

İKİNCİ BÖLÜM

2. MÜKEMMELİYETÇİLİK.....	36
2.1.Mükemmeliyetçilik ile ilgili Tanımlar	36
2.2.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	38
2.3.Mükemmeliyetçilik Belirtileri.....	39
2.4.Mükemmeliyetçi Kişinin Özellikleri.....	41
2.5.Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar	43
2.5.1.Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	43

2.5.2.Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	50
---	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ZAMAN KULLANIMINA MÜKEMMELİYETÇİ DAVRANIŞIN ETKİSİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA.....	55
3.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi	55
3.2. Araştırma Örneklemi.....	55
3.3.Araştırmada Kullanılan Ölçekler	55
3.3.1.Genel Bilgi Bölümü.....	56
3.3.2.Zaman Yönetimi Anketi	56
3.3.3.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Skalası	57
3.4.Araştırma Modeli	58
3.5.Araştırma Varsayımı	60
3.6.Araştırma Hipotezleri.....	60
3.7. Araştırma Verilerinin Toplanması	60
3.8.Araştırmada Kullanılan İstatiksel Yöntemler.....	61
3.9. Araştırma Bulguları.....	62
3.9.1. Katılımcıların Anket Formundaki Sorulara Verdikleri Cevapların Frekans Dağılımları.....	62
3.9.2.İstatistiksel Analiz sonuçları.....	96
3.9.2.1.Keşfedici Faktör Analizi Sonuçları.....	96
3.9.2.2.Regresyon Sonuçları	99
3.9.2.3. Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları.....	104
SONUÇ ve TARTIŞMA	107
ÖNERİLER.....	111
KAYNAKÇA.....	112
EKLER	125
ÖZGEÇMİŞ	130

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların kişisel faktörlerinin gösterildiği frekans dağılımı	63
Tablo 2. Katılımcıların mükemmeliyetçilik eğilimlerini (çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala kalemleri) gösteren frekans dağılımı	65
Tablo 3. Katılımcıların zaman yönetimi eğilimlerini (zaman yönetimi anketi kalemleri) gösteren frekans dağılımı	83
Tablo 4. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skalasındaki değişkenlerin keşfedici faktör analizi sonucu	97
Tablo 5. Zaman yönetimi anketindeki değişkenlerin keşfedici faktör analizi sonucu ...	98
Tablo 6. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu (faktör 1) faktörü üzerindeki etkisini gösteren çoklu regresyon analizi sonuçları	99
Tablo 7. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin kısa vadeli planlama (Faktör 2) faktörü üzerindeki etkisini gösteren çoklu regresyon analizi sonuçları	100
Tablo 8. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin uzun vadeli planlama faktör (Faktör 3) üzerindeki etkisini gösteren çoklu regresyon analizi sonuçları	101
Tablo 9. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerin pasif zaman tutumu faktörü (Faktör 4) üzerindeki etkisini gösteren çoklu regresyon analizi sonuçları ...	102
Tablo 10. Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin genel not ortalamasına göre ANOVA test sonuçları	104
Tablo 11. Zaman yönetimi anketi faktörlerinin genel not ortalamasına göre ANOVA testi sonuçları	105

ÖNSÖZ

Zaman kullanımına mükemmeliyetçi davranışın etkisini incelemeyi amaç edinen bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve zaman yönetimine ilişkin görüşleri incelenmiştir. Yapılan anket sonucunda elde edilen bulgular değerlendirilmiş ve veriler doğrultusunda çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmanın her aşamasında değerli görüş ve eleştirileriyle beni yönlendiren danışman hocam, Doç. Dr. Esmâ Ülkü KAYA'ya, araştırma verilerinin toplanmasında destek sağlayan İktisadi ve İdari Bilimler fakültesi öğrencilerine her zaman yanımda olduklarını bildiğim ve bana sürekli destek olan anneme, babama ve sevgili dostum Esra Merve Yıldırım'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ELAZIĞ-2016**Gülden AKPOLAT**

GİRİŞ

Zaman insanların bulundukları an anlamında herkesin eşit imkânlarla sahip olduğu pek az varlıktan biridir. Cinsiyet, ırk inanç yaş ve görev fark etmeksizin herkes aynı oranda zamana sahiptir. Satın alınamaz, biriktirilemez, ödünç alınıp verilemez (Küçük,2008:22). İnsan sınırlı bir hayata sahip olması nedeniyle zamanı en faydalı, en değerli, en etkili şekilde kullanmak zorundadır. Zamansızlıktan şikayet eden insanların çoğu, zamanı iyi kullanmasını bilmeyenlerdir. Zaman ile insan arasında adeta birbirine hâkim olma mücadelesi vardır (Değirmenci,2012:18).

Zamanı yönetmek, yaşam kalitesini artırmak anlamına gelmektedir. Unutulmamalıdır ki, zaman hayat demektir. Bir insanın geleceğini gösteren en önemli ölçüt içinde bulunduğu zamanı nasıl kullandığıdır. Zamanını yönetmeyi başaran insanlar, başkasının planlarına uymak yerine kendi planlarını yerine getirirler. Bu insanların zamanlarını başkaları değil, kendileri kontrol etmektedirler (Tengilimoğlu vd,2011:5).

İnsanoğlu yaptığı işin iyi olmasını ister, aynı zamanda planlarında yolunda gitmesi en büyük isteğidir. Ne var ki bazen işler insanın istediği gibi gitmez. Bazen hedefler de gerçekçi olmaz. İşte hedefler ve beklentilerin gerçekçi olmaması ve hayatta olayların bazen insanın istediği gibi gitmeyebileceğinin hesaba katılmaması gibi durumlar, kişinin mükemmeliyetçi olduğunun en büyük kanıtıdır (Tengilimoğlu vd,2011:161).

Mükemmeliyetçi insanlar genellikle yaşadıkları olaylar üzerinde gerçekte olduğundan daha fazla kontrol sahibi olduklarını düşünürler. Bu da onların yaptıkları işler üzerinde aşırı sorumluluk sahibi olduklarını hissetmelerine ve yaptıkları işi defalarca kontrol ederek gereksiz yere vakit harcamalarına ya da hata yapmamak için kendilerini büyük çapta koruma altına almalarına sebep olur (Antony ve Swinson,2000:28).

Mükemmeliyetçilikle yapılan çalışmalarda genellikle mükemmeliyetçiliğin psikolojik kavramlarla ilişkisi değerlendirmeye çalışıldığı görülmektedir. Araştırmacıların bir kısmı; mükemmeliyetçiliği stres, depresyon, kaygı, endişe, şüphe, gerginlik ve erteleme gibi kavramlarla birlikte ele alarak mükemmeliyetçiliğin ne gibi olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymaya çalışırken, bir kısmı da kişisel standartlar, özsaygı, iyimserlik, yüksek standartlar, özbenlik, özyeterlik vb kavramlarla ele alarak

mükemmeliyetçiliğin olumlu yönlerini ortaya koymaya çalışmaktadırlar. Literatür taraması yapıldığında, zaman yönetimi ve mükemmeliyetçilik hakkında çeşitli çalışmalar olduğu görülmektedir. Gerek yurt içi gerekse yurt dışında yapılan çalışmalarda zaman yönetimi ve mükemmeliyetçilik kavramlarını bir arada inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu eksikliği gidermek amacıyla, zaman kullanımına mükemmeliyetçi davranışın etkisini ölçmek amaçlanmıştır. Ayrıca çalışmada; öğrencilerin mükemmeliyetçilik ile zaman yönetimi eğilimlerinin genel not ortalamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

Araştırma amaçlarına yönelik problemler aşağıdaki gibidir:

1. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimleri zaman yönetimi eğilimlerini etkiler mi?
2. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimleri genel not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin zaman yönetimi eğilimleri genel not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Mali, zaman vb. gibi kısıtlılıklar nedeni ile araştırmanın örneklemini; 2013-2014 bahar yarıyılında, Fırat Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nin bütün bölümlerinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde tüm bölümlerde eğitim gören kayıtlı toplam 1195 öğrenci bulunmaktadır. Anket formlarının uygulanması sonrası öğrencilerden toplam 800 anket formu elde edilmiş, bunların 134'ü çıkarılmış ve geriye kalan 666 adet anket istatistiksel işlemlere dahil edilmiştir.

Çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; zaman, zaman yönetimi, zaman tuzakları ve zaman planlama teknikleri ele alınacaktır. İkinci bölümde; mükemmeliyetçilikle ilgili tanımlar, çok boyutlu mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçiliğin belirtileri, mükemmeliyetçi kişinin özellikleri ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalar hakkında bilgiler verilecektir. Son bölümde ise; anket çalışmasına, analiz tablolarına ve bu tablolar eşliğinde çeşitli analiz sonuçlarına yer verilecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman yönetimi başlıklı bu bölümde; zaman kavramı, zaman yönetimi, zaman tuzakları ve zaman planlama teknikleri hakkında bilgiler yer almaktadır.

1.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı; zamanın tanımı ve zaman türleri ve zamanın kişiler üzerindeki etkisi konularından oluşmaktadır

1.1.1. Zamanın Tanımı

Zaman, tüm kavram içerisinde tanımlanması ve anlaşılması en zor olan kavramlardan biridir. Boyutları, eni, boyu ve derinliği olmadığı için tanımlanması neredeyse mümkün değildir. Zaman iki hareket arasındaki süredir. Hareket ve maddenin nesnel hali zamanla ortaya çıkmaktadır. Zaman insanoğlunun sahip olduğu diğer kaynaklardan oldukça farklıdır ve geleceğin en gizemli kaynağıdır (Genç,2012:395-396). Türk Dil Kurumu'na göre zaman; bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakittir (<http://www.tdk.gov.tr>,2013).

Zaman, dünyada herkesin eşit olarak kullandığı ama farklı sonuçlar aldığı tek varlıktır. Herkes günde 24 saate sahiptir. Fakat bu 24 saat çok az insan için yeterlidir. Çoğumuz yeterli zamanımız olmadığından şikayet ederiz. Bir yandan da bakarız ki içimizden bazıları, aynı zaman diliminde diğerlerine göre zamanı daha etkili kullanırlar. O zaman sorun ne kadar zamanımız olduğunda değil, sahip olduğumuz zaman içinde neler yaptığımızdadır. Aslında sahip olduğumuz zaman az değil, aksine çoktur. Az olan ondan faydalandığımız zamandır. Zaman, çalışmalar için ondan yararlanabilecek kadar uzundur. Bizleri düzgün, kaliteli bir hayattan alıkoyan zaman yokluğu değil, zaman israfıdır (Harmancı,2006:28-29).

Her şey zaman gerektirmektedir. Zaman, gerçek anlamdaki tek evrensel şarttır. Bütün işler zaman içinde ve zaman harcanarak gerçekleştirilir. Artık çoğu insan bu yegâne, yerine konulamaz ve zorunlu kaynağın önemini bilmektedir. İnsan, zamanı yönlendirmede güçsüz kalmaktadır. Diğer canlılar gibi insanın da biyolojik saati olmasına rağmen, psikolojik deneylerin göstermiş olduğu gibi güvenli bir zaman

duygusuna sahip olmaz. Dışarıdaki ışığı ya da karanlığı göremeyecek şekilde bir odanın içine kapatılan kişi hızlı bir şekilde zamana ilişkin hassaslığını yitirir. Işıklar açık dahi olsa kapalı bir odada geçirilen o birkaç saat, insanların çoğunu ne kadar zaman geçmiş olduğuna dair doğru bir tahminde bulunmaktan alıkoymaktadır. Geçen süreyi olduğundan bir hayli fazla olarak tahmin edebilmenin yanı sıra oldukça kısa süre olarak da algılayabilirler (Sabuncuoğlu vd,2010:3-4).

İçinde yaşadığımız çağda, zaman diğer kaynaklarda olduğu gibi hızlı ve hırslı bir şekilde tükenmektedir. Yalnız diğer kaynaklardan farklı olarak, zaman da insanı daha açık şekilde söylemek gerekirse, insanın ömrünü tüketmektedir. Çünkü her insanın kullanabileceği bir zaman sınırı bulunmakta ve hiç bitmeyecek gibi hissedilmesine rağmen sonsuz değildir(Dinçer ve Fidan,1996:440). Zamanın bir araç olduğu unutulmamalıdır. Zaman insanoğluna sunulmuş büyük bir armağandır. İnsanoğlu bu armağanın kölesi olmamalı, aksine geleceğe yatırım olarak zamanı doğru kullanmalıdır (Brott,2008:11).

1.1.2.Zaman Türleri

1.1.2.1.Objektif (Gerçek) Zaman

Saatle ölçebildiğimiz zamandır. Objektif zamanın kaynağı dünyanın güneş etrafındaki hareketlerinden ibarettir. Bu zaman kavramı, herkes için sabit ve aynı olarak gerçekleşir. İşe geliş ve gidiş saatimiz, randevularımızın ayarlanması, toplantılarda geçirdiğimiz süre, hazırladığımız rapor ve projelerin bitişi gibi faaliyetleri objektif zaman ile belirleriz (Bayramlı,2009:6).

1.1.2.2.Subjektif (Psikolojik) Zaman

Hissedilen zaman ya da psikolojik zaman da diyebiliriz. Örneğin; bazen bir asansörle birkaç saniyede çıkılan yere tanımadığınız insanlarla çıkıyorsanız bu zaman size çok uzun gelir. Sevdiklerinizle beraber olduğunuzda ise zaman çok çabuk geçmektedir. Mutlu olunan zamanların çok hızlı geçmesine karşın üzüntülü zamanların birkaç dakikası bile insana saatler gibi gelmektedir (Değirmenci,2012:22).

1.1.2.3.Biyolojik Zaman

Başucumuzda duran çalar saat her sabah zamanında uyanıp işe gidebilmemizi nasıl sağlıyorsa, beynimizin ve vücudumuzun programı da biyolojik saatler tarafından yönetilmektedir. Güneşin ilk ışıklarıyla açıp akşamüstü kapanan çiçekler, sonbaharda göç eden kuşlar, her sene bir defa çiçek açan bir kaktüs veya kış uykusuna yatan yılanlar da olduğu gibi doğa asla saatini şaşırmaz([http://www. denizce. com/bsaat.asp](http://www.denizce.com/bsaat.asp),2013).

Biyolojik zamanın yanı sıra biyolojik yaştan da söz edebiliriz. Cinsiyet, eğitim ve kültür düzeyi bakımından aynı olan iki insanın takvim yaşı 50 olduğu halde biyolojik yaş bakımından birisi 40 diğeri 60 olabilmektedir. Bu farkın sebebi ise, kişinin içinde bulunduğu koşullar, anı yaşama tarzı, zamanı algılayış şeklidir (Şimşek ve Kınır, 2006:154).

1.1.2.4.Örgütsel Zaman

Örgütsel zaman, örgütün mal ve hizmet üretebilmesi için belirli bir süre içinde yerine getirilebilmesi gereken işlemlere, harcanan zamanın toplamına denir (Güney,2006:433). İşletmelerde zaman çok değerli olup ayrıca bir verimlilik ölçüsüdür. Örgüt zamanını örgütteki objektif zaman ölçüleri içinde çalışan subjektif zamanlı kişiler ve subjektif zamanlı makineler ile birlikte oluşturur. Örgüt zamanı objektif zaman olarak değerlendirilmekle birlikte, bu zamanın nitelik ve niceliğini, örgüt çalışanlarının subjektif zaman ortamları önemli derecede etkiler (Bakan,2013:63).

1.1.2.5.Sosyolojik Açıdan Zaman

Sosyolojik açıdan zaman, insanların takvime bağlı olarak yaptıkları bazı ortak eylemler için bir araç durumundadır. Mesela; bayram, tören, yıl dönümü ve anma günleri insanları ay, yıl gibi belirli dönemlerde bir araya getiren birer toplumsal eylemi ifade etmektedir. Sosyolojik zaman; insanlarda bir gruba ya da topluluğa ait olma, mutluluğu, üzüntüyü bir arada yaşama gibi birlik ve beraberlik duygusunu güçlendirmektedir (Bayramlı,2009:7)

1.1.2.6.Yönetsel Zaman

Yönetsel zaman; birçok kişiyi bir araya getirebilecek nitelikteki bir amaç belirlenmesi ile belirlenen amaca ulaşabilmek için yerine getirilen planlama, örgütleme,

yürütme, koordinasyon, denetim ve yönetici eğitimi faaliyetlerinin gerektirdiği iş gören ve makine zamanı toplamına denir (Küçük,2008:40).

1.1.2.7.İktisadi Zaman

Zaman, iktisat alanında çok fazla kullanılan bir ölçü birimidir. Emeğin karşılığı ödenen ücret, saat, gün, hafta veya ay üzerinden hesaplanmaktadır (Değirmenci,2012:22).

1.1.3.Zamanın Kişiler Üzerindeki Etkisi

Kişinin zamanı algılama şekli, onun davranışlarını fiziksel, biyolojik, felsefi ve psikolojik olarak etkilemektedir (Bakan,2013:64). Bunlar aşağıdaki gibidir:

1.1.3.1.Fiziksel Etki

Kişinin faaliyetlerini etkileyen plan, program, iş akışı, çalışma ritmi, koordinasyon, işe başlama ve işten ayrılma, geçmiş deneyimler gibi rasyonel ve planlanabilir konular zaman kullanımında fiziksel etkiyi oluşturur. Zamanın fiziksel ölçülerini tam olarak kavramadan birey, davranışı üzerindeki etkisini anlayamaz. Kişinin zamanını planlaması ve bu planı takip etmesi tamamen kendisine bağlıdır ve objektiftir (Bakan,2013:64)

1.1.3.2.Psikolojik Etki

Genellikle birey için psikolojik etki, öncelikli bir durumda yer bulmaktır. İş zamanında bitirememe stresi veya başarısız olma korkusu yüzünden zamanı iyi kullanamamak, aldığı sorumluluğu yerine getirememe baskısının yol açtığı heyecanı yaşamak psikolojik etkiye örnek olabilir (Şimşek vd,2009:18)

1.1.3.3.Felsefi Etki

Her bireyin belirli bir yaşam felsefesi vardır. Bazı bireyler kendi heves ve istekleri doğrultusunda yaşarken; bazı bireylerse diğerlerinin aksine, tasarruflarını arttırmak amacıyla, heves ve isteklerini bastırma yoluna gitmekte, bazı bireyler de tamamen kişisel heves, istek ve tasarruf amaçlarından da öte toplumsal bir fayda sağlamak için çeşitli alanlarda faaliyetlerde bulunmaktadır. Bir başka ifadeyle,

bireyin sahip olduğu hayat felsefesi, bireyin zamana karşı davranış biçimini belirlemede önemli bir role sahiptir(Bakan,2013:65).

1.1.3.4.Biyolojik Etki

Biyoloji bilimi, bireylerin içindeki biyolojik saatin, bireyin zamanını kullanma biçimini belirlemede önemli bir rol oynadığını ve bu yüzden organizmanın davranışlarını yönlendirdiğini açıklamaktadır. Bu nedenle bireyin zamanını ayarlamasında biyolojik saatini göz önüne alması gerekir (Bakan,2013:65).

1.2. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi; zaman yönetimi kavramı ve önemi, zaman yönetim süreci ve zaman yönetimi yaklaşımları başlıklarından oluşmaktadır.

1.2.1.Zaman Yönetimi Kavramı ve Önemi

Zaman yönetiminde önemli olan şey, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır. Başarılı zaman yönetiminin, daha çok çalışmayla her günü son dakikasına kadar doldurup da geceleri yorgun ve bitkin düşmeyle hiçbir alakası yoktur. Başarılı zaman yönetimi, normal şekilde yapmaya başladığımız her şeyi ikmal edecek zamanımızın olması demektir(<http://www.elsys.com.tr/bultenic-detay.asp?ID=187>,2014).Zamanın yönetilmesinde problemin kaynağı zamanın kendisi değil, insanların zamanı kullanım biçimlerinde ve bu zaman diliminde neler yaptıklarıyla ilgilidir (Güzel,2010:23).

Zaman yönetimi, sabit akış seyri olan gerçek zamanın yönetilmesi değil, bireyin kendini zaman içinde yönetebilmesidir. Zaman yönetimi, belirli bir zaman diliminde iş ve etkinliklerin yönetilmesi sürecidir. Yönetim kaynakları içerisinde en kötü kullandığımız kaynak zamandır. Oysaki her yönetici için zaman paradan daha önemli ve kıymetlidir. Çünkü zaman en kıt ve en değerli olan kaynaktır. Zaman yönetimi, amaçlarımıza ve hedeflerimize ulaşmada önemli olan zamanın etkili ve verimli kullanma çabasıdır. Zaman yönetimi Yunanca kronolojik zaman anlamına gelen “kronos”la ilgilenir. Kronos zamanı, doğrusal ve ardışıktır. Hiçbir saniye, bir başka saniyeden daha değerli değildir. Zaman yaşanacak bir şeydir. Doğrusal değil, var oluşsaldır (Tengilimoğlu vd,2011:44-45).

Zaman yönetimi işleri ne olursa olsun zamanında bitirmek değildir. Zamanında yapılması gereken işleri stres ve endişe yaşamadan doğru şekilde yapmaktır. Zaman yönetimi kişisel bir süreç olduğu için kişinin çalışma koşullarına ve stiline uygun olmalıdır. Daha sonra zaman yönetimi kişide alışkanlık haline gelmelidir. Zaman yönetimi çok fazla çalışmayı değil var olan zamanda verimli çalışmayı gerektirmektedir (Güney,2006:427).

Zamanı yönetmek, yapılacak işler listesi çıkarmaktan ve hayır demesini öğrenmekten çok daha fazlasıdır. Zaman yönetmek, öz değerlendirme planlama, disiplin ve iyileşme gerektirir. Kendisini zaman yönetmede usta sayanların bile bazen savruklaşabildiği bir gerçektir (Mentor,2006:10).

Zaman yönetimiyle ilgili literatürde birçok araştırma yer almaktadır. Bunlardan birkaçı aşağıda yer almaktadır:

Adebisi, 120 sanayi çalışanı üzerinde yaptığı çalışmada, iş performansı üzerinde zaman yönetiminin etkisini ve uygulamalarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, zaman yönetimi, kuruluşların daha fazla iş almalarına ve rekabette hayatta kalmalarına olanak sağlamaktadır. Bu nedenle zaman yönetimi uygulamaları ve iş performansı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Adebisi,2013:165-168).

Altun Akbaba'nın, 39 okul müdürü üzerinde yaptığı çalışmada amaç, başarılı ilköğretim okulu müdürlerinin zamanlarını nasıl yönettiklerine yönelik görüşlerini belirlemektir. Araştırmanın sonunda; okul müdürlerinin yarısından biraz fazlası zaman yönetimini başarılı olarak yaptıklarını belirtirken, araştırmaya katılan başarılı okul müdürlerinden yaklaşık sekizde biri zamanı yönetemediklerini, zamanını yönettiklerini düşünenlerin de aslında zaman yönetmede çok etkili olmadıkları, akşamları ve hafta sonlarını işi eve taşıdıkları görülmüştür. Başarılı okul müdürlerinin zaman yönetimi için doğrudan ve dolaylı stratejiler kullandığı görülmüştür. Başarılı okul yöneticilerinin zaman yönetimine ilişkin ilk beş stratejisinin planlama, iş bölümü, işleri zamanında yapmak, yetki devri ve öncelikleri belirlemek olduğu görülmektedir (Altun Akbaba,2011:491-507).

Özkılıç ve Korkmaz'ın yaptıkları araştırmanın amacı 120 sosyal bilimler, fen bilimleri ve beden eğitimi öğretmenlerinin öğretimin başlangıcında ve öğretim sürerken sınıfta gerçekleştirdikleri zaman yönetimine ilişkin davranışlarını belirlemektir. Elde edilen bulgulara göre, katılımcı öğretmenlerin ders öncesinde ve ders sonrasında

öğretmenin yapması gereken zamanın etkin kullanımına yönelik bazı davranışları yerine getirdikleri, bir kısmını ise gerçekleştirmedikleri, katılımcı öğretmenlerin verdikleri yanıtlarda alanlarına ait eğitim programından ve bu programa ayrılan süreden kaynaklanan bazı ufak değişikliklerin gözlendiği, katılımcı öğretmenlerin çok azının zaman yönetimi ile ilgili bir etkinliğe katıldığı ve bu konu ile ilgili bir materyal okuduğu belirlenmiştir (Özkılıç ve Korkmaz,2004:281-293).

Sökmen'in,152 hastane yöneticisi üzerinde yaptığı araştırmada, zaman yönetimi boyutları (zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman tuzakları) açısından yöneticilerin cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim gibi demografik özellik ortalamaları arasında, zaman yönetimi boyutları itibarıyla anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit edilmiştir. Zaman tuzakları boyutunda da, erkek ve kadın yöneticilerin ifadelerine katılım ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkeklerin, kadınlara oranla zaman tuzaklarına daha az düştükleri, elde edilen bulgulardan anlaşılmaktadır. Zaman tutumları ve zaman tuzakları boyutları kapsamında ise, evli ve bekâr yöneticiler arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Evli yöneticilerin zaman tutumlarının daha olumlu olduğu, bununla birlikte zaman tuzaklarına daha yoğun olarak düştükleri, elde edilen bulgulardan anlaşılmaktadır. Bununla birlikte zaman planlaması alt boyutu kapsamında, yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. 21-30 yaş yönetici grubunun, zaman planlaması konusunda diğer gruplara oranla kısmen de olsa sıkıntı çektikleri, buna karşılık 50 ve üstü yaş grubundaki yöneticilerin zaman planlaması konusunda oldukça başarılı oldukları, elde edilen bulgulardan anlaşılmaktadır (Sökmen,2012:126-140).

1.2.2.Zaman Yönetim Süreci

Zaman yönetim süreci aşağıdaki gibidir:

1.2.2.1.Zaman Kullanım Analizi

Zaman yönetim sürecinin ilk aşaması; zamanın nereye, ne kadar zaman harcadığının belirlenmesiyle başlar. Çok az insanın zamanını ne şekilde kullandığına dair net bilgisi vardır ama çoğu insan neyi ne kadar zamanda yaptığının bilincinde olduğunu düşünmektedir. İnsanlar zamanlarını harcadıkları şeyleri ve bunlara ayırdıkları zamanı net şekilde bilirlerse zaman yönetimini etkin şekilde kullanmada başarıyı sağlarlar. Zaman analizinde zaman cetvelleri kullanılmaktadır. Bu cetveller

farklı şekillerde ve boyutlarda olabilmektedir. Günlük olarak hazırlanan zaman cetvelinde iş, saat ve harcanan zaman başlıklı üç sütun bulunmaktadır. İş günü başladıktan sonra yapılan iş, zaman cetveline başlama ve bitiş saatleriyle kaydedilmektedir (Şimşek vd,2009:37).

1.2.2.2.Zaman Problemlerini Tanıma

Zaman yönetimi sürecinin ikinci aşaması, zaman kaybına yol açan problemlerin belirlenmesidir. Bu aşamada, zaman israfına neden olan işler tespit edilip mümkün olduğunca bunların ortadan kaldırılması hedeflenmektedir. Zaman kaybına sebep olan etkenlerin tespiti ise, zaman kayıtlarında yer alan faaliyetlerin gözden geçirilmesi ile mümkün olabilmektedir(<http://www.satisteknikleri.org/surec-yonetimi/zaman-yonetim-sureci.html>,2015).

1.2.2.3.Amaç ve Öncelikleri Belirleme

Kişi amaçlarını belirleyip onlara ulaşmak için hedeflerini belirledikten sonra bunları öncelik sırasına koymalıdır. Zaman yönetimi açısından önemli bir aşamadır çünkü kişi verdiği kararın amaçlarına ve hedeflerine katkıda bulunacağından emin olmalıdır. Bazı kararlar diğerlerinden daha önemlidir, bu yüzden önem sırasına koyulmaları gerekir (Bird, 2011:10).

1.2.2.4.Program Hedeflerini Uygulama Planlarına Aktarma

Amaçlar ve öncelikler belirlendikten sonra, amaçların nasıl gerçekleştirileceği konusunda bir eylem planı hazırlamak gerekmektedir. Bu amaçlara en kısa zamanda ve hangi kaynaklarla ulaşılması amacıyla bir eylem planı yapılarak, amaç ve öncelikler gerçekçi bir şekilde eylem planlarına aktarılmalıdır (Tengilimoğlu vd,2011:50).

1.2.2.5. Kendini Tanıma

Kişinin kendisini tanıması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi hayatını yani zamanını daha kolay kontrol edebilmesine katkı sağlar. Kişi böylece olaylarla nasıl başa çıkacağını bilir ve strateji geliştirir. Başka bir ifadeyle zaman kişiye değil, kişi zamana hükmetmiş olur (Bayramlı,2009:25).

1.2.2.6.Günlük Programlar ve Rehberler Hazırlama

Bu aşamada temel faaliyet niteliğindeki planlardan yola çıkarak kısa dönemli planlar ve programlar hazırlanmaktadır. İlk olarak haftalık bir süreyi kapsayan planlama yapılması ve daha sonra bu haftalık plandan hareketle günlük faaliyet planı hazırlanmaktadır. Haftalık planlamada önemli olan planın her hafta düzenli olarak yapılmasıdır. Zaman her hafta düzenli şekilde planlanırsa plan yapma alışkanlığı kazanmak kaçınılmazdır (Şimşek vd, 2009:42).

1.2.2.7.Zaman Yönetimi Teknikleri Geliştirme

Zaman yönetimi uygulamalarında yapılması gerekenler; hedefler ve öncelikler belirlenmeli, hayır denilebilmeli, olumlu ve geliştirilmesi gereken yönler saptanmalı, çalışma ortamı düzene sokulmalı, zaman tuzakları belirlenmeli ve bunlar için önlem alınmalı, örgütte kararlar hızlı bir şekilde verilmeli, yetki devri olmalı, günlük ve haftalık planlar yapılmalı, teknolojiye yeniliklerden faydalanılmalıdır. Bu davranışlar alışkanlık haline getirilmeli, gerekleri yerine getirilmeli ve bu şekilde zaman yönetimi için fazladan bir uğraş verilmemelidir

(<http://www.ceis.org.tr/dergiDocs/makale241.pdf>,2015).

1.2.2.8.Sürecin İzlenmesi ve Yeniden Analiz

Zaman yönetimi sürecini tamamlayan son aşama, sürecin izlenmesi ve yeniden analizidir. Bu aşamada zaman yönetimi programı, hem uygulama sırasında hem de uygulamadan sonra, takip edilerek, istenilen değişiklikler yerine getirilmeli ve sonuçlar tespit edilmelidir. Zaman yönetiminin kesintisiz devam eden bir faaliyet olduğu göz ardı edilmemelidir. Bu yüzden zaman yönetimi programının uygulanması sonucunda beklenen sonuçlar gerçekleşsin ya da gerçekleşmesin iyileştirme çabaları devam etmektedir. Zaman yönetiminde başarı, geliştirilen programların dikkatli ve titiz bir şekilde uygulanmasından, aşamaların ileriye dönük izlenmesinden ve analizin tekrar edilmesinden geçtiği unutulmamalıdır. Bu süreçte en önemli nokta, kişinin zamanını kontrol etmeye yönelik bilgiler çerçevesinde, kendini zamanını yönetmeye adanmasıdır ([http://www.satisteknikleri.org/surec-yonetimi/zaman-yonetim sureci.html](http://www.satisteknikleri.org/surec-yonetimi/zaman-yonetim-sureci.html),2015).

1.2.3.Zaman Yönetimi Yaklaşımları

Zaman yönetimi yaklaşımları aşağıdaki gibidir:

1.2.3.1.Düzenli Yaşam Yaklaşımı

Bu yaklaşıma göre, insanların zaman konusunda bazı sıkıntıları ya da sorunlarının var olması, onların yaşamlarının düzensiz olmasından kaynaklanmaktadır. Bu yüzden insanlar ve nesneler arasındaki ilişkiler sistemli olarak düzenlenirse, zaman konusundaki sıkıntıların çoğu ortadan kalkmış olur. Örneğin; gelen giden evrakların dosyalanması, veri tabanı sistemleri oluşturulması gibi. Bu düzenleme işi üç alanda yapılmalıdır (Güney,2006:429):

1. Nesneleri düzenleme,
2. Kişisel görevleri düzenleme,
3. Başka insanların yapacağı, işleri düzenleme.

Düzen yaklaşımı, bireysel uygulamayı aşır kurumsal uygulamaya geçmektedir. Bir kurum zor durumda olduğunda yeniden düzenleme, yeniden yapılanma, her şeyi silkeleme ve kendini toparlama dönemine girer. Başarılı olmak için yöneticiler girdikleri işe düzenli olarak başlamalı, bunu sürdürmeli ve başarmalıdır. Düzen yaklaşımın güçlü yönleri olduğu kadar zayıf yönleri de bulunmaktadır. Kişiyi zaman kazandırır ve daha verimli olmasını sağlar. Telefon, kıyafet ya da kaybolmuş belgeler arayarak zaman kaybı engellenir. Çabalar boşa harcanmaz, zihni açar ve tertip sağlar. Düzen yaklaşımının en kötü yanı, büyük amaçlar için bir araç olmak yerine tek başına bir araç haline gelmesidir. Zamanın çoğu üretim yerine planlamaya harcandığı için planlamayla uğraşan birçok kişi işini yaptığını düşünür. Oysa aslında işi bitirmek yerine ertelemiş olabilirler. Çok ileri gidildiğinde planlama yetisi zaafa dönüşebilir (Sabuncuoğlu vd,2010:29-30).

1.2.3.2.ABC Yaklaşımı

ABC yaklaşımı, kişinin istediğini yapabileceğini ama her şeyi yapamayacağını söyler. Çabalarımızı öncelikle en önemli işlerimiz üzerinde yoğunlaştırmamız gerektiği üzerinde durur. Değerlerin açıklığa kavuşturulması ve görev sıralaması gibi teknikler içerir. Bu yaklaşımın iddiası şudur; neye ulaşmak istediğinizi biliyorsanız, çabalarınızı öncelikle o işlerin üzerinde yoğunlaştırırsanız, mutlu olursunuz (<http://www>

donusumkonagi.net/HaberDetay/5594/zaman-yonetimi-hakkinda-yazilanlara-yeniden-bir-bakis.html,2013).

ABC yaklaşımında kişiyi önceliklerden uzaklaştıran birçok tuzak bulunmaktadır. Bunlara örnek verecek olursak; acil işler, krizler, panikler, rahat ve kolay işler diyebiliriz. A grubuna giren işler, en önemli ve vazgeçilmeyecek ilerdir. B grubu işler, orta derece önemlidir ve bu işler bir süreliğine ertelenebilir. Ancak yerine getirilmesi ihmal edilmemelidir. C grubu işler ise sona bırakılmasında sakıncası olmayan işlerdir. Bu işlerin yapılmaması belirli bir zarar doğurmayabilir (Efil,2010:133).

1.2.3.3.Sihirli Araç Yaklaşımı

Bu yaklaşım “iyi işler iyi araçlarla yapılır” kuralından hareketle yola çıkmıştır. Yaklaşım, doğru aracın yaşam kalitemizi geliştireceği düşüncesini savunmaktadır. Gündelik hayatımızda bir dizüstü bilgisayarla yapmamız gereken bütün işleri planlayabiliriz. Bir ajanda bile günlük işleri planlayabilmemiz için bize büyük bir fayda sağlar. Bu yaklaşım, sistem ve teknolojik araçların iyi kullanılmasının, zamandan tasarruf sağlayacağını vurgulamaktadır ([http://sdu.edu.tr/diger/sinifyonetimi/konular/konu4\(kisiselzaman\).html](http://sdu.edu.tr/diger/sinifyonetimi/konular/konu4(kisiselzaman).html),2015).

1.2.3.4.Kendini Akıntıya Bırak Yaklaşımı

Bu yaklaşım geleneksel zaman yönetimine göre zaman ve yaşam hakkında bir dizi farklı varsayım üretir. Temelindeki paradigmaya göre akıntıya kapılmayı öğrenip, yaşamın doğal ritmine dönmek, yaşantımızı doğamızda bulunan kendiliğindenliğe ve beklenmedik fırsatlara açacaktır. Genelde bu yaklaşım aciliyet bağımlılığına karşı bir tepkidir ve yaşam kalitesi yaratılmasına yardımcı olmak yerine bir kaçışa neden olur. Sık sık vizyon amaç ve denge gibi hayati unsurların kaybına yol açar. Ayrıca,çoğu kez önemli olanı başarmak kendini akıntıya bırakmak yerine özgür iradeyi kullanarak akıntıya karşı yüzmek anlamına gelir(<http://www.rehberogretmen.biz/zamani-dogru-yonetmek.htm>,2015).

1.2.3.5.Beceri Yaklaşımı

Bu yaklaşım, zaman yönetiminin esasında bir beceri olduğu varsayımına dayalıdır. Bu varsayım günümüzde etkili olabilmek için şu becerilerde uzmanlaşmamız gerektiğini söyler (Efil,2010:134):

- Bir planlayıcı ya da randevu defteri kullanma
- Yapılacak işler listesi oluşturma
- Hedef belirleme
- Yetki devretme
- Planlama
- Öncelikleri sıralama.

1.2.3.6.İyileştirme Yaklaşımı

İyileştirme yaklaşımı, zaman yönetimi konusundaki problemlerin çevresel, toplumsal, kültürel ya da psikolojik sebeplere bağlı olarak ortaya çıkabileceği tezine dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre kendi amacına aykırı veya işlevsiz zaman yönetimi davranışları şeklinde kendini gösteren çevre, kalıtım ve diğer etkinliklerin sonucunda ruh dünyasında temek eksiklikler meydana gelmektedir. Bu yaklaşımın önerdiği çözüm, zaman yönetimi sorunları oluşturan kültürel ve psikolojik faktörleri iyileştirmekten geçmektedir (Tengilimoğlu vd, 2011:68).

1.3.Zaman Tuzakları

Zamanın etkin ve verimli kullanılmasını engelleyen bütün faktörlere zaman tuzağı denir. Tanımı daha da genişletecek olursak zaman tuzağı, sosyal ilişkilerden, kişilik yapılarından ve kültürel özelliklerden kaynaklanan zaman kaybına neden olan tüm unsurlara denir (Güney,2006:435).

Zaman tuzakları kişiden, işten ve yönetimden kaynaklanan zaman tuzakları olarak üçe ayrılmaktadır:

1.3.1.Kişiden Kaynaklanan Zaman Tuzakları

Kişiden kaynaklanan zaman tuzakları aşağıdaki gibidir:

1.3.1.1.Öz Disiplin Yokluğu

Örgütteki temel işlevlerden biri faaliyetleri ve fiziksel kaynakları örgütlemeye olan bir yönetici, bunları etkili bir biçimde yerine getirebilmek için önce kendini ve faaliyetlerini örgütlemeyi bilmelidir. Öz disipline sahip olmayan bir yönetici, astlarına sadece birkaç dakika ayırarak zamandan tasarruf edeceğini zanneder fakat insanlara

birkaç dakika ayırmak üretkenlik değildir. Gerçekten fayda sağlamak istiyorsak, asgari genişlikte bir zaman ayırmalıyız (Sabuncuoğlu ve Tüz,2008:273)

1.3.1.2.Erteleme

Erteleme, bugün yapılmasında yarar olacak bir işi yarına bırakmak demektir. Kişi genellikle yapacağı işi son dakikaya kadar bekletir. Bazen verilen süre bittikten sonra harekete geçer bazen de hiçbir şey yapmamayı tercih eder (Bayramlı,2009:41). Ertelemecilik, zaman baskısına sebep olur. Kişiler baskı altında çalıştıkları zaman, her şey karmaşık bir hal almakta, kişilerin enerji ve zamanları tükenmekte, sağlıkları, saygınlıkları, ailevi ilişkileri ve sosyal hayatları olumsuz etkilenir. Bu durumda kişilerin verimliliklerinin düşmesine, kendilerini suçlu hissetmelerine yol açar (Harmanlı, 2006:121-122).

Van Eerde, 37 çalışan üzerinde yaptığı çalışmada, erteleme üzerinde zaman yönetimi eğitiminin etkisini incelemiştir. Zaman yönetimi eğitiminin üzerinden bir ay geçtikten sonra, katılımcıların kaçınma davranışı ve endişelerinde azalma, zaman yönetme yeteneğinde artış olduğu saptanmıştır. Ayrıca sonuçlara göre, zaman yönetimi eğitiminin iş başında endişeyi ve ertelemeyi hafifletmekte faydalı olduğu ortaya çıkmıştır (Van Eerde,2003:421-434).

1.3.1.3.Önceliklerin Belirsizliği

Örgütsel faaliyetleri yerine getirirken, işlerin birbirlerine göre önceliklerinin belirlenmesi gerekir. Yapılacak işlerin öncelik sıraları belirlenmezse çalışanlar hangi işin daha önce yapılacağını kestiremeyebilirler. Yapılacak iş belki de acil yapılması gereken bir iş değildir ve böylece boşuna zaman harcanır. Kişisel zaman yönetiminde başarının, önceliklerin doğru saptanmasıyla doğru orantılı olduğu unutulmamalıdır. Zaman yönetimi bir yandan da işlerin ve faaliyetlerin önceliklerini belirleme yeteneğidir. Sonuç olarak; zamanı etkin kullanmak isteyenler, kendileri için öncelikli olan işleri yerine getirmeli ve bunlara daha fazla zaman ayırmalıdır (Güney,2006:437).

1.3.1.4.Hayır Diyememe

Hayır demek zaman yönetiminin en iyi korunan sırlarından biridir. İnsanların çoğu sosyal ilişkilerde nezaket gösterir. Ancak bu durum zamanı verimli geçirmede yardımcı olmaz. Aslında her şeye evet demek başkalarının memnuniyetine de garanti

etmez. İnsanlar yalnızca bize ihtiyaç duyduklarında bizden bir iş yapmamızı isterler ve hayır diyemediğimiz için bize daha az saygı duyabilirler. Kendi işimizi layıkıyla yapmamız daha fazla saygı uyandırır. Başkalarının isteklerini yerine getirmemiz önceliklerimizi gerçekleştirememiz anlamına gelir. İşlerimiz birikir ve biriken işler yüzünden stres hayatımızın bir parçası haline gelir. Bu durumda sinirli, mutsuz ve kızgın oluruz (Bird, 2011:86).

1.3.1.5.Plansızlık

Plan, gelecekte nereye varılmak ve nelerin gerçekleştirilmek istendiğinin kararlaştırılması olarak tanımlanır. Tanımdan anlaşılacağı gibi plan bir kararlar toplamıdır. Planlama ise, planı ortaya çıkarmak için izlenen süreçtir. Bugünden gelecek hakkında düşünmek, kısa veya uzun süreli amaçları başarmak için çabalamak, yapılacakları belirlemek ve karar vermektir (Atıgan,2011:47).

Planlama hayatımıza iki büyük katkı sağlamaktadır: Birincisi, bize olduğumuz noktadan olmak istediğimiz noktaya nasıl varacağımızı gösterir. İkincisi, hedeflediğimiz noktaya varabilmemiz için ihtiyaç duyacağımız kaynakları ortaya koyar (Haynes,1999:29).

Başarı için önce hedeflerin belirlenmesi sonra bu hedeflere nasıl ulaşılabileceğinin planlanması ve bu planın gerektiği gibi uygulanması şarttır. Tüm zaman yönetimi kaynakları der ki; günümüzün en üretken dakikaları, geri kalan saatleri planlamaya ayırdıklarımızdır. Bu yüzden; hayattaki hedeflerimizi gerçekleştirebilmemiz için her gün zamanımızı planlamalıyız (Harmancı,2006:80).

1.3.1.6.Stres

Günümüzde çalışanlar ve yöneticiler çok rekabetçi, değişken, belirsizliğin hakim olduğu iş ortamlarında çalışmaktadırlar. Özellikler strese neden olan faktörler yönetici ve çalışanların kontrol altına alamayacakları nitelikte ise yönetici ve çalışanlar bu ortamlara özveri ve uyum göstermekte çok zorlanmaktadırlar. Kendi planlarını düşündükleri gibi yapamayan ve dış çevrenin zorlamasıyla değiştirmek zorunda kalan insanlar büyük stres yaşamaktadırlar (Eren,2010:292).

Gerilim, endişe, baskı, zorlanma, endişeye düşme gibi sözcüklerle tanımlanan stres, bütün fizyolojik, psikolojik ve patolojik unsurların kişi üzerinde oluşturduğu sert tepkidir (Can vd,2011:401).

Zaman baskısı genellikle yönetimle ilgili işlerde daha yoğun olarak hissedilir. Yöneticilerin işi yetiştirme zorunluluğu içerisinde olmaları gerginlik yaşamalarına neden olmaktadır. Yöneticilerin zaman baskısı altında çalışmak zorunda kalmaları onların arkadaşları ve aileleri aralarında problemlerin çıkmasına sebep olmaktadır (Özkalp ve Kirel, 2010:384).

Günümüzde insanların üzerindeki en önemli baskı unsurlarından birinin zaman olduğu unutulmamalıdır. Bunun nedeni, insanların hızlı yaşam şartlarına uyum sağlamakta zorlanmalarından kaynaklanır. İnsanlar her an bir yerlere yetişmek veya kendilerine verilen işlerini verilen sürede bitirmek mecburiyetindedirler. Bütün bunlarda zaman baskısına yol açmaktadır (Güney,2006:437).

Yapılan bir çalışmada ise Jex ve Elacqua'nın 525 personel üzerinde, zaman yönetimi davranışlarının stresörler (rol çatışması, rol yüklenmesi, iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması) ve gerilme arasındaki ilişkide aracılık yapıp yapmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, zaman yönetimi davranışlarıyla gerilim arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Ayrıca zaman yönetiminin stresörler ve gerilim arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğini tespit etmişlerdir (Jex ve Elacqua,1999:182-191).

1.3.1.7.Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçi kişiler, standartları ulaşılabilir sınırların, sebeplerin ötesinde ve dürtüsel olarak imkansız hedeflere ulaşmak için aralıksız didinen ve kendi değerini üretkenlik ve başarıya göre ölçen kişiler olarak tanımlayabiliriz (Erol,2013:9).

Her zaman mükemmeli aramak işi erteleme nin ana sebeplerinden biridir. Kişi bir şeyi en iyi şekilde yapacak zamanı olmadığını düşündüğü zaman yapacağı işi başka tarihe erteler. Bazen o tarih hiçbir zaman gelmez. Mükemmeliyetçilik kişiyi yapacağı işten alıkoyup zamanın ve kaynakların tükenmesine neden olmaktadır. Mükemmeliyetçilik bir alışkanlıktır. Bunun kaynağı genelde çocukluktan gelmektedir çünkü anne babalar çocuklarından kusursuz başarı istemektedirler (Harmancı,2006:177).

Mükemmeliyetçilik zaman yönetiminin düşmanlarının başında gelmektedir. Birde birçok kişi mükemmeliyetçi olduğunu bir meziyetmiş gibi anlatmaktadır. Unutulmamalıdır ki, mükemmeliyetçilik tembellikle, zaman kaybıyla ve depresyonla her zaman iç içedir. Mükemmeliyetçi kişinin yaptığı işleri bir türlü istediği gibi

olmadığı için işlerini genelde erteleme yoluna gider ve böylece zaman kaybına neden olmaktadır (Gün,2007:23).

1.3.1.8.Olumsuz Kişisel Tutum

İç dünyası ile barışık olmayan insanın diğer insanlarla geçinmesi çok zordur. Çünkü böyle insanlar iç dünyalarındaki dengesizlikleri karşılarındaki kişilere yansıtmaktadırlar. Yapılan işlerden sürekli hoşnutsuzluk duyarlar, sürekli eleştirirler, hedef ve düşüncelerini sık sık değiştirirler, iş ve özel hayatlarında yetkiyi ellerinde bulundurmak isterler. Bütün bu tutum ve davranışlar zaman kaybına neden olur. Kendileri ile barışık olmayan insanlar çevrelerini olumsuz etkilemekle kalmayıp, stres ve kaygı içerisinde oldukları için sağlıklarını olumsuz etkilemektedirler (Güney,2006:437).

1.3.1.9.Güç Olandan Kaçınmak

Sıkça gösterilen davranışlardan biri, kolay tüm işleri önce yapmaktır. Bunu yaparken de daha sonra yapacağımız güç işleri daha rahat yapmak için ortalığı temizlediğimizdir. Bir işi gözümüzde büyütme bel ağrısı çekmeye benzer. Zihnimiz kapanır. Ruhumuz kararır. Sürekli onunla meşgul oluruz ve yapmamız gereken diğer işlerdeki verimimiz düşer. En iyisi bu işi ilk başta yapıp kurtulmaktır. “Korkunun ecele faydası yoktur” atasözüne uygun davranarak, korkuyla yüzleşmekten kaçınılmamalıdır (Tengilimoğlu vd, 2011:98-99).

1.3.1.10.Kendine Aşırı Güven veya Güvensizlik

İş ve özel hayatta insanların kendilerine güvenmeleri iyi bir şeydir. Ama aşırı güven ya da aşırı güvensizlik çok da iyi bir şey değildir. Aşırı güven işle ilgili gevşemelere sebep olabilir. Örneğin, kişinin 4 saatlik bir işi yarım saatte yaparım diyerek çalışmaması ve yarım saat kala işi yapmaya başlaması gibi. Sonuç olarak, kişi kısa sürede yapmayı planladığı işini yapmak için çok hızlı çalışacak ve bu hız kişinin hata yapmasına yol açacaktır. Bu durumda hem zaman kaybı hem de maddi kayıplar ortaya çıkar. Aşırı güvensizlik ise çalışanların işten korkmalarına ya da işe gereğinden fazla zaman ayırmalarına neden olur. İşlerini yaparken kendilerine fazla güvenmedikleri için çok fazla hata yaparlar ve büyük maddi kayıplar yaşamaktadırlar (Güney,2006:436).

1.3.1.11.Kararsızlık

Kararsızlık: bireyi etkileyen çoğunlukla karşıt; duygu, düşünce, durum, kişiler ya da istekler arasında seçim yapabilme güçlüğüdür. Kararsızlık hem doğuştan getirilen bir eğilim hem de bir öğrenmedir (<https://www.doktorsitesi.com/makale/kararsizlik,2016>).

Kararsızlık sadece zaman kaybına yol açmaz. Aynı zamanda kaygıya sebep olmaktadır. Bu duygular içerisindeki kişiler günlük işler başlamadan kişi yorgun düşmektedir. Kişileri kararsızlığa sevk eden başlıca faktörleri şöyle sıralayabiliriz (Bayramlı,2009:39):

- 1.Bilgi yetersiz ise
2. Amaç ve sorunlar kesin olarak belirlenmemiş ise
- 3.Alternatifler birbirine çok benzer ise
- 4.Riski yüksek alternatifler var ise
5. Kişilik özellikleri itibariyle kararsız bir tip ise
- 6.Hata yapmak ve eleştirilmek korkusuyla karar vermek zorlaşmaktadır

1.3.1.12.Hafife Alma ve Önyargılar

İnsanların hayatın gerçeklerini hafife almaları, ya hayatı önemsememelerinden, ya hafife aldıklarına ulaşamamalarından ya da kendilerine olan aşırı özgüvenden kaynaklanmaktadır. Yaşamın gerçeklerini önemsemeyen biri, yaşama dair her şeyi hafife alır ve önem vermez. Kendilerine aşırı özgüveni olan insanlar, belirli bir zaman diliminde yapılması gereken işleri, her durumda yapabileceklerini düşünerek işlerini ertelerler. Özellikle gelecekte bir belirsizliğin olması durumunda, ertelenen işlerden dolayı bir zaman kaybının olması muhakkaktır. Zaman yönetimi konusunda önyargıya sahip kişiler, zaman yönetimi kavramını önce reddederler. Zaman yönetimi tekniklerine karşı duyulan önyargılar, zaman yönetimini zorlaştırır (Tengilimoğlu vd,2011:87).

1.3.2.İşten Kaynaklanan Zaman Tuzakları

İşten kaynaklanan zaman tuzakları aşağıdaki gibidir:

1.3.2.1.Telefon Görüşmeleri

Telefon doğru ellerde kullanıldığı takdirde kişiye çok zaman kazandırabilir. Mektupla günler yada haftalar sürecektir bilgi akışı çok kısa zamanda yerine ulaşır. Yol

masraflarını da asgari düzeye indirdiği göz ardı edilmemeli. Kişiyi muhatabıyla birebir diyalog kurma imkânı sağlar (Adair,2006:109).

Telefonun sayamadığımız daha birçok faydası olduğu kadar daha çok iş hayatımızda zamanın etkin kullanılması hususunda telefonun olumsuz yanları da mevcuttur. Bilinen olumsuzlukların başında; yöneticinin her şeyi yönetme isteği gelmektedir. Yeterli öz denetimin olmayışı da bu olumsuzluklardan biridir. Konuşmaları bitirememe, telefonları kişilere göre seçip insanları kırma korkusu gibi daha birçok daha neden sayabiliriz (Sabuncuoğlu vd,2010:80).

1.3.2.2.Beklenmeyen Ziyaretçiler

Ziyaretçilerin yöneticilere çıkardıkları sorunların birçok nedeni bulunmaktadır. Bunlardan biri de kişinin daha önceden neyi bilmesi gerektiğini bilememesidir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, bir yönetici günde en az üç buçuk saatini ziyaretçilere ayırmaktadır. Beklenmedik bir ziyaretçi yöneticinin zaman programının bozulmasına sebep olmaktadır. Çünkü ziyaretçinin el koyduğu zaman yöneticinin işi için ayırdığı zaman diliminin ta kendisidir (Sabuncuoğlu ve Tüz,2008:281).

1.3.2.3.Toplantılar

Toplantı, bir grup insanla aynı anda iletişim kurmanın en güzel şeklidir. Takımın birliğini sağlayan toplantı, grup kararlarını doğrular ve kıymetli bir forum oluştururlar. Buna rağmen toplantılar en büyük ve en pahalı zaman israfına da sebep olabilir (Allan, 2004:215).

Yapılan her türlü toplantı bir çeşit zaman tuzağıdır. Gündemi belirlenmemiş toplantılar, süresini aşan ve amacına ulaşmayan toplantılar zamanın çöpe atılması demektir. Genelde kısa toplantıların karar ve uygulamalarının takip edilmesi bakımından faydalı olduğu yönünde bir görüş yaygındır. Büyük şirketlerde üst düzey yönetimin haftalık koordinasyon toplantıları, aylık yönetim kurulu toplantıları ve şirket yönetiminde raporlar sonuçlarının tartışıldığı verimlilik toplantıları da sayısı fazla olmayan kısa toplantılardır ve yapılmaları da şüphesiz yararlıdır (<http://www.atillafiliz.com>,2013).

1.3.2.4.Kırtasiyecilik ve Dağınık Masa

Weber tarafından geliştirilen bürokrasi yaklaşımında, biçimsel yetki ve görevler, kanun, kaide ve idari kararlarla önceden belirlenmiştir. Bürokratik örgütün amaçlarının gerçekleştirilmesi için yapılması gerekenler, biçimsel görevler olarak belli bir usulle uygun bir şekilde dağıtılmıştır. Bu görevlerin yerine getirilmesi için gerekli olan yetkiler, birtakım açık ve seçik kurallara bağlıdır. Ayrıca bürokraside ilişkiler ve haberleşme yazılı olarak gerçekleştirilmektedir (Baransel,1979:169-170)

1970'lerin başında Amerika başta olmak üzere, teknolojinin yazıya olan ihtiyacı azaltacağı ve kağıtsız bürolar oluşacağından söz ediliyordu. Ama gelişen teknolojiyle kağıt kullanımına duyulan ihtiyaç arttı. Genellikle çoğumuz ihtiyacımızdan fazla kağıt kullanırız (Harmancı,2006:136).

İşimizi yaparken masanın üzerinde o anda yaptığımız işle ilgili olan şeyler dışında hiçbir şey olmamalıdır. Böyle bir uygulama, yaptığımız işe odaklanmamızı sağlar. Unutulmamalıdır ki, konsantrasyon çok önemli bir zaman kazancıdır. Zaman kaybını engellemek için masamızı toplamalıyız. Gereksiz yer işgal eden kağıtlar, mektuplar ve dosyalar elenmelidir. Eğer bu kağıt yığınları elenmezse, dağınıklık o yığınların altında ezilecek hissiyatı verir, gereksiz strese ve düş kırıklığına sebep olurlar (Adair,2006:103).

1.3.2.5.Sağlıksız Çalışma Ortamı

Çalışma ortamının düzenli, sessiz, havadar, iyi ısıtılmış veya iyi soğutulmuş olması, aydınlatması, duvarların rengi, eşyalar ve odanın dizaynı, gibi faktör çalışanların performansını etkilemektedir. Kişinin çalışma ofisi, yaptığı işe uygun olarak düzenlenmelidir. En sık kullanılan araç ve gereçler el altında bulundurulmalıdır. Rahatsız koltuklar, loş ışıklar, fiziksel yorgunluğa sebep oldukları için verimliliği düşürmektedir. Çalışma ortamının sağlıksız olması yöneticinin zamanını verimli kullanamamasına sebep olmaktadır (Sabuncuoğlu vd, 2010:81-82).

1.3.3.Yönetimden kaynaklanan zaman tuzakları

Yönetimden kaynaklanan zaman tuzakları aşağıdaki gibidir:

1.3.3.1.Yetki Devri

Yetki devri, yönetimin en temel ve en güncel konuları arasında yer almaktadır. Yetki, en kısa tanımıyla karar verme hakkı olarak açıklanmakla birlikte, bir

organizasyonun işleyişiyle ilgilidir. Bu nedenle bu hakkın başka birine devredilmesi konusu ayrıntılı olarak incelenen çok boyutlu (kültürel, psikolojik, sosyolojik, yasal, teknik, zamansal, çevresel vb.) bir mevzudur (Koçel,2011:222).

Yönetici çalışanlarının kapasitesinden maksimum derecede faydalanmak istiyorsa onlara yetki devretmeden kaçınmamalıdır. Yönetici elemanların en değerli zaman yönetimi araçları olduğunu aklından çıkarmamalıdır. Onlara güven duyarak, eğiterek kendi omuzlarındaki yükü hafifletebilir. Bu durum onları aşırı çalıştırmak anlamına gelmez, tam aksine çalışanlara kendi kararlarını verme ve sürekli kontrol edilmeden çalışma imkanı sunar (Bird,2011:154).

1.3.3.2.Koordinasyon Eksikliği

Koordinasyon (eşgüdümleme), işletmenin çalışmasını ve başarısını sağlamak için bütün faaliyetlerin bir araya getirilmesi işlemidir. Başka bir tanımda ise koordinasyon, bireylerin kendi sorumluluklarını karşılıklı olarak ve uyum içinde yerine getirebilmeleri için gerekli ve birbirine bağlı sorumluluklar çabasıdır (Can,1997:107-108).

En genel ifadeyle koordinasyon; ortak hedefe varmak amacıyla, bir işin daha etkili şekilde yapılması için insanların çabalarını bir biri ardına sıralayarak, iç içe geçip birbirlerini bütünleyecek şekilde birleştirerek, gerekli işbirliğini, en uygun ortamı, zamanı, kişi ve malzeme ile gerçekleştiren bir fonksiyondur (Dinçer ve Fidan,1996:270).

Kişiler ve birimler arasında koordinasyon ve iletişim eksikliği, işlerin zamanında ve doğru şekilde yapılmasına engel olmaktadır. Çoğu zaman aynı konuda farklı birimler birbirleriyle çelişen kararlar alabilirler. Bu tür uyumsuzluklar da çatışmalara neden olmaktadır (Sabuncuoğlu ve Tüz,2008:284).

1.3.3.3.Evrak Düşkünlüğü

İnsanların çoğu özel hayatlarında sürekli mektup, reklam, kart; iş hayatlarında ise evrak, belge dosyalarla boğuşmaktadırlar. Bu kağıt yığınlarının hepsini incelemeye kalksak, bütün bir günümüzü harcasak da altından kalkmamız mümkün değildir. Öte yandan gerekli zamanı ayırmazsak, belge bataklığına gömülüp gitme tehlikesiyle karşı karşıya kalırız. İşyerimizi ele alırsak; masamızda duran belgeler arasında önemli bir tanesinin gözümüzden kaçtığı şüphesiyle de baş başa kalabiliriz. Kısacası, bize

gönderilen belgelerle gerektiği gibi ilgilenecek bir sistem kuramazsak, zaman kaybı kaçınılmaz olur (Smith,1998:95).

1.3.3.4.Kriz

Kriz, kelime anlamı olarak; bir işin, bir olayın geçtiği karışık safha, içinden çıkılması zor durum, aniden meydana gelen kötüye gidiş yönündeki gelişme ve tehlikeli an anlamlarına gelmektedir (Dinçer,1998:383). Genel olarak kriz; örgütün öncelikli hedeflerini tehdit eden, krizi önlemek için zamanın sınırlı olduğu, ortaya çıktığında karar vericileri şaşkına çeviren ve bu yüzden yüksek düzeyde stres oluşturan durumdur (Atıgan,2011:133).

Örgütsel çalışmalarda krizlerin olması zaman kaybına yol açmaktadır. Çünkü kriz durumunda bütün örgütsel çabalar krizin atlatılmasına yönetildiği için yapılması gerek iş ve etkinlikler başka zamana aktarılır bu da doğal olarak zaman kaybına sebep olur (Güney,2006:438).

1.3.3.5.Kendini Gereğinden Fazla İşe Adanmak

Kendini gereğinden fazla işe adayan kişilerin ailesine, gezmeye, spora, eğlenmeye kısacası kendilerine ayıracak zamanları yoktur. Yaptıkları işler planlı olmadığı için işe yaramayan işler işkolik olarak tarif edebileceğimiz bu kişilerin zamanında önemli yer edinmektedir. İşkolikler içsel olarak uzun ve zorlu çalışma niyetinde olan, çalışma alışkanlıkları işin tanımını aşır onlardan beklenen performansın çok üzerine çıkan kişilerdir. Yöneticilerin kariyerlerinde ilerledikçe uzun süre çalıştıkları ve zamanlarını etkili kullanmada başarılı olmakta zorlandıkları görülmektedir (Şimşek vd,2009:75).

1.3.3.6.Yetersiz İletişim

İletişim, bir düşünce veya fikrin iki kişi arasında transferine denir. Herhangi bir örgütte çıkan sorunların çoğunu iletişime yüklemek kolaycılık olarak algılansa da sorunların çoğu iletişimsizlikten kaynaklanmaktadır. İletişim eksikliği zaman israfına yol açmaktadır (Allan,2004:175).

İletişim, yöneticilerin iş yaptırmak için kullandığı en önemli araçtır. Çünkü yönetici iletişim araçları ile kendisine bağlı olan astlarla ilişki kurar. İnsanlarla temas kurmadan yöneticilikten söz edilemez. Yönetim faaliyetlerinin tamamı, iletişim

sürecinin etkin işlemesine bağlıdır. İletişim eğer kurallarına uygun olarak gerçekleştirilemezse bir darboğaz rolü oynar ve mesajın sadece bir kısmı ilgililere ulaşabilir. Bu durumda ise zaman kaybı, performans düşüklüğü ve zarar gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkar (Sabuncuoğlu ve Tüz,2008:283).

1.3.3.7.Yönetmel Hedeflerin Belirsizliğı

Çalışanların ulaşacakları hedefleri saptayabilmek için yönetmel hedeflerin açık ve basit bir şekilde ortaya konulmalıdır. Yönetimlerin en çok rastlanan zaafı, hedefleri belirlemeye yeterli zaman ve dikkati vermemeleridir. Hedeflerin açık ve kesin olmadığı, hedef belirlenmesine katılımın sağlanmadığı, yeniliklerin sık sık gözden geçirilmediğı, hedefler arasında eşgüdüm olmayan ve esnek hedeflere sahip olmayan örgütler, yönetmel hedeflerini gerçekleştiremez ve rekabet edemezler (Tengilimoğlu vd,2011:116-117).

1.3.3.8.Açık Kapı Politikası

Otokratik liderlik ve sadece yukarıdan aşağıya bir haberleşmeyi ifade eden 1960'lı yılların popüler katılım hareketi birçok yönetici için zaman kaybına yol açmaktadır. Her ne kadar günümüzde devam etmekte olsa da kapalı kapılar ardında ulaşılmazlığı temsil eden bu politika, yöneticilerin kendilerine her zaman başvurulabilir olmaları başarı için garanti değildir. Astların yöneticilerine çok fazla bağımlı olmaları ve rutin kararları bile yöneticilerine danışmak istemeleri zaman israfına neden olmaktadır (Strateji Geliştirme Başkanlığı,2009:145).

1.3.3.9.Astların Zamanını Yönetme

Astların zamanını yönetmede düştüğü üç yanlış vardır (Güzel,2010:114-115):

1. Astlara verilen görevlerin açık olmaması: Anlaşılır talimatlar vermek için yeterli zaman ayırmak etkili bir iletişim ve yüksek verim sağlamaktadır. Yetkiyi veren kişi, görevi yerine getirecek kişiye kendisinden ne beklediğini ve görevin ne zaman tamamlanacağını açık şekilde ifade etmelidir.

2. Astları bekletmek: Başkalarına fazla değer vermeyen yöneticiler astlarını çoğunlukla bekletirler. Verimli astlar ne yazık ki bu beklemlerden pek hoşlanmazlar. Bunun nedeni de kaybedilen zamanın değerini çok iyi bilmelerinden kaynaklanmaktadır.

3. Astları işlerinden alıkoymak: Astlarının çalışmasını bölerek “sadece bir dakikanı alacam” diyen yöneticiler astlarının işe odaklanmasını engellediklerinin farkında olmazlar. Astların toplantıları bilgi isteyen yöneticinin içeri girmesi ya da telefon etmesiyle çok sık bölünür.

1.3.3.10. Merkezi Yönetim Anlayışı

Bir örgütün merkezci nitelikte olması, yetki ve kararların en üst kademedeki toplanması demektir. Merkezci yapıda karar alma yetkisi, sınırlı bir alanı kapsamaktadır. Böyle bir yapıda yetki devrinden söz edilemez. Bu durum da astların yetişmesini engelleyerek, kişisel yetenekleri kısıtlar ve zamanla köreltir. Yetki sahibi olmayan astlar karşılaştıkları bütün problemleri üst yöneticilere aktaracakları için karar alma süreci uzun zaman alacak ve etkinlik azalacaktır. Ayrıca üst yöneticiler gereksiz işlerle de meşgul olacakları için işletmenin esas hedefleriyle ilgilenecek zamanları kalmayacaktır (Sabuncuoğlu vd,2010:95-96).

1.4. Zaman Planlama Teknikleri

Zamanın etkin kullanılmasını sağlayan zaman planlama teknikleri aşağıdaki gibidir:

1.4.1.Zaman Tutanağı Hazırlama ve Akşam Analizi

Zaman tutanağını, belirli dilimlere ayrılmış zamanın nereye harcandığını gösteren bir liste olarak tanımlayabiliriz. Bu listenin hazırlanmasında esas amaç, kişinin zamanını etkin kullanmak ve daha iyi yönetmek için onu nasıl harcadığını görmesi ve bir sonraki gününü zaman tuzaklarını dikkate alarak planlamasına yardımcı olmaktır. Zaman tutanağı, akşam analizi ile birlikte kullanılır. Akşam analizi, gün içerisinde yapılan ve kaydedilen tüm faaliyetlerin olması gereken ile karşılaştırılması ve olumsuz sapmalara sebep plan eylemlerin belirlenerek kontrol altına alınması sürecidir. Yöneticilerin çoğu zaman tutanağının zaman kaybına yol açtığını düşünerek zaman tutanağı hazırlama fikrine sıcak bakmamaktadırlar. Zamanlarını nerede ve nasıl geçirdiklerini iyi bildiklerini düşündükleri için zaman tutanağı hazırlamanın gereksiz olduğunu düşünürler. Ancak yapılan araştırmalar, yöneticilerin çoğunun zamanlarını nasıl harcadıkları konusunda tam olarak fikir sahibi olmadıklarını göstermektedirler.

Zamanını nasıl harcadığına ilişkin kayıt tutan ve bunları analiz eden bir yönetici, önemli işlere ne kadar fazla zamanı olduğunu farkına varacaktır (Şimşek vd,2009:107).

1.4.2.Hedef Belirleme

Etkin bir zaman yönetimi için nereye ve niçin gideceğimizi bilmemiz oldukça önemlidir. Bu nedenle zamanımızı yönetmekte başarılı olabilmemiz için iş ve özel hayatımız için belirli hedefler doğrultusunda yol almalıyız. Etkili zaman yönetimi için belirlediğimiz hedefler belirli, ölçülebilir, gerçekleştirilebilir, zamana bağlı ve başarılı olabilecek niteliklere sahip olmalıdır (Evans,2011:13-14).

1.4.3.Öncelikleri Belirleme

Çoğu insan, daha az önemli işler yüzünden kendisini asli hedeflerine ulaştıracak işlerle uğraşmaya yeterine zaman bulamaz. Bu durumda insanlarda genellikle zamanın onları yönlendirdiği düşüncesine kapılmalarına yol açmaktadır (Smith,1998:37). Acil yapmamız gereken günlük işler ile acil olmayan işleri ayırt edersek ve önceliği önemli işlerimize vererek zamandan tasarruf sağlarız. Yapacağımız işlere odaklanmalıyız. Önemli işlerimiz ile zaman kaybına yol açan işlerin ne olduğunu ayırt etmeyi iyi yaparsak eğer, zamanımızı kullanma konusunda başarı sağlamamız mümkün olacaktır (Croft,1996:11).

1.4.4.Ertelemekten Kaçınma

Erteleme etkileyici bir sözdür ama ertelemek insanı güçsüz düşüren bulaşıcı bir hastalığa benzer. Bu durum, işi sonraya bırakmanın bir sanata dönüşmüş halidir (Scoot,1995:28). Erteleme, milyonlarca kılığa girerek kendini kamufle eder. Örneğin; okumaların başına geçilmez, kitabın kapağı açılmaz ya da açılıp hemen kapatılır, ödevler son ana kadar bekletilir, sınava bir gece önce apar topar hazırlanılır, dersler giderek büyür. Ertelemecilik yetersizlik, huzursuzluk, suçluluk, kendinden şüphe duyma gibi duygulara ve depresyona neden olur ve çoğu kez olumsuz sonuçlar doğurur (Güzel,2010:93).

Kişi bir işi yapmak üzereyken bu işi yapma konusunda kendinden emin bir tavır göstermelidir. Yapacağı işi erteleme düşüncesinde olan kişi belki de bir daha o işi yapacak zamanı ve fırsatı bulamayacaktır. Kendinden emin bir şekilde işini yapma

kararlığında olan kişinin yapacağı iş sonucunda elde edeceği sonuç çok daha faydalı olacaktır. Bu yüzden kişi erteleme şımarıklığından kaçınmalıdır (Harris,2008:24).

Ertelemeyi engellemek için yapılacaklar aşağıdaki gibidir (Şimşek ve Kınır,2006:163):

1. Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemeliyiz.
2. Bir görevi başardığımızda kendimizi ödüllendirmeliyiz.
3. Büyük bir sorun yaşadığımızda bir seferde halletmeye çalışmamalıyız. Küçük parçalara ayırıp sorunumuzu böyle çözmeye çalışmalıyız.
4. En küçük zaman parçasından bile faydalanmalıyız.
5. Çalışma ortamımızı, kendimize göre düzenlemeliyiz
6. Planlama ve hazırlama işlerin ters gitme riskini azaltır, bunu unutmamalıyız.

1.4.5.Planlamaya Önem Verme

İş yaparken etkin sonuçlar almanın yolu doğru olan şeyleri yapmaktan geçmektedir. Yanlış, öncelikli olmayan veya lüzumsuz işler üzerinde zamanı kullanmak zaman kaybına neden olur. Etkin planlama için zaman ayırmak, işlerin yapılması sırasında pek çok zaman tasarrufuna imkan verir. Planlama için ayrılan bir saat işin yapılması sırasında dört saat tasarruf edilmesini sağlamaktadır. Her şeyi yapmak yerine doğru olan şeyleri yapmayı öğrenmek gerekir (Strateji Geliştirme Başkanlığı,2009:144).

Etkili bir zaman yönetimi için etkili ve gerçek bir planın olması gerekir. Esasında bu plan yazılı olmalı ve sürekli güncellenmelidir. Unutulmamalıdır ki; gerçekçi olmayan bir zaman yönetimi planı demek, artı iş yükü demektir (Forsty,2013:17).

1.4.6.Hayır Diyebilme

Başkalarına, çalışmalarımıza engel olduklarında hayır demek isteğimiz halde, gerçek duygularımızı olumlu ve ısrarlı bir şekilde söylemekte zorluk çekeriz. Önemli olan gerçek duygularımızı suçluluk duymadan iletmektir. Haklarımızı korumak ve zamanımızı yedirmemek için hayır demeyi öğrenmeliyiz (Şimşek ve Kınır,2006:163).

Her zaman her şeye evet diyenlerin tecrübelerini düşünmeliyiz ve kendimiz evet dediğimizde hayatımızın ve zamanımızın nasıl etkilendiğini incelersek neler kaybettiğimizin farkına varabiliriz. Gerekğinde hayır deme becerimizi geliştirmeliyiz.

Böylece başkalarının cevapımıza saygı duymasını ve karşı tarafın hayır cevabımızı kabullenmesini sağlamalıyız (Roesch,2007:119).

1.4.7.Zamanı Programlama

Planların uzun ve kısa dönemli olanlarının yanında, günlük program yapılması kısa zaman dilimlerini yerinde kullanmayı sağlamaktadır. Astlarla görüşme saati randevuların düzenlenmesi, bir sonraki hafta da yapılacak işlerin belirlenmesi, haftalık iş planlarının günlük çalışma programlarına dönüştürülmesi yöneticiye zaman kazandırır. Üst düzey personeller, zaman programlarını görev unvanlarının gereklerine uygun şekilde geliştirebilirler. Böylece bireysel ve örgütsel zaman kullanımında etkinliği arttırabilirler. Ayrıca kişinin her gün yüksek ve düşük enerji zamanını belirlemesi, önemli işleri yüksek enerjili, önemsiz işleri ise düşük enerjili zaman diliminde yapacak şekilde program yapması önerilmektedir (Şimşek vd,2009:121).

1.4.8.Yetki Devrinin Yaygınlaştırılması

Yetki devri, kişinin zamanının değerini ve sınırlarını bilmesine yardımcı olur. Bu değer farkında olan kişi, önceliklerini belirleyerek sadece kendi yapacağı işleri ortaya koyup geri kalanı başkalarına bırakır. Böylece düşünmek, plan yapmak ve faaliyette bulunmak için zaman kazanır. Yetki devri, tahttan çekilmek anlamına gelmez, bunun için kontrol mekanizması geliştirilmelidir. İş devredilen kişi ne kadar güvenilir olursa, kontrol mekanizması o kadar esnek tutulabilir. İşletmeyle ilgili çok önemli kararlar ve işletme standartları kesinlikle devredilmemelidir. Gizlilik ve özel eğitim gerektiren işler de devredilmemelidir. Yetkisini devredecek kişi, başaracaklarına inandığı işi astlarına devretmelidir. Yetki verilen kişinin bilgisini arttırdığından ve kişiliğini geliştirdiğinden emin olunmalıdır. Yetki devri çok bir motivasyon aracıdır. İşleri zenginleştirir, performansı olumlu şekilde arttırır ve morali yükseltir (Adair,2006:156).

1.4.9.Etkili Toplantı Yönetimi

Toplantı yönetiminin amacı; kurumların hedefleri doğrultusunda teknik, sosyal, iletişimsel ve zaman faydasından en yüksek düzeyde faydalanmaktır. Toplantılar bir tür iletişim aracıdır (Genç,2012:-:387).Toplantılar etkin iletişim, problem çözümü ve karar verme için önemli bir etken olmakla birlikte bazen çok fazla zaman almaktadırlar.

Örgütün kamu ya da özel oluşu, kullanılan teknoloji, sağlanan mal ve hizmetler toplantının türünü etkilemektedir. Toplantılar formel ya da informal olabilir ve özellikle informal toplantı yöneticilerin çok zamanını almaktadır. Toplantıların zaman alıcı olması, katılımcılara da bağlıdır (Şimşek ve Kınır,2006:164).

1.4.10.Çalışma Ortamının Düzenlemesi

Eğer çalışma mekanınız iyi bir şekilde düzenlenmediyse zamanınızı çok kolay harcayabilirsiniz. Büro organizasyonu kişiden kişiye farklı göstermektedir. Bunun en büyük nedeni herkesin çalışma alışkanlıklarının farklı olmasıdır. Çalışanlar bürolarını yaptıkları işler doğrultusunda düzenlemelidir. Devamlı kullanılan aletler ve malzemeler çalışanın yakınında bulunmalıdır. Fiziksel rahatlık ve estetik çalışanın tatmini için oldukça önemlidir. Bazen bürodaki düzensizlik çalışanların moralini bozar. Yığılmış kağıtlar, yıkanmamış kahve bardakları, kir ve toz, yıkanmamış pencereler çalışanı huzur eder. Bunun için önemli olan değişikliklerdir. Ofis yeniden dekore edilirse, temizliğe gereken önem verilirse, duvarlar ışıklandırılırsa, bitkilerle oda canlandırılırsa, bu küçük dokunuşlarla çalışanların mutlu ve istekli oldukları rahatlıkla görülebilir. İyi bir ışıklandırma göz yorgunluğunu ve baş ağrılarını azaltmak için son derece önemlidir. Ayrıca çalışanların rahatlığı için tasarlanmış koltuk ve sandalyeler de fiziksel rahatsızlıkları azaltacaktır (Adair,2006:100).

1.4.11.İletişim Araçlarının Etkin Kullanılması

Günümüzün büyük bir kısmını konuşarak, dinleyerek, bir şeyler yazarak veya okuyarak, kısacası iletişim kurarak geçiririz. İletişim kurmanın birtakım zorlukları ve incelikleri bulunmaktadır. Çoğu zaman iyi bir dinleyici, iyi bir konuşmacı olamayız. Hayatımızda birçok problemin altında iletişimsizlik yatmaktadır. Bu yüzden zamanı ve elindeki kaynakları en verimli şekilde kullanmak isteyen yöneticinin sağlıklı bir bilgi akışı sistemi kurması gerekir. Bunun için iletişimin son derece sağlıklı kurulması gerekir (Harmancı,2006:209).

Örgütlerde iletişim etkinliği için iletişim kanalları artırılmalıdır. Bu nedenle bilgisayar ağ sistemlerinin yanında, ast üst arasındaki yazılı ve sözlü iletişimin yanı sıra, ilan tahtaları, toplantılar, örgüt içi bültenler, öneri ve şikayet kutuları gibi araçlar kullanılarak iletişim süreci etkinliği artırılabilir. Günümüzde iletişim etkinliğini arttırmak amacıyla, bürokratik yapılardan vazgeçilerek, yatay ve yalın yapılara doğru

bir geçiş söz konusudur. İletişim kaynaklı sorunların yaşanmaması ya da asgariye indirilmesi için hiyerarşik kademeler azaltılmakta, örgütlerde yalın ve esnek bir hale getirilmeye çalışılmaktadır (Tengilimoğlu vd,2011:204).

Aşağıdaki iletişim araçlarının doğru kullanılması zamanın etkin kullanılmasında oldukça önemlidir:

1.4.11.1.Telefonlar

Telefon, yönetimde en çok kullanılan iletişim araçlarından biridir ve yönetici zamanının çoğunu telefonda konuşarak geçirir. Zaman kaybını asgariye indirmek için telefon görüşmeleri için sekreterleri görevlendirmek çok daha faydalı olacaktır. Yönetici telefonla arandığında sekreterin yapacağı ilk iş konunun ne kadar acil ve önemli olduğu belirlenmelidir. Çünkü aramaların çoğu yönetici için gereksiz olmakta ve daha çok alt yöneticiyi ilgilendirmektedir. Bir de yöneticinin önceden sekretere bildirdiği önemli telefon görüşmeleri vardır ki bu aramalar, yöneticiye derhal iletilmelidir. Çünkü bu yöneticiler tarafından sekretere bildirilen telefonlar iş gereğidir. Ayrıca üstlerden gelen telefonlar da derhal yöneticiye bildirilmelidir. Taraf yönetici ise numarayı kendisi çevirmemelidir. Bu bir hatadır, çünkü yöneticinin çevirdiği numara bozuk ya da meşgul ise bu bir zaman kaybıdır yönetici için. Bu yüzden numarayı çevirme işi sekretere bırakılmalıdır. Ancak yönetici eğer üstünü arayacaksa sekreteri yerine kendisi arama yapmalıdır. Ayrıca zamanı verimli kullanmak için telefon görüşmeleri önceden tasarlanmalıdır ve uygun zamanda aranmalı ya da aratılmalıdır (Güzel,2010:74-76).

1.4.11.2.Bilgisayar Kullanımı ve İnternet

İşletmelerde kullanılan bilgisayarların faydası, gerekli bilgiyi elde etmede hız sağlamalarıdır. Ayrıca insanlığın ulaşmış olduğu en son çağın bilgi çağı olması ve bilgisayarın gittikçe yayılması, yöneticilerin bilgisayarı öğrenmelerini zorunlu kılmıştır. Bu zorunluluk, yöneticilerin bilgi işlem uzmanı olmalarını gerektirmez ama belirli konularda bazı bilgilere en doğru şekilde ve mümkün olan kısa sürede ihtiyaç duyduklarında ellerinde olan raporları en doğru şekilde bilgisayarların neleri yapıp yapamayacağını bilmeleri gerekmektedir (Akat vd,1997:443).

Günümüzde çalışanlar zamanlarının bir kısmını internette sörf yaparak geçirirler. Bu demek oluyor ki, internet doğru kullanılmadığında insanların zamanın çoğu ve

işverenlerin paraları doğal olarak boşa harcanmış olur. Bugün internet bir kütüphane görevi üstlenmiştir. İhtiyaç duyduğumuz her şeyi internet sayesinde öğrenmekteyiz. Özel amaçlarımızı gerçekleştirmek için bize lazım olan bilgileri internetten hemen ediniriz. İnternet spordan eğitime, eğlenceye kadar inanılmaz imkanlar sunar. İnternetin bu faydalarının yanında insanlara zararları da vardır. Bu zararın başında internet bağımlılığı gelmektedir. Bazı insanlar günlerini ve hatta gecelerini internette oyun oynayarak, sörf yaparak harcarlar. Bu da büyük zaman israfı anlamına gelir. Bu yüzden kişi oto kontrolünü sağlayarak internetle ilgilenmelidir. Kişi, hayatını olumsuz etkilediğini ve zamanını boşa harcadığını fark ettiği an kısacası bağımlılık baş gösterdiğinde internetten uzak durmalıdır (Blanc,2012:23-54).

Turhan'ın 97 öğretim elemanı üzerinde yaptığı araştırmadan elde ettiği bulgulara göre, öğretim elemanlarının zamanlarını yönetmede bilgisayarlardan yeterince faydalanmadıkları, çok basit ve hızlı şekilde gerçekleştirecekleri birçok işlemi kâğıt üzerinde yaparak önemli ölçüde zaman kaybettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Turhan,2012:140-147).

1.4.12.Ziyaretçiler

Ziyaretçilerin yöneticilere çıkardıkları sorunların birçok nedeni vardır. Bunlardan biri, insanın daha önceden neyi bilmesi gerektiğini bilememesidir. Bir ziyaretçinin önemli bir iş için gelip gelmediğini bilmemek, kapının pek çok kez açılıp kapanmasına sebep olmaktadır (Mackenzie,1989:112). Önemli durumlar dışındaki ziyaretlere karşı korunmanın çeşitli yollarından bahsedecek olursak (Can vd,2011:398):

1. Sekretere randevuları düzenleme yetkisi verilmelidir.
2. Ziyaretçilerin önce sekreterle görüşmesi sağlanmalıdır.
3. Belirli ziyaret saatleri konmalıdır.
4. Ayakta ziyaretçiyle konuşarak meşgul olduğu izlenimi verilmelidir
5. Astları, kendisine danışmak istedikleri konuları önceden kısa notlar hazırlayarak gelmeleri konusunda ikaz ve teşvik etmelidirler.
6. Astları odaya çağırarak yerine geçiyormuş gibi yapıp yanlarına gitmelidirler.
7. Uzun süren ziyaretleri kısıtlayacak davranışlar sergilenmelidir. Örneğin, koldaki ve duvardaki saate bakma, başka bir toplantıya gitmek zorunda olduğunu söyleme gibi.

1.4.13.Etkin ve Hızlı Okuma Teknikleri Geliştirme

Kişilerin okuma hızlarını ve hafızalarını geliştirmek için aşağıdaki stratejileri uygulamaları gerekir (Sabuncuoğlu ve Tüz,2008:291).

1. Okuma bir amaca yönelik olmalıdır.
2. İlk cümlelere yoğunlaşılmalıdır. Çünkü okunacak pek çok materyalde, temel düşünceler ilk cümlelerde ifade edilmektedir.
3. Okurken dudaklar oynatılmamalıdır. Sesli okumak ya da dudakları kıpırdatarak okumak, okuma hızını düşürür.
4. Kelime kelime okumaktan kaçınılmalıdır.
5. Kişi kendini sürekli normalden daha hızlı okumaya zorlamalıdır
6. Bilinmeyen kelimelere sonra bakılmalıdır.
7. Ritm kurulmalıdır.
8. Tarama yapılmalıdır.

1.4.14.Astların Zamanını Yönetmek

Kişilerin görevi sadece kendi zamanlarını etkin kullanmak değildir. Aynı zamanda kişilerin örgüt içerisindeki insan kaynaklarının zamanlarını da etkin bir şekilde kullanmalarına liderlik etmeleri beklenir. Astlar yaptıkları işlerin yöneticiler tarafından fark edilmesini arzu ederler. Bunun için kişiler astları görevlendirirken verdikleri emirlerin açık olmasına, astların bekletilmemesine ve astların işinden alıkonulmamasına dikkat etmelidirler (Genç,2012:403).

1.4.15.Açık Kapı Politikasının Gözden Geçirilmesi

Kişiler, çalışanlarla ilişkilerini sıcak tutmak, daha rahat bir çalışma ortamı oluşturmak, her daim ulaşılabilir olmak, astlarını tanımak, açık ve kesintisiz iletişim sağlamak için açık kapı politikasını izlemektedirler. Açık kapı politikası iki şekilde değiştirilebilir; ilk olarak kapıyı zaman zaman kapatarak rahatsız edilmeyecek belirli ve düzenli zaman ayarlanabilir. İkincisi ise, gerekli olan personeli ve bireyleri görmek için belirli bir zaman çizelgesi geliştirilmelidir (Güzel,2010:127).

1.4.16.Sekreterle Çalışma

Programlama, öncelikleri belirlemeye ve dikte etme işlerinde, hiç kimse bir yöneticiye, en kısa zamanda en yüksek verimi sağlayabilmesi için günlük iş yüküyle

başa çıkma konusunda, iyi bir sekreterden daha fazla katkı sağlayamaz. İyi bir sekreter sadece sıkıcı işleri paylaşmaz, aynı zamanda özel bilgisi ve yeteneklerinden dolayı yaratıcı planlama ve iş yönetimi sayesinde yöneticiyi pek çok detaydan kurtarır (Josephs,1996:86).

Bazı yöneticiler, sekreterine kendi işine bakmasını, sadece söyleneni yapmasını isterler. Aslında yönetici yeterince verimli olacaksa, onun işi sekreterini de yakından ilgilendirdiği aklından çıkarmamalıdır. Sekreterin zaman kazandıran bir unsur olduğu unutulmamalıdır. Bugünün sekreterleri hem bireylerin yönetiminde hem de modern büro cihazlarının kullanımında yeterince etkili, bilgili ve donanımlı olmalıdır (Mackenzie,1989:189-190).

1.4.17.Kriz Yönetimi

Kriz birçok örgütün üst düzey hedeflerini tehdit eden, örgütün yaşamını tehlikeye sokan ve acil cevap verilmesi gereken, örgütün kriz öngörme ve önleme mekanizmalarının etkisiz kaldığı, gerilime yol açan bir durumdur. Çevredeki hızlı değişimler, belirsizlikler ve dalgalanmalar, çok fazla doğru olmayan bilgi, çok az bilgi, etkisiz haberleşme, değişen yönetim amaçları, politik rahatsızlıklar ve plansız krizin önemli sebeplerindendir. Örgütler yaşamlarına devam ederken, değişik krizlerle karşılaşabilmektedir. Kriz, örgüt içi unsurlardan kaynaklandığı gibi örgüt dışı unsurlardan da kaynaklanabilmektedir (Bakan,2013:228). Krizlerin zaman zaman ortaya çıkması son derece normaldir. Krizin tamamen engellenmesi çok mümkün değildir. Zamanın başarıyla yönetilememesi, krizin bir felakete dönüşmesine yol açar (Frances,2009:20).

Kriz durumu, ortaya çıkmadan önce erken uyarı sinyalleri gönderir. Krizler ortaya çıkmadan önce, erken uyarı sisteminden gelen sinyaller, ısrarlı şekilde ortaya çıkmaktadır. Kriz sinyalleri, gelmekte olan krizin varlığı ve şiddeti ilgili bilgileri içerdiği için yöneticiler bu işaretleri algılayabilecek yetkinliğe sahip olmalıdır. Kriz sinyallerinin alınabilmesi ise, örgütte değişik sinyalleri alabilen çeşitli erken uyarı sistemlerinin kurulmasına bağlıdır. Bu uyarı sistemleriyle ortaya çıkan veriler kullanılarak kriz önlemelerine yardımcı olabilecek mekanizmaları kurulmalıdırlar (Şimşek ve Kınır,2006:233).

1.4.18.Stres Yönetimi

Stres günlük hayatta ve iş dünyasında hemen hemen herkesin karşılaştığı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Hayatta herkes, stresi farklı şekillerde yaşamakta ve hissetmektedir (Kaya,2013:203). Modern toplumun hastalığı olarak da ifade edilen stres, vücuda yüklenilen özel olmayan herhangi bir isteme karşı, vücudun verdiği bir tepki olarak tanımlanmaktadır. İnsanların çoğu farkına varmasa bile yoğun iş yüküne sahiptir. Kişinin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan birçok neden strese yol açmaktadır ve kişilerin duygularını etkilemektedir (Bakan,2013:35). Stres ve zaman yönetimi arasında literatürde birçok çalışma mevcuttur. Örneğin bu çalışmaların bazıları aşağıdaki gibidir:

Hafner ve diğerleri, üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada; algılanan stres ve algılanan zaman kontrolü üzerinde, kısa dönemli zaman yönetimi eğitim programının etkilerini incelemişlerdir. Denekler kontrol grubu 88 kişi ve zaman yönetimi eğitim grubu 89 kişi olarak ayrılmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, kontrol grubunun algılanan stresi artarken zaman yönetimi eğitim grubunda strese bir artış tespit edilmemiştir. Ayrıca zaman yönetimi eğitim grubunun algılanan kontrol düzeyleri yüksek iken kontrol grubunda değişiklik olmadığı tespit edilmiştir (Hafner vd,2013:1-14).

Hafner ve Stock, 71 çalışan üzerinde yaptıkları çalışmada, iş performansı, algılanan stres, algılanan zaman kontrolü üzerinde zaman yönetimi eğitiminin etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, zaman yönetimi eğitimi algılanan zaman kontrolünde bir artış ve algılanan strese azalışa neden olmuştur (Hafner ve Stock,2010:429-447).

Özçelik ve diğerleri, 55 hastane yöneticisi üzerinde yaptıkları çalışmada, yöneticilerin zaman yönetimi becerilerinin, iş stresi üzerine etkisi araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; iyi uygulanan zaman yönetimi tüm organizasyonların planlanan hedeflerine kısa zamanda ulaşmasında ve işten kaynaklanan stresin üstesinden gelinmesinde önemli katkıya sahiptir (Özçelik vd,2012:231-238).

Yöneticilerin daha az stresle çalışması ve zaman üzerindeki etkin denetimi sağlayabilmeleri için yöneticilerin uygulayabilecekleri stres yönetim tekniklerinden de bahsedecek olursak (Şimşek vd, 2009:171):

1. Kendi kendine pozitif konuşmayı ilerletmek

2. Değerleri tekrardan gözden geçirmek
3. Yaşam tarzını düzenlemek, arkadaşların ve ailelerin desteğini almak,
4. Hayır diyebilmek,
5. Belirli bir süre dikkatin dağılması, istenildiği zaman iste telefona cevap verememek,
6. İşe başlarken rahatsız edici veya zor olan işleri yapmak,
7. Gün içinde kesinlikle 10 dakika hiçbir iş yapmamak.

Sonuç olarak, zamanımızı daha etkili ve verimli şekilde kullanmak istiyorsak stresimizi en aza indirmek zorundayız. Böylece kendimize olan güvenimiz artar ve kendimizi olduğumuzdan çok daha iyi hissederiz (Mancini,2007:8).



İKİNCİ BÖLÜM

2. MÜKEMMELİYETÇİLİK

Mükemmeliyetçilik başlıklı bu bölümde; mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili tanımlar, çok boyutlu mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçilik belirtileri, mükemmeliyetçi kişinin özellikleri ve mükemmeliyetçilik alanında yapılan çalışmalar hakkında bilgiler yer almaktadır.

2.1.Mükemmeliyetçilik ile ilgili Tanımlar

Mükemmeliyetçilik, hayatımızda yaygın olarak kullanılan bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır. Mükemmeliyetçilik insanların en iyi performansı elde etme çabası sonucu ortaya çıkan bir kavramdır. Genellikle iş hayatında daha çok kendini gösteren mükemmeliyetçilik olgusu, son dönemlerde varlığını hayatın her alanında hissettirmektedir (Shafran vd,2010:1). Türk Dil Kurumu'na göre mükemmeliyetçilik; “mükemmel olma” durumudur (<http://www.tdk.gov.tr>,2013).Mükemmeliyetçilik kusursuza ulaşma çabasıdır. İdeale ulaşmaya çalışmak, hiç hata yapmamayı arzulamaktır(<http://www.empatipdr.com/psikolojik-yazilar/mukemmelliyetcilik>,2013).

Mükemmeliyetçiliği ilk tanımlayanlar arasında bulunan Freud, kusursuz olma çabasını süper egonun başlıca faaliyetlerinden biri olarak tanımlamaktadır. Freud'a göre mükemmeliyetçilik, süper egonun bir özelliğidir ve “başarı elde etmek için aşırı istek duyma” şeklinde açıklanmaktadır (Geçtan,1981:42-43).Mükemmeliyetçilik iki ucu keskin bir kılıca benzemektedir. Birey hem en yüksek standartlara ulaşması hem de asla hata yapmaması gerektiğine inanır. Bu ilk bakışta olumlu bir özellik gibi görünse de aslında ulaşılması mümkün olmayan bir konuma umutsuzca erişme çabasından başka bir şeyden ibaret değildir (<http://www.burem.boun.edu.tr/?q=node/55>,2013).

Mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılmasıyla ilgili ilk çalışmaları Hollander gerçekleştirmiştir. Hollander, mükemmeliyetçiliği çocukluk döneminde öğrenilen, olumsuz bir kişilik özelliği olarak açıklamaktadır. Sonraki çalışmalara temel olan mükemmeliyetçilik kavramını “bireyin kendisi ve başkaları için durumun gerektirdiğinden daha yüksek standartta bir performans beklemesi” olarak belirtmiştir. Araştırmacı, mükemmeliyetçi bireylerin mükemmele ulaşma arzularının altında “yeteri

kadar iyi değilim, daha iyisini yapmalıyım” düşüncesinin yattığının altını çizmektedir (Uyanık,2007:21’den alıntı).

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate ise, mükemmeliyetçiliği; kişinin performansının üzerinde standartlar belirlemesi ve bu standartlara ulaşamamasına dair toleransı olmaması olarak nitelendirmişlerdir(Zabun,2011:23’ten alıntı). Hewitt ve Flett ise, mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir kavram olarak ele almakta ve mükemmeliyetçiliği insanın aşırı derecede yüksek standartlar belirlemesi ve kendisini aşırı derecede öz eleştiri eğilimi olarak tanımlamaktadırlar. Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan tanımların ve var olan mükemmeliyetçilik ölçeklerinin daha çok kişi odaklı olduğunu yani kişinin kendini eleştirmesine odaklandığını anlatmayı amaçlamışlardır (Hewitt veFlett,1991,456-470).

Mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz iki boyutunun olduğuna dikkat çeken ilk araştırmacılardan biri olan Adler’e göre, üstünlük çabası tüm kişilerde var olan bir dürtüdür ve bütün yaratıcı eylemlerin arka planında bu çaba bulunmaktadır. Normal mükemmeliyetçiler bu çabayı toplumun yararına kullanabilen, sadece kendinin değil başkalarının da kazançlı çıkmasını sağlayacak şekilde davranabilen kişiler olarak; nevrotik mükemmeliyetçiler ise üstünlük sağlamada yanlış yol izleyen, çabalarını yaşamın yararsız taraflarına yönelten kişiler olarak nitelendirilmişlerdir (Altun, 2010:19’dan alıntı).

Uyumsuz (nevrotik) mükemmeliyetçi kişiler; başarı ve verimlilik açısından kendileriyle uyumlu olmayan ve başarılması neredeyse imkansız standartlara sahiptirler. Bu mükemmeliyetçileri yaptıkları işlerde başarılı olmaya iten duygu mutluluktan çok korkudan kaynaklanmaktadır. Yaptıkları işten keyif almazlar. Başaramadıkları zaman fiziksel ve ruhsal olarak büyük çöküntü yaşarlar. Bu mükemmeliyetçiler için depresyon kaçınılmazdır (Pasqualino,2014:49). Burns, mükemmeliyetçiliği olumsuz bir özellik olarak açıklamaktadır. Burns’e göre mükemmeliyetçilik kişinin ulaşılması imkânsız hedefler belirleyerek onlara ulaşmaya çabasıdır. Bu yönde bir kişinin hedeflerine ulaşması olanaksız olduğu için kendi benliğini başarısızlıkları ile değerlendirmektedir (Pirinçci,2009:2’den alıntı).

2.2.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Frost ve diğerleri mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu durumunun daha iyi anlaşılması konusu çaba sarf etmişlerdir. Frost ve diğerlerinin mükemmeliyetçilik tarifinde altı boyut yer almaktadır (Antony ve Swinson,2000:17):

1. **Hatalara aşırı odaklanma:** Hata yapmamaya önem vermekle birlikte hata yapmanın başarısızlıkla aynı anlama geldiği düşüncesi hakimdir. Aşırı hata odaklılığı, yüksek derecede sosyal kaygıya ve diğer insanlar yargılanma korkusuna sebep olmaktadır. Bu özelliklere sahip bireyler, kendilerine söylenen sözlerden olumsuz olan tek bir tanesini seçerek, zihinlerini sürekli bununla yorarlar (Erol, 2013:23-24).
2. **Düzen İhtiyacı:** Bu, temizlik, düzen ve intizam ile ilgili aşırı bir haz duyma durumudur. Düzenli olma yeteneğine sahip olmak yararlı bir özellik olsa da, düzene aşırı düşkün kişiler bu duruma o kadar çok zaman harcarlar ki sonunda yapmaları gereken önemli işlerini ihmal etme noktasına gelebilirler (Antony ve Swinson,2000:19).
3. **Yüksek Bireysel Standartlar:** Bu insanlar kendileri için yüksek beklenti içerisindedirler ve standartlarını sadece kendileri belirlemektedirler. Belirledikleri hedeflere ulaşamamak onlar için ikinci sınıf insan olmak anlamına gelmektedir (Erol, 2013:23-24).
4. **Kendi Davranışlarından Şüphe Duymak:** Hareketlerimizden mükemmeliyetçilik anlamında şüphe duymak, görevimizi doğru yapmadığımız gibi abartılı bir hisse yol açmaktadır. Şüpheli kişiler işlerini yaparlarken çok fazla vakit harcarlar ve işlerini tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı duyarlar (Antony ve Swinson,2000:19).
5. **Ailesel beklentiler:** Anne, babanın yüksek beklentileriyle büyüyen kişilerde, başkalarının beklentilerini karşılayamadıklarını düşündüklerinde konuşamama, çekinme, yalan söyleme davranışları ortaya çıkmaktadır. İster çocuk, ister genç, ister yetişkin olsun böyle bir kişi, anne ve babasının beklentilerini karşılayabilmek için büyük çaba sarf etmektedirler (Erol, 2013:29).
6. **Aşırı Ebeveyn Eleştirisi:** Kişi, ebeveynlerin hatalara karşı aşırı eleştirel olduğuna inanırsa, bu durum mükemmeliyetçilik eğilimine sebep olabilir. Aşırı ebeveynsel eleştiri, ebeveynlerin büyük beklentileriyle alakalı ve ikisi

adeta iç içedir. Ebeveynlerin beklentileri karşılanmadığı zaman aşırı eleştirel olabileceği düşünülmektedir. Kişilerin gelecek olumsuz tepkiye karşı da endişe hissi ortaya çıkmaktadır (Antony ve Swinson,2000:20).

Kanadalı araştırmacılar Flett ve Hewitt, mükemmeliyetçiliği üç boyutlu açıklamaktadır (Antony ve Swinson, 2009:11):

1.Kendini düşünen mükemmeliyetçilik: Kişinin kendine gerçekleşmesi imkansız ve gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesine yöneliktir. Kişi bu standartları kendine empoze eder ve öz eleştiri yapma eğilimindedir. Böyle kişiler hatalarını ve yanlışlarını kabul etmede zorlanırlar. Kendini düşünen mükemmeliyetçilik, olumsuz hayat şartları veya fark edilen başarısızlık birleşince depresyonla birlikte zorluklara yol açar (Antony ve Swinson,2009:11).

2.Başkalarını düşünen mükemmeliyetçilik: Kişi gerçekçi olmayan yüksek standartlarının çevresindeki başka kişiler tarafından kabul edilmesini ister. Böyle insanlar verdikleri işten iyi performans alamamaktan korktukları için başkalarını görevlendirmek istemezler. Bu insanların başkalarından beklentileri yüksek olduğu için ilişkilerinde çeşitli sorunlar yaşarlar. İkili ilişkileri streslidir ve aşırı öfkeli dirler (Antony ve Swinson, 2009:11).

3.Toplum kurallarının belirlediği mükemmeliyetçilik: Bu mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olan kişi ya çok mükemmeliyetçi ebeveynlere sahiptir ya da iş veya özel hayatında mükemmeliyetçi kişilerle bir aradadır. Bu durum, kişiyi ister istemez mükemmeliyetçi davranışa sevk etmektedir. Standartları ve kuralları tamamen çevre belirlemektedir. Ayrıca mükemmeliyetçilik düzeyi de toplumun beklentisine göre belirlenmektedir (Somov,2011:6)

2.3.Mükemmeliyetçilik Belirtileri

Mükemmeliyetçilik çok yaygın kullanılan bir terim olmakla birlikte bu terimi daha çok kusurlarımızla başa çıkmak için kullanırız. Hiç kimse kusurlarını açığa çıkarmaktan, hata yapmaktan keyif almaz. Kişi, hata yapmayı bir deneyim olarak görüp hatalardan ders çıkarma yolunu da nadir olarak görmektedir. Bu yüzden mükemmeliyetçilik adı altında hata yapmama, kusurlarını kapatma yoluna gitmektedir (Smith,2013:159).

Birçok kişide kronik derecede mükemmeliyetçiliğe rastlamak mümkündür. Bu kişiler, her işin sadece kendileri tarafından en iyi şekilde yapılacağına inanırlar. Bunun

sonucunda, diğer kişilere karşı sürekli güvensizlik içindedirler ve asla işi delege etmediklerinden yoğun iş yükü altına girmektedirler. Aşırı iş yükün kendileri için stres kaynağı olduğunu bilmelerine rağmen, bu alışkanlıklarından kurtulmak için çaba sarf etmezler (Sabuncuoğlu vd, 2010:67).

Mükemmeliyetçi kişiler amaçlarına ulaşma yolunda kendilerine yüksek standartlar belirlemektedirler. Kendilerine uygun olsun olmasın hedeflerine varmalarına yardımcı olacağına inandıkları için kolaylıkla yüksek standartları benimserler. Bu yüksek standartlara sahip nitelikte olmadıklarını anladıkları zaman büyük bir endişeye ve umutsuzluğa kapılma tehlikesiyle karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu durum da hem iş hem de özel hayatlarında büyük zaman kayıpların, depresyona, kaygı ve yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (Pasqualino,2014:129).

Mükemmeliyetçiler; kendilerini yetersiz ve çaresiz hissederler. Çaresizlikle ilgili bu inançları yüzünden “kendimi koruyamayacağım” diyerek paniğe kapılır, işlevlerini yerine getiremez duruma gelirler. Kurallar, standartlar mutlakalar etrafında dönerler. Kuralları uygularken bir yandan kendi performanslarını diğer yandan da başkalarının performanslarını değerlendirirler. Amaçlarına ulaşmak için kendi davranışları üzerinde maksimum kontrol kurmayı amaçlarlar ve başkalarını da fazlasıyla yönlendirip cezalandırıcı ve eleştirici olurlar. Mükemmeliyetçiler amaçladıkları standartları yüzünden pişmanlıklara, hayal kırıklıklarına, kendilerini ve diğerlerini cezalandırmaya her zaman hazırdırlar (<http://uzmanlariz.com/um12iGVRhLMI>,2013).

Mükemmeliyetçiler nadiren mutludurlar ve yaptıkları işleri deneyim olarak gördükleri için işlerinden her zaman kısa süreli zevk duyarlar. Kendilerini müthiş bir baskı altında tutarlar. Ne kadar başarılı, muazzam iş sonuçları çıkarsa çıksın, her zaman en iyinin peşinde koşmaktan kendilerini alamazlar. Yüksek standartlarla başardıkları işleri yerine getirdikten sonra, daha iyi standartlarla karşılaştıkları zaman önceden sahip oldukları diğer standartları çöpe atmakta oldukça cesurlardır (Kyle,2014:30).

Hata yapmak tamamıyla insani bir davranıştır fakat mükemmeliyetçiler gerçek üstü farklı standartlar, davranışlar ve düşüncelere sahiptirler. Mükemmeliyetçilik belirtileri çeşitlilik göstermektedir (Bowers, 2013:22):

- Kaygı
- Hata yapmaktan korkma
- Depresyon
- Erteleme

- Eleştiriden korkma
- Kendini ve başkalarını eleştirme
- Anlık durumlar üzerinde durma
- Önemli görevlerle ilgi olan büyük zorluklara öncelik verme
- Kalıcı olumsuz düşünme
- Sosyal fobiler
- Madde ya da davranış bağımlılığı.

Hepimiz yaptığımız işte başarılı olmak isteriz. Ayrıca yaptığımız planların da yolunda gitmesi en büyük dileğimizdir. Fakat bazen işler istediğimiz gibi gitmez. Bazen de kendimizden yapacağımız işler konusunda insanüstü bir beklenti içine gireriz. Hedeflerimiz hiç de gerçekçi olmayabilir. İşte hedeflerimizin ve beklentilerimizin gerçekçi olmaması ve yaşamda olayların bazen istediğimiz gibi gitmeyebileceğini hesaba katmama gibi durumlar bizim mükemmeliyetçi olduğumuzun en büyük göstergesidir. Mükemmeliyetçi kişi, işler yolunda gitmediğinde büyük bir hayal kırıklığı yaşar, işleri bırakır ve umutsuzluğa düşer. Böyle bir kişi, kendine gerçekçi olmayan hedefler belirlediği için yaptığı işlerden bir türlü tatmin olmaz, yüksek beklentileri nedeniyle bir türlü harekete geçemez. Bu nedenle iyi yapabileceği şeyleri, yapabileceğinden daha kötü yapar ya da hiç yapamaz. Zaman yönetiminde de mükemmel bir zaman planlayıcısı olmak gibi bir hedefe sahip olmak, kısa bir süre sonra düş kırıklığı yaşamak ve vazgeçmek demektir. Hedefleri belirlerken esnek olmak ve olası aksilikleri göz önünde bulundurmayı ihmal etmemeliyiz (http://www.pdgm.bilkent.edu.tr/etkili_zaman.html,2015).

2.4.Mükemmeliyetçi Kişinin Özellikleri

Mükemmeliyetçi bireylerin sahip olduğu özellikler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Antony ve Swinson, 2009:65-76):

1. Aşırı telafi: Hata yapıldığı takdirde mükemmeli yakalamanın mümkün olamayacağı ve istenilen hedeflere ulaşamayacağı kaygısı, bireyin kendisini sürekli kontrol etmesine ve bununla birlikte kusursuz olana kadar davranışları tekrar tekrar yapmasına neden olur.

2. Aşırı kontrol etme ve teminat arayışı: Bireyin, her şeyi en iyi şekilde yapmak istemesi, aşırı kontrol etme ihtiyacını doğurur. Mükemmellik teminatı aradığı için sıklıkla kontrollü davranışlar sergiler.

3. Tekrar etme ve düzeltme: Tekrar etme ve düzeltme davranışları bir davranışın, durumun mükemmel olmadığı hissedildiğinde bunu tekrar ederek düzeltmeye çalışma sonucu ortaya çıkar.

4. Aşırı organize etme ve liste yapma: Organize etme ve liste yapma davranışları, mükemmeliyetçilerin davranışlarını ve performanslarını kontrol altına alma ihtiyacıyla birlikte düzen için detaylara takılmaları sonucu olarak ortaya çıkar.

5. Karar verme güçlüğü: Mükemmeliyetçiler geri dönülmesi mümkün olmayan bir hataya sebep olacak davranışlardan korktukları için karar vermede güçlük yaşarlar.

6. Erteleme: Erteleme davranışı, bireyin hata yapma korkusundan dolayı yapması gerekenleri ertelemeyi tercih etmesinden ortaya çıkar.

7. Ne zaman bırakacağını bilememe: Bir hedefe ulaşmak veya bir amacı gerçekleştirmek için mükemmeliyetçiler bir iş için gereğinden çok fazla zaman harcayabilirler.

8. Aşırı yavaşlık: Mükemmeliyetçiler kusursuzu yakalamak için erteleme, sık sık tekrar etme, karar verememe gibi davranışlardan dolayı aşırı yavaş olabilirler.

9. Biriktirme: Bazı mükemmeliyetçiler için sahip olduklarını elden çıkarmak çok zor olabilir. Bundan dolayı aşırı biriktirme davranışları gösterebilirler.

10. Kaçınma: Bazen koydukları standartları karşılamak kendilerine çok zor geldiği için mükemmeliyetçiler hedeflerinden kaçınabilmektedirler.

11. Başkalarının davranışını kontrol etme: Mükemmeliyetçiler işlerin iyi yapıldığından emin olmak için çevresindeki insanların davranışlarına müdahale eder.

12. Yetki verememe: Mükemmeliyetçi kişiler, ekip çalışması gerektiren durumlardan genellikle kaçınırlar. Bunun sebebi, ekipteki diğer üyelerin hata yapabilecekleri düşüncesine sahip olmalarındandır. Bu yüzden yetki vermede zorlanırlar.

13. Çabuk pes etme: Mükemmeliyetçi kişilerin sahip oldukları başaramama, kusursuz iş yapamama, beklenen performansı sergileyememe korkuları, onların işe başlamama veya başladıkları işten kolay pes etmelerine sebep olabilir.

Callard Szulgit, mükemmeliyetçilerin belirgin özelliklerini şöyle sıralar (Kahraman, 2013:36'dan alıntı):

1.Ertelemeyi severler.

2.Ailesinden ve arkadaşlarından kendisini soyutlar çünkü hatalarının görülmesinden çekinirler.

- 3.Başkaları komik olmadığını düşünür kaygısıyla mizah yönünü saklarlar.
- 4.Kendilerini ve diğerlerini çok eleştirirler.
- 5.Aşırı kontrolcüdürler.
- 6.Kazanmak zorunda hissettikleri için bir oyundan zevk alamazlar.
- 7.Fazla hassastırlar.
- 8.Bir işi ne zaman bitireceklerini bilemezler, çok düşünürler.
- 9.Zor bir takım oyuncusudurlar.
- 10.Genel doğrular yerine küçük hatalara takılıp kalırlar.
- 11.”Yeterli”yi yeterli bulmazlar.
- 12.Zaman yönetimi becerileri azdır.
- 13.Hiçbir zaman iyi olmadıkları düşüncesiyle öz saygıları yetersizdir
- 14.Yargılayıcıdırlar, onlar için hayatta her zaman siyah veya beyaz vardır.

2.5.Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalar yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar şeklinde iki başlıkta incelenmiştir:

2.5.1.Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

LoCicero ve Ashby’nin; 199 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmanın amacı, mükemmeliyetçilik ile öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Bu çalışma sonucunda araştırmacılar; öz-yeterlik skalası ile uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler ve anti-mükemmeliyetçiler arasında önemli farklılıklar olduğunu belirlemişlerdir. Yapılan testlerde uyumlu mükemmeliyetçilerin, genel öz-yeterlik ve sosyal öz-yeterlikte hem uyumsuz mükemmeliyetçiler hem de anti-mükemmeliyetçilere göre yüksek puanlar aldığı görülmüştür (LoCicero ve Ashby,2000:47-56).

Seo; 692 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, kendi odaklı mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasını amaçlamıştır. Bu ilişkiyi açıklarken öz-yeterliğin bu ilişkideki rolünü de incelemiştir. Araştırmanın sonuçları gösteriyor ki, kendi odaklı mükemmeliyetçilikte akademik erteleme eğilimi daha azdır. Öz-yeterlik, ben odaklı mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasında azda olsa aracı rolü oynamaktadır. Ayrıca ben odaklı

mükemmeliyetçilik akademik ertelemeye daha az sebebiyet vermektedir. (Seo,2008:753-764).

Ward ve Ashby çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve kişisel gelişim konularını incelemişlerdir. 271 üniversite öğrencisi, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ve sosyal bağımlılık, sosyal güvence, idealleştirme ve muhteşemlik hisside dahil olmak üzere kendini geliştirme yönlerini ölçmek için kişisel gelişim ölçeklerini tamamlamışlardır. Araştırma sonucuna göre, uyumlu mükemmeliyetçiler idealleştirme ve sosyal bağımlılıktaki narsisizm biçimlerini uyumsuz mükemmeliyetçiler ve anti-mükemmeliyetçilere göre daha sağlıklı kullanmaktadırlar (Ward ve Ashby,2008:51-65).

Zhang ve Cai yaptıkları çalışmayla; olumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide, öz benlik ile olumlu ve olumsuz stresle başa çıkmanın aracı rolünü incelemişlerdir. Bu çalışma 412 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Ortaya çıkan araştırma sonuçlarına göre; olumlu ve olumsuz stresle başa çıkma, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide düşük düzeyde aracılık etmektedir. Ayrıca olumlu başa çıkma, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öz benlik arasındaki ilişkide kısmen aracı rolü üstlenmektedir (Zang ve Cai,2012:157-168).

Nilsson ve diğerleri 76 Asyalı üniversite öğrencisi üzerinde mükemmeliyetçilik, kültürel etkileşim ve stres arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik, algılanan stres ve kültürel etkileşim üçü birlikte stresin yaklaşık %50'sini açıklamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin stres deneyimlerinin mükemmeliyetçilik davranışlarından daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca özel kültürel etkileşim değişkenlerini incelediklerinde algılanan önyargının stresle birlikte güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu bulmuşlardır (Nilsson vd,2008:147-168).

Besser ve diğerleri yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçilik düzeyleriyle birlikte mükemmeliyetçiliğin farklı düzeylerine sahip kişilerin hafızalarını nasıl etkilediğini araştırmışlardır. 314 üniversite öğrencisi rastgele seçilirken bu öğrencilerin olumlu, olumsuz yada nötr ruh halleri değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin olumsuz bir ruh halindeyken; mükemmeliyetçiliğin dikkat çekici kavramlarını hatırlama oranlarının yüksek olduğu saptanırken, toplum odaklı mükemmeliyetçilerin ise olumsuz kelimeleri hatırlama oranlarının oldukça iyi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yüksek mükemmeliyetçilik standartlarına sahip kişilerin önemli tutarsızlıkları ve olumsuz

bilgileri uygun hale getirmeye çabaladıkları da görülmektedir (Besser vd,2008:211-244).

Park ve diğerleri, kariyer stresinin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile mesleki davranış olgunluğu arasındaki ilişkide aracı olup olmadığını incelemişlerdir. 185 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışma sonuçlarına göre mesleki belirsizlik stresi; uyumsuz mükemmeliyetçilik ve mesleki davranış olgunluğu arasında tamamen aracı rolünü üstlenmiştir. Sonuçlara göre uyumsuz mükemmeliyetçilik ile mesleki belirsizlik stresi arasında yüksek düzeyde ilişki var iken, mesleki davranış olgunluğu ile mesleki belirsizlik stresi arasında da yüksek düzeyde ama olumsuz bir ilişki vardır (Park vd,2011:27-36).

Ashby ve diğerleri, uyumsuz mükemmeliyetçilik, utangaçlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 215 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada ortaya çıkan sonuçlara göre; uyumsuz mükemmeliyetçiliğin özsaygıyla arasında olumsuz, depresyon belirtileriyle arasında olumlu bir ilişki vardır. Özsaygının, depresyon belirtileri üzerindeki uyumsuz mükemmeliyetçiliğin etkilerine aracılık yaptığı belirlenmiştir. Ayrıca kadın ve erkek öğrencilerde farklılıklar göstermesine rağmen, uyumsuz mükemmeliyetçilikten depresyona giden süreçte utangaçlığın kısmen aracılık rolü üstlendiğini bulmuşlardır (Ashby vd,2006:148-156).

Ganske ve Ashby; mükemmeliyetçilik ile kariyer planlamasında öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 201 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, uyumlu mükemmeliyetçilerin kariyer planlamasında öz-yeterlik değerleri, uyumsuz mükemmeliyetçiler ile anti-mükemmeliyetçilere göre daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçiler ile anti-mükemmeliyetçilerin kariyer planlamasında öz-yeterlik düzeylerinde bir farklılık bulunmamıştır (Ganske ve Ashby,2007:17-28).

Periasamy ve Ashby; yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik ile kontrol odağı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 262 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışma sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin iç kontrol odağı puanları anti-mükemmeliyetçilere göre oldukça yüksektir. Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçilerin dış kontrol odağı puanları uyumlu ve anti mükemmeliyetçilerden yüksek çıkmıştır (Periasamy ve Ashby,2002:77-86).

Dunkley ve diğerleri 163 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, bağıllık, olumsuz etki ve özbenlik üzerinde yüksek standartlı mükemmeliyetçilik ve

özeleştiril mükemmeliyetçilik boyutlarının rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; yüksek standartlı mükemmeliyetçiler yoğun özbenlik, bağıllık korkusu ve olumsuz etkiyle güçlü ilişki içerisinde. Bunun yanı sıra yüksek standartlı mükemmeliyetçiler özbenlik, bağıllık ve olumsuz etkinin içerdiği dengesizlikleri de yaşamaktadırlar. Ayrıca hem yüksek standartlı mükemmeliyetçiler hem de özeleştiril mükemmeliyetçiler özbenlikte meydana gelen azalmaya duygusal tepki göstermektedirler (Dunkley vd,2011: 633-663).

O'Connor ve diğerleri ayrı ayrı olmak üzere 102 ve 206 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, iki çalışma yürütmüşlerdir. Geleceğe pozitif bakma düşüncesi ve intihar riski ile stres, mükemmeliyetçilik ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmada intihar teşebbüsüne götüren birçok faktör olmakla birlikte üç faktör üzerinde durulmuştur. Bunlar; stres, mükemmeliyetçilik ve umutsuzluktur. Çalışma 1'in sonucuna göre; geleceğe pozitif bakma düşüncesi, stres ve umutsuzluk arasında aracılık yapmaktadır. Çalışma 2'de aynı sonuç yinelenirken, mükemmeliyetçilik iyi anlaşılan çok boyutlu bir kavram olmakla birlikte umutsuzluk ve geleceğe pozitif bakma düşüncesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (O'Connor vd,2004:1099-1120).

Xie ve diğerleri 324 Çinli ve 333 Kafkas öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçilik, ortak özsaygı ve bağımlı-bağımsız benlik kurgusu gibi kişilik tipleri ile sürekli ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, toplum odaklı mükemmeliyetçilik Çinli katılımcılar için sosyal kaygının iyi bir belirleyicisi olmaktadır ancak Kafkas katılımcılar için kaygı kişisel özelliştir (Xie vd,2008:163-174).

Enns ve diğerleri yaptıkları çalışmada, sağlık öğrencileri ve insani bilimler öğrencileri üzerinde mükemmeliyetçiliğin etkisini araştırmışlardır. 385 öğrenci üzerinde yapılan bu çalışmada tıp öğrencileri ile insani bilimler öğrencileri arasındaki mükemmeliyetçilik profilleri kıyaslanırken, öğrenci grubu içerisindeki memnuniyet, akademik beklenti, sıkıntı belirtileri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki de incelenmiştir. Araştırma sonuçlara bakılacak olursa; mükemmeliyetçi profiline sahip insani bilimler öğrencilerinin kişisel standartları daha yüksek çıkarken, yapılan bir işe karşı duydukları şüphe ve uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları daha düşük çıkmıştır. Tıp öğrencilerinde uyumlu mükemmeliyetçilik ile akademik çaba ve dürüstlük arasında bir ilişki ortaya çıkarken tahmini de olsa uyumlu mükemmeliyetçilik ile akademik çaba

ve memnuniyetsizlik arasında da bir bağlantı tespit edilmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçiler ile de stres belirtileri, nevrotizm, depresyon belirtileri ve umutsuzluk arasında bağlantı bulunmuştur (Enns vd,2001:1034-1042).

Ashby ve diğerleri 153 ortaokul öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada; mükemmeliyetçilik, depresyon ve umut arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanların umut ve depresyon seviyeleri, uyumlu mükemmeliyetçilere göre oldukça farklılık göstermektedir. Umut, hem uyumsuz mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında hem de uyumlu mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında aracılık etmektedir. Son olarak, mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkide umudun aracılık yapıp yapmadığıyla ilgili bir kanıt bulunamamıştır (Ashby vd,2011:131-139).

Hibbard ve Davies yaptıkları çalışmada; iki eğitsel durumdaki öğrencilerde mükemmeliyetçilik ve psikolojik uyumu incelemişlerdir. Özel üniversiteden 125 öğrenci ve devlet üniversitesinden 106 öğrenci üzerinde çalışma yapılmıştır. Mükemmeliyetçiliğin boyutları açısından bakıldığında özel okul öğrencileri çok daha fazla mükemmeliyetçilerdir fakat iki kurumda okuyan öğrencilerde mükemmeliyetçilik ve uyum arasındaki ilişkide benzerlik bulunmaktadır (Hibbard ve Davies,2011:187-200).

Chang, 256 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada; mükemmeliyetçilik, stres ve psikolojik sağlığın boyutları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; stres, toplum odaklı mükemmeliyetçilik ve psikolojik sağlığın üç boyutu olan özerklik, çevresel üstünlük ve yaşama amacı arasındaki ilişkide aracı rolündedir (Chang,2006:1001-1022).

Siegle ve Schuler; ortaokul seviyesindeki üstün yetenekli öğrencilerin sınıf seviyeleri, cinsiyet ve doğum sırasına göre mükemmeliyetçilik özelliklerini belirlemek amacıyla 391 öğrenci üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda; erkek öğrencilerin anne-baba beklentilerinden kızlardan daha çok etkilendikleri ancak kız öğrencilerin de erkeklere göre daha çok organizasyon sorunu yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucu, önce doğan ergenlerin sonra doğanlara göre daha yüksek anne-baba eleştirileri ve beklentilerinden etkilendiklerini ortaya koymuştur. Kızların hata yapmaya karşı kaygılarının sınıf seviyesi arttıkça arttığını tespit etmişlerdir (Siegle ve Schuler,2000:39-44).

Soenens ve diğerleri tarafından 171 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada; algılanan ebeveyn psikolojik kontrolü, özsaygı ve depresyon arasındaki ilişkide uyumsuz mükemmeliyetçiliğin rolü incelenmiştir. Çalışmada; uyumsuz mükemmeliyetçiliğin algılanan ebeveyn psikolojik kontrolü, özsaygı ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık yaptığı yönünde kanıtlar bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmada diğer ebeveynlerin mükemmeliyetçilik boyutları ile ebeveynlerin kendi uyumsuz mükemmeliyetçiliklerini kıyaslarken depresyon, özsaygı, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ve depresyonun şiddetini belirlemede psikolojik kontrolün katkısı incelenmiştir. Her ne kadar sonuçlara göre annelerin ve kızlarının uyumsuz mükemmeliyetçiliği önemli oranda benzer nitelikte çıksa da annelerinkine ek olarak kızların mükemmeliyetçiliğini de tanımlamak amacıyla psikolojik kontrolünde katkısı olduğu belirlenmiştir (Soenens v.d.,2005:487–498).

Chang 246 orta yaşlı ve yetişkin üzerinde yaptığı çalışmada, performans mükemmeliyetçiliği ile iyimserlik, kötümserlik ve olumlu psikolojik fonksiyonlar (kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim vb.) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, araştırmacı performans mükemmeliyetçiliğinin olumlu yönleriyle özellikle, olumlu ben odaklı mükemmeliyetçilik ve olumlu psikolojik fonksiyonlar arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu, performans mükemmeliyetçiliğinin olumsuz yönleri ile özellikle, olumsuz ben odaklı performans mükemmeliyetçilik ile olumlu psikolojik fonksiyonlar arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir (Chang,2008:334-344).

Fedewa ve diğerleri yaptıkları bir çalışmada; suç, utangaçlık, gurur ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi 230 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir örneklem üzerinde incelemişlerdir. Negatif mükemmeliyetçilik utanç hali, suç hali ve utanç eğilimiyle ilişkili bulunmuştur. Pozitif mükemmeliyetçiliğin ise gururla pozitif ilişkili ve utanç ve anksiyete durumuyla negatif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir(Fedewa v.d.,2005:1609–1619).

Ashby ve diğerleri yaptıkları çalışmada, üniversiteli bayanların uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik, stres, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. 139 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına bakacak olursak, uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilere göre yaşam doyum düzeyleri düşük olmakla birlikte, daha fazla stres ve depresyon yaşamaktadırlar. Bulgular göstermektedir ki; stres, uyumsuz mükemmeliyetçilikle ve depresyon

arasındaki ilişkide aracılık yapmaktadır. Ayrıca stres hem uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik hem de yaşam doyumu arasındaki ilişkide de aracılık görevi yapmaktadır (Ashby vd,2012:130-143).

Dittner ve diğerleri zaman 1 örnekleminde 436 üniversite öğrencisi, zaman 2 örnekleminde 206 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada; olumsuz mükemmeliyetçiliğin, stres dönemi sonrası ortaya çıkan yorgunluk riskini artırıp arttırmadığını incelemişlerdir. Öğrencilere öncelikle akademik yılın başlangıcında (zaman 1), daha sonra akademik baskının devam ettiği sürede yaklaşık 16 hafta sonra tekrardan (zaman 2) anket uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; 16 hafta sonunda öğrencilerin çok daha fazla yorgunluk hissettikleri görülmektedir. Akademik yılın başında; yorgunluk kontrol altında tutulduğunda; olumsuz mükemmeliyetçiliğin, yorgunluğun bütün ölçütleriyle pozitif ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca negatif mükemmeliyetçilik ve sonradan ortaya çıkan yorgunluk arasındaki ilişkide depresyonun aracılık yaptığı tespit edilmiştir (Dittner vd,2011:253-268).

Burns ve diğerleri 157 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, akademik erteleme, mükemmeliyetçilik, kontrol, tedbirli ve çekingen olarak stresle başa çıkma yollarıyla ilişkili bireysel farklılıkları incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; mükemmeliyetçilik ile tedbirli olarak stresle başa çıkma arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur fakat erteleme eğilimi olanlar ile çekingen olarak stresle başa çıkma arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Olumlu mükemmeliyetçilikle tedbirli ve çekingen olarak stresle başa çıkma eğilimleri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca çekingen olarak stresle başa çıkma ile kontrol sorunları arasında olumlu bir ilişki vardır(Burns vd,2000:35-46).

Dunkley ve diğerleri yaptıkları bir araştırmada; 136 erkek 307 kız öğrenci üzerinde değerlendirilme kaygıları, kişisel standartlar mükemmeliyetçiliği ve sıkıntı belirtileri ile zorlu, çekingen, aktif başa çıkma ve algılanan mevcut sosyal destek arasındaki ilişkiyi (depresyon, kaygı vb.) incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre zorlu, çekingen olarak stresle başa çıkma ve algılanan mevcut sosyal desteğin her birinin değerlendirilme kaygıları ve stres semptomlarıyla arasında güçlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Kişisel standartların ise sadece stresle aktif olarak başa çıkmayla bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Dunkley vd, 2000:437-453).

Hewitt ve diğerleri tarafından yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçilik, depresyon, anksiyete, stres ve öfke boyutları ölçekleri arasındaki ilişki 114 (45 erkek ve

69 u kız, 10–15 yaşları arasında) kişi üzerinde araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kendine yönelik mükemmeliyetçilik; depresyon ve anksiyete ile büyük oranda ilişkili çıkarken, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik; depresyon, anksiyete, sosyal stres, öfke bastırımı ve dışa dönük öfke ile büyük oranda ilişkili çıkmıştır. Araştırma bulguları; anksiyeteyi öngörebilmek için kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, sosyal stres ile etkileşimde bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin depresyonu öngörebilmek için başarıma stresi ve sosyal stres ile de etkileşimde bulunduğu görülmüştür (Hewitt vd,2002:1049–1061).

Eum ve Rice 134 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada; mükemmeliyetçiliğin boyutları ve amaca odaklılık ile sınav korkusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; kavramsal sınav korkusu her iki mükemmeliyetçilik (uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik) boyutlarıyla ters yönlü bir ilişki içerisinde iken, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve amaca odaklılıktan kaçınma ile pozitif ilişki içerisinde oldukları görülmektedir. Ayrıca aşırı sınav korkusu yaşayan, uyumsuz mükemmeliyetçi olan ve amaca odaklılıktan kaçınma durumunu yaşayan öğrencilerin genel olarak bayan oldukları tespit edilmiştir(Eum ve Rice,2011:167-178).

2.5.2.Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Erözkan'ın 340 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeylerini cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne babanın öğrenim düzeyi ve ebeveyn tutumları açısından incelemektir. Üniversite öğrencilerinin, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi ve kişisel standartlardan aldıkları puanlar açısından cinsiyetler ve sosyo-ekonomik düzeyler, ailesel eleştiri ve aile beklentilerinden aldıkları puanlar açısından anne babanın öğrenim düzeyi ve ebeveyn tutumları; depresyondan aldıkları puanlar açısından ise cinsiyetler, sosyo-ekonomik düzeyler ve ebeveyn tutumları arasında farklar bulunmuştur (Erözkan,2008:76-88).

Er ve Sönmez yaptıkları bu çalışmada, farklı fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğe bakışlarının çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ile değerlendirilip, fakülteler arasındaki farklılığı incelemektir. Araştırma Anadolu Üniversitesinin üç farklı fakültesinde öğrenim gören 213 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma, genel olarak öğrencilerin kendi fakülte arkadaşları ile benzer görüşlere sahip oldukları ama bazı öğrencilerin farklı fakültelerde

eğitimini sürdüren öğrenciler ile benzer görüşlere sahip oldukları gözlemlenmiştir. Dikkat çekici olarak mühendislik mimarlık fakültesi öğrencileri kendi fakülte arkadaşları dışında diğer iki fakülte öğrencilerinin görüşlerine daha fazla benzer bir yapı ortaya koymuşlardır. Çalışmanın psikiyatri alanında çalışan ve öğrencilerin özellikle başarılarını inceleyen bilim adamlarına yol gösterici olması hedeflenmiştir. Mükemmeliyetçilik çoğu zaman öğrencilerin genel başarılarını olumlu ya da olumsuz etkileyen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır(Er ve Sönmez,2009:11-15).

Öngen, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile gençlerin saldırganlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 445 lise öğrencisi üzerinde yapılan analiz sonuçları gösteriyor ki; uyumsuz mükemmeliyetçilikle kızgınlık, fiziksel saldırı ve düşmanlık arasında pozitif yönlü bir ilişki; uyumlu mükemmeliyetçilikle kızgınlık, fiziksel ve sözlü saldırı arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Ayrıca yüksek standartlarla düşmanlık belirtileri arasında negatif, sözlü saldırı arasında ise pozitif bir ilişki söz konusudur (Öngen,2010:99-108).

Tuncer ve Acar yaptıkları çalışmada; üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin, kaygı düzeyleri ile cinsiyetlerine, algılanan kişilik yapısına, algılanan beden imgesine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, sürekli kaygı düzeyi ile cinsiyetin, algılanan kişilik yapısının, algılanan beden imgesinin mükemmeliyetçilik özelliklerine ortak etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Erkeklerin, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri kızlardan anlamlı bir farkla yüksek bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri, sürekli kaygı düzeyleri düşük olan gruba göre yüksek bulunmuştur (Tuncer ve Acar,2006:1-15).

Sapmaz tarafından üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri saptama amacıyla yapılan araştırmada; uyumsuz mükemmeliyetçilerin psikolojik belirtileri en yüksek grup olduğu belirlenmiştir. En düşük düzeyde psikolojik belirtilere sahip olan grubun uyumlu mükemmeliyetçiler olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin ise, öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarıyla anlamlı ilişkisi bulunmamıştır (Sapmaz, 2006;124).

Hanımoglu ve İnanç yapmış oldukları çalışmayla; ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile anne-baba tutumlarının sınav kaygısını yordayıp yordamadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma 6, 7 ve 8. sınıfa

devam eden 723 ilköğretim öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, olumlu mükemmeliyetçiliğin, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ve anneden algılanan kabul ve ilginin, sınav kaygısı ölçeğinden elde edilen toplam puanların ve kuruntu alt boyutu puanlarının anlamlı yordayıcıları oldukları anlaşılmıştır. Öğrencilerin, olumlu mükemmeliyetçilik ve anneden algılanan kabul/ilgi düzeyleri arttıkça, sınav kaygısı toplam puanlarının düştüğü; olumsuz mükemmeliyetçilik puanları arttıkça, sınav kaygısı toplam ve kuruntu alt boyutu puanlarının yükseldiği belirlenmiştir (Hanımoğlu ve İnanç,2011:351-366).

Satılmış'ın 400 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada; öğrencilerin mükemmeliyetçilik alt boyutları ve anne baba tutumu alt boyutları puan ortalamalarının cinsiyet, sınıf, baba öğrenim, anne öğrenim ve ailenin geliri değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisel olarak incelenmiştir. Araştırmanın diğer bir amacı da mükemmeliyetçilik alt boyutları ile anne baba tutumu alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığının test edilmesidir. Araştırma sonuçlarına göre; göre kız öğrencilerin, demokratik olarak algılanan anne baba tutumu puanlarının erkek öğrencilere göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Değerlendirildiğinde düzen, hatalara aşırı ilgi ve kişisel standartlar alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır. Kız ve erkek öğrencilerin bu alt boyutlarda mükemmeliyetçilik özelliklerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir. Cinsiyet değişkeni açısından davranışlardan şüphe alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur. Erkek öğrencilerin puan ortalamaları kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından aile beklentileri alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur. Erkek öğrencilerin puan ortalamaları kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum ailelerin erkek çocuklardan daha fazla beklenti içerisinde oldukları sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Satılmış,2010:55-57).

Kontbay'ın 573 öğrenci üzerinde yapmış olduğu çalışma; bir grup üniversite öğrencisinin yeme tutum ve davranışları ile anne babaya bağlanma ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkileri incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmada yeme tutum ve davranış bozukluğu gösterme eğilimi ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiri arasında pozitif yönde; düzen ve kişisel standartlar alt boyutları ile de bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca; anne-babaya bağlanma

biçimleri ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları yeme tutum ve davranış görülebilecek patolojik bozukluklarının birer yordayıcısı olarak tespit edilmiştir (Kontbay,2010:61).

Yılmaz Çelik'in 213 üstün zekalı ve 221 üstün zekalı olmayan öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada; ilk olarak üstün zekalı olan ve olmayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik özyeterlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, üstün zekalı öğrencilerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyut puanlarından hatalara aşırı ilgi alt boyutu dışındaki diğer tüm alt boyutlar ile akademik özyeterlikleri arasında anlamlı derecede ilişki bulunmuştur. Buna göre düzen, aile beklentileri ve kişisel standartlar alt boyutları ile akademik özyeterlikleri arasında pozitif yönde anlamlı derecede ilişki olduğu; davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiri alt boyutları ile akademik özyeterlikleri arasında negatif yönde anlamlı derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Üstün zekalı olmayan öğrencilerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyut puanlarından hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe alt boyutları dışındaki diğer alt boyutlar ile akademik özyeterlikleri arasında anlamlı derecede ilişki bulunmuştur. Buna göre düzen, aile beklentileri ve kişisel standartlar alt boyutları ile akademik özyeterlikleri arasında pozitif yönde anlamlı derecede ilişki olduğu; ailesel eleştiri alt boyutu ile akademik özyeterlikleri arasında negatif yönde anlamlı derecede ilişki olduğu bulunmuştur (Yılmaz Çelik,2013:98).

Benk'in 309 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada; üniversitelerde okuyan öğrencilerin, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleme amaçlanmıştır. Cinsiyet, mezun oldukları lise türü, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-babanın eğitim durumu, ailenin algılanan gelir düzeyi, resmiyet, eleştiricilik, destekleyicilik, paylaşımcılık, huzur, gibi algılanan anne-baba-çocuk ilişkileri, ebeveynlerin algılanan anne-baba tutumu ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ruhsal belirti tarama listesi ile algılanan anne-baba çocuk yetiştirme tutumu, algılanan anne-baba ve çocuk ilişkilerinden ilgililik, karşılıklı anlayış, sıcaklık, paylaşım, huzur ve çatışma arasında anlamlı fark bulunmuştur (Benk,2006:147-150).

Dilmaç ve diğerlerinin532 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmanın amacı; ilköğretim II. kademe öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin, mantıkdışı inançlarla olan ilişkisini belirlemek ve mantıkdışı inançların mükemmeliyetçilik özelliklerini yordayıp yordamadığını saptamaktır. Araştırma sonuçlarına göre, mantık

dışı inançlar ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalara karşı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri ve ebeveynsel eleştiri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca başarı talebinin; hatalara karşı ilgi, davranışlara karşı ilgi, aile beklentileri, ebeveynsel eleştiri ve kişisel eleştiri boyutunu açıklayabildiği; saygı talebinin davranışlara karşı ilgi, aile beklentileri, ebeveynsel eleştiri, kişisel eleştiri ve düzeni açıklayabildiği ve rahatlık talebinin hatalara karşı ilgi, ebeveynsel eleştiri, kişisel eleştiri ve düzen boyutunu açıklayabildiği sonuçlarına ulaşılmıştır (Dilmaç vd,2009:720-728).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ZAMAN KULLANIMINA MÜKEMMELİYETÇİ DAVRANIŞIN ETKİSİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

3.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada, zaman kullanımına mükemmeliyetçi davranışın etkisini incelemek ve öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve zaman yönetimi eğilimlerinin genel not ortalamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

Araştırma öncesi yapılan literatür taramasında mükemmeliyetçiliğin zaman kullanımı üzerinde etkisine yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca gelecekteki iş yaşamına zamanını daha etkin yönetebilen ve mükemmeliyetçiliğin zaman yönetimi üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerini görebilen gençler yetiştirmek, öğrencilerin bilgi ve başarı potansiyellerini artırmayı hedefleyen eğitim çabasıyla sağlanabilir. Bu çalışmanın var olan bu eksiklikleri gidermek açısından literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3.2. Araştırma Örneklemi

Mali, zaman vb. gibi kısıtlılıklar nedeni ile araştırmanın örneklemini; 2013-2014 eğitim-öğretim bahar yarıyılında, Fırat Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nin bütün bölümlerinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'ndeki tüm bölümlerde kayıtlı toplam 1195 öğrenci bulunmaktadır. Anket formları; bütün bölümlerde zorunlu derslere katılan öğrencilere dağıtılmıştır. Anket formlarının uygulanması sonrası öğrencilerden toplam 800 anket formu elde edilmiş, bunların 134'ü çıkarılmış ve geriye kalan 666 adet anket istatistiksel işlemlere dahil edilmiştir.

3.3.Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Zaman yönetimi anketi ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik skalası için 5'li likert ölçeği kullanılmıştır. Zaman yönetimi anketindeki değişkenler 1=Asla ile 5=Daima; çok boyutlu mükemmeliyetçilik skalasındaki değişkenler ise 1=Tamamen katılmıyorum, 5=Tamamen katılıyorum arasındaki 5'li likert ölçekleriyle ölçülmüşlerdir.

3.3.1.Genel Bilgi Bölümü

Bu bölümde öğrencilere yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve ebeveyn durumunun görünümü gibi demografik ve bölüm, sınıf, öğrenim durumu ve genel not ortalaması gibi diğer kişisel faktörlerden oluşan sorular sorulmuştur.

3.3.2.Zaman Yönetimi Anketi

Zaman Yönetimi Anketi Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş, Türkiye'deki geçerlik ve güvenirliği Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada Alay ve Koçak(2002)'in geçerlik ve güvenirlik çalışmasındaki zaman yönetimi anketi kalemleri kullanılmıştır.

Britton ve Tesser, zaman yönetimi anketi kalemlerini faktör analizine tabi tutmuş ve üç faktör elde etmiştir. 1. faktördeki kalemlerin kısa süreli planlama ile ilgili olması nedeniyle “kısa vadeli planlama”; 2. faktörde yer alan kalemlerin ise daha çok tutumlarla ilgili olması nedeniyle “zaman tutumları”; 3. faktörde yer alan kalemlerin ise uzun vadeli planlama ile ilgili görülmesi nedeniyle “uzun vadeli planlama” faktörü olarak adlandırmışlardır. Araştırmacılar; bu üç faktörün varyansın %36'sını açıkladığını; 1. faktörün bu toplam varyansın %16'sını, 2. faktörün %11'ini ve 3. faktörün ise %9'unu açıkladığını tespit etmişlerdir (Britton ve Tesser,1991:407).

Alay ve Koçak, zaman yönetimi anketini Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde okuyan 1999-2000 bahar döneminde, tüm bölümlerde ve fakültelerde açılmış ve rastgele seçilmiş olan 9 seçmeli dersi alan 361 öğrenciye uygulamıştır. Uygulanan zaman yönetimi anketinin faktörlerini saptayabilmek için zaman yönetimi anket kalemlerinin temel bileşenler faktör çözümlemesi yapılmış ve 3 faktörlü çözüm elde edilmiştir. Faktör analizi sonrası elde edilen sonuçlara göre; 16 kalemde oluşan ilk faktör “zaman planlaması”, 7 kalemde oluşan faktör “zaman tutumları” ve 4 kalemde oluşan faktörde “zaman harcattırıcılar” olarak adlandırılmıştır. Zaman yönetimi anketinin üç alt skalasının Cronbach Alpha değerleri;“zaman planlaması” boyutu için .88, “zaman tutumları” boyutu için .66, “zaman harcattırıcılar” boyutu için .47 ve ölçeğin geneli için .87 olarak tespit edilmiştir (Alay ve Koçak;2002:9-12).

Zaman yönetimi anketinde yer alan; “zaman planlaması” grubunun 16. kalemi, “zaman tutumları” grubunda yer alan 2., 6. ve 7. kalemler ve “zaman harcattırıcılar” grubunda yer alan 1., 2., 3. ve 4. kalemler ters kodlanan kalemlerdir(Alay ve Koçak;2002:11-12).

Bu çalışmada ise zaman yönetimi anketinin güvenilirliği ölçeğin geneli için Cronbach Alpha değeri .78 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Skalası

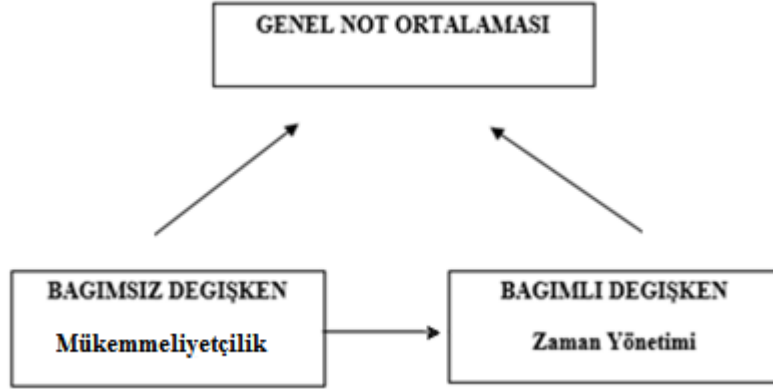
Frost ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin(Multidimensional Perfectionism Scale) Türkçe'ye uyarlaması Özbay ve Mısırlı Taşdemir (2003) tarafından değişik fen liselerinde okuyan 489 öğrenci üzerinde uygulanarak yapılmıştır. Araştırmacılar, 35 maddelik mükemmeliyetçilik tutumlarına dair ölçeğin, orijinal çözümlemesine benzer olarak gerçeğine benzer şekilde 6 faktör çözümlemesi elde etmişlerdir. Faktörler; düzen/tertip, davranışlardan şüphe, ebeveynsel eleştiri, hatalara aşırı ilgi, aile beklentileri ve kişisel standartlar olarak adlandırılmıştır. Alfa değerlerinin genel ve alt testler için .63 ile .87 arasında değiştiğini belirlemişlerdir (Özbay ve Mısırlı Taşdemir,2003:19).

Frost ve diğerleri; tarafından geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçilik kalemleri faktör analizine tabi tutulmuş ve altı faktörlü çözüm elde edilmiştir. Bu altı faktör, toplam varyansın %64,5'ini açıklamaktadır. “Hatalara aşırı ilgi” alt skalası varyansın %25'ini, “organizasyon” %15,7'sini, “ebeveyn eleştirisi” %8,6'sını, “kişisel standartlar” %7,1'ini, “şüphelenme” %4,6'sını, “ebeveyn beklentileri” %3,5'ini açıklamaktadır. Faktör skalalarının güvenilirlikleri ise; 0,77 ile 0,93 arasında değişmektedir. Skalanın toplam güvenilirliği ise, 0,90'dır. “Hatalara aşırı ilgi” alt skalasının güvenilirliği, 0,88; “kişisel standartlar”, 0,83; “ebeveyn beklentileri”, 0,84; “ebeveyn eleştirisi”, 0,84; “davranışlardan şüphe”, 0,77 ve “organizasyon”, 0,93'tür (Frost vd, 1990:453-455)

Bu araştırmada, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği kalemleri Frost ve diğerlerinin (1990) çalışmasından Türkçe'ye çevrilerek kullanılmıştır. Çalışmamızda ise mükemmeliyetçilik anketinin güvenilirliği ölçeğin geneli için Cronbach Alpha değeri .87 olarak tespit edilmiştir.

3.4.Araştırma Modeli

Araştırmada zaman yönetimi, mükemmeliyetçilik ve genel not ortalaması arasında kurulan model aşağıdaki gibidir:



Türk ve yabancı literatürde mükemmeliyetçilik ve zaman yönetimi ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma mevcuttur. Ancak mükemmeliyetçiliğin zaman kullanımı üzerindeki etkisine dair teorik çalışmalar dışında bir çalışma mevcut değildir.

Wagner ve diğerleri 612 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin ev ve okulda harcadıkları zaman üzerinde durmuşlardır. Çalışma ikiye ayrılarak birinci kısımda zamanın miktarı ve düzenlenmesi üzerinde durulurken ikinci kısımda ise, birinci kısımda ortaya çıkan sonuçları doğrulamaya çalışmakta ve öğrencilerin kullandıkları zaman birimlerini inceleyerek bunun eğitim başarısıyla ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; öğrenciler zamanlarının çoğunu sınavlara hazırlanarak ve ödevlerini tamamlayarak geçirmektedirler. Ayrıca yarım saatlik birimlerle çalışan öğrencilerin okullarında daha başarılı oldukları sonucuna varılmıştır (Wagner vd,2008:139-153).

Alay ve Koçak 361 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bu çalışmada; öğrencilerin, zaman yönetimi ve akademik başarı arasındaki ilişkinin belirlenmesi ile zaman yönetimi ve akademik başarı arasında erkek ve bayan öğrenciler arasında cinsiyete göre bir fark olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin akademik başarıları ile genel zaman yönetimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca akademik başarı ve zaman harcatıcılar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki de bulunmuştur. Fakat akademik başarı ile zaman tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Zaman planlaması ve genel zaman yönetiminde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kız öğrencilerin

zaman planlaması ve genel zaman yönetiminde erkek öğrencilere göre daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Alay ve Koçak,2003:326-335).

Yılmaz ve diğerleri,6 271 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bu çalışmada, spor yöneticiliği programında öğrenim gören öğrencilerin, zaman yönetimi davranışları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenlerinin zaman yönetimi davranışlarını etkilemediği ve akademik başarı ile zaman yönetimi davranışları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir (Yılmaz vd,2010:187-194).

Andıç yaptığı çalışmada; 347 üniversite öğrencisinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile zaman planlaması arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki bulunurken, öğrencilerin akademik başarıları ile zaman tutumları ve zaman harcatıcıları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Andıç,2009:50-57).

Accordino ve diğerleri 123 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, özbenlik, depresyon, akıl sağlığı, başarı ölçütleri ve başarı motivasyonu ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin kişisel standartları akademik başarı için önemli bir belirleyicidir. Bu araştırmada mükemmeliyetçilik, depresyon ve özbenlik arasında ilişki bulunmuştur Mükemmeliyetçilik ile birlikte öğrencilerin kişisel standartları ve özbenliklerinde artış olurken depresyon değerlerinde azalma tespit edilmiştir (Accordino vd,2000:535-545).

Tran, yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ve mükemmeliyetçilik düzeylerini iki motivasyonel yönelimle (başarı motivasyonu ve başarısızlık korkusu) yordamıştır. Mükemmeliyetçi kişilerde akademik başarıyı yordarken motivasyonel yönelim(hatalardan korkma, başarı motivasyonu), başarısızlık korkusu ve başarı motivasyonu değişkenleri iç içe geçmektedir. Bahsedilen araştırma bulgularına göre başarısız olma korkusu mükemmeliyetçi üniversite öğrencilerinde akademik başarıyı yordayan önemli bir değişken olarak bulunurken, başarı motivasyonunun, akademik başarıyı yordayan önemli bir değişken olmadığı görülmüştür (Şirin,2011:35'den alıntı).

Başer yaptığı çalışmada; mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini toplam 137 öğrenci oluşturmaktadır Araştırmanın bulguları öğrencilerde mükemmeliyetçilik ile akademik başarı arasında bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Çoklu regresyon analizi

sonucunda, mükemmeliyetçilik alt boyutlarından ailesel eleştiri ve davranışlardan şüphe boyutları akademik başarı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin düzen ve kişisel standartlar boyutlarından aldıkları puanlar yükseldikçe akademik başarılarının yükseldiği ancak ölçeğin genelinden aldıkları mükemmeliyetçilik puanlarının yükselmesi ile akademik başarılarının düştüğü görülmüştür (Tire,2011:25'den alıntı).

Camadan'ın 509 lise öğrencisi ve 408 veli üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre; mükemmeliyetçilik alt boyutlarından kişisel standartlar, düzen, şüphe, ailesel beklentiler, ailesel eleştiri ve hatalara aşırı ilgi ile akademik başarı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Akademik başarı düzeyleri yüksek öğrencilerin kişisel standartlar alt boyutundan aldıkları puanlar akademik başarı düzeyi düşük öğrencilere göre oldukça yüksek bulunmuştur. Akademik başarı düzeyleri düşük olan öğrencilerin ise diğer mükemmeliyetçilik alt boyutlarından aldıkları puanlar, akademik başarı düzeyleri yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır (Camadan,2009:105-106).

3.5.Araştırma Varsayımı

Öğrencilerin anket formunda yer alan sorulara; içinde bulundukları duruma göre doğru cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

3.6.Araştırma Hipotezleri

Araştırma hipotezler aşağıdaki gibidir:

H₀(Hipotez1)= Öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimleri zaman yönetimi eğilimlerini etkilemez

H₀(Hipotez2)= Öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimleri genel not ortalamasına göre bir farklılık göstermemektedir.

H₀(Hipotez3)= Öğrencilerin zaman yönetimi eğilimleri genel not ortalamasına göre bir farklılık göstermemektedir.

3.7. Araştırma Verilerinin Toplanması

Veriler; 2013-2014 yılı bahar döneminde Fırat Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nin bütün bölümlerinde eğitim ve öğretimlerine devam eden lisans öğrencilerden oluşan örneklemden, yüz yüze görüşülerek anket yöntemiyle toplanmıştır.

Anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde 7 sorudan oluşan katılımcılarla ilgili genel bilgi bölümü, ikinci bölümde 35 maddelik mükemmeliyetçilik skalası ve son olarak üçüncü bölümde 27 maddelik zaman yönetimi skalası yer almaktadır.

Örnekleme oluşturan lisans öğrencileri; uygun görülen zaman dilimlerinde genel bilgi bölümünde yer alan 8 ifadeye, Frost ve diğerleri (1990)'nin geliştirdiği çok boyutlu mükemmeliyetçilik skalasının Türkçe'ye çevrilerek kullanılan 35 ifadeye ve Britton ve Tesser(1991)'in geliştirdiği Alay ve Koçak(2002)'in geçerlik ve güvenilirliğini gerçekleştirdiği çalışmada yer alan 27 kalemde oluşan zaman yönetimi anketindeki sorulara cevap vermişlerdir.

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'ndeki tüm bölümlerde kayıtlı toplam 1195 öğrenci bulunmaktadır. Anket formları; bütün bölümlerde zorunlu derslere katılan öğrencilere dağıtılmıştır. Araştırmada toplam 800 anket formu dağıtılmış olup; 134 adet form çıkarılmış; geriye kalan 666 anket formu istatistiksel analiz için uygun görüldüğünden işleme alınmıştır.

3.8.Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Yöntemler

Verilerin değerlendirilmesi ve test edilmesinde SPSS 20.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin önce; ortalama, standart sapma, yüzde ve frekanslar dağılımları verilmiştir.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skalası ile zaman yönetimi anketindeki değişken sayısını azaltmak amacıyla keşfedici faktör analizi uygulanmıştır.

Keşfedici faktör analizinde; değişkenler arasındaki ilişkilerden hareketle faktör bulmaya yönelik bir işlem söz konusudur (Büyüköztürk;2014:133).

Faktör analizi sonrası mükemmeliyetçi davranış faktörlerinin zaman yönetimi faktörleri üzerindeki etkisini ortaya koymak için ise çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

Gerçek hayatta birçok modelin açıklanması için iki veya daha fazla açıklayıcı değişkene gerek duyulmaktadır. Birden fazla açıklayıcı değişkenli modeller çoklu regresyon modeli olarak adlandırılmaktadır (Kalaycı;2014:259).

Ankete katılan öğrencilerin kişisel faktörlerinin (yaş, cinsiyet, ebeveyn durumu, gelir düzeyi, sınıf, bölüm, öğrenim zamanı, genel not ortalaması) ve çok boyutlu

mükemmeliyetçilik skalası ile zaman yönetimi anketi kalemlerinin frekans dağılımları tablo 1, 2, 3' te verilmiştir.

Ankete katılan öğrencilerin faktör analizi ile elde edilen mükemmeliyetçilik ve zaman yönetimi faktörleri ile genel not ortalaması arasındaki farklılıkları tespit etmek için çok değişkenli ANOVA testi kullanılmıştır.

Çok değişkenli ANOVA; iki bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerine etkisini araştırırken, bağımsız değişken üzerine etkilerini ayrı ayrı araştırmak yerine, ikisini tek bir işleme tabi tutma işlemidir (Kalaycı;2014:141)

Anket formlarındaki eksik verilerin yol açacağı istatistiksel testlerin yorumlanmasındaki anlamsızlığı önlemek amacıyla SPSS paket programında eksik verilere seriler ortalaması yöntemiyle değerler atanmıştır.

Seriler ortalaması yöntemi; tüm deneklerin belirli bir değişkene ilişkin ortalamalarını ifade etmektedir (Çokluk vd;2012:21).

3.9. Araştırma Bulguları

Araştırma bulguları; katılımcıların anket formundaki sorulara verdikleri cevapların frekans dağılımları ile istatistiksel analiz sonuçları başlıklarından oluşmaktadır

3.9.1. Katılımcıların Anket Formundaki Sorulara Verdikleri Cevapların Frekans Dağılımları

Katılımcıların kişisel faktörlerinin frekans dağılımları ile mükemmeliyetçilik ve zaman yönetimi eğilimlerinin frekans dağılımları Tablo 1, 2 ve 3'te verilmiştir

Tablo 1. Katılımcıların kişisel faktörlerinin gösterildiği frekans dağılımı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
Öğrenim Zamanı	Normal Öğretim	318	47,7	,49987	1,5225
	İkinci Öğretim	348	52,3		
	Toplam	666	100,0		
Yaş	17-21 yaş	477	71,6	,47794	1,2928
	22-26 yaş	184	27,6		
	27-31 yaş	4	,6		
	32-36 yaş	1	,2		
	Toplam	666	100,0		
Cinsiyet	Erkek	243	36,5	,48175	1,6351
	Kadın	423	63,5		
	Toplam	666	100,0		
Sınıf	1.sınıf	258	38,7	,75032	1,8198
	2.sınıf	270	40,5		
	3.sınıf	138	20,7		
	Toplam	666	100,0		
Bölüm	İşletme	326	48,9	,87254	1,8153
	İktisat	137	20,6		
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	203	30,5		
	Toplam	666	100,0		
Genel Not Ortalaması	4,00-3,50 arası	49	7,4	,84338	2,6837
	3,49-2,80 arası	213	32,1		
	2,79-2,00 arası	315	47,4		
	1,99-1,55 arası	73	11,0		
	1,54-1,00 arası	14	2,1		
	Toplam	664	100,0		
	Cevap Vermeyen	2	—		
	Toplam	666	100,0		
Ebeveyn Durumu	Evli ve Sağ	618	93,5	,30912	1,0772
	Evli ve Ölmüş	35	5,3		
	Boşanmış ve Sağ	8	1,2		
	Toplam	661	100,0		
	Cevap Vermeyen	5	—		
	Toplam	666	100,0		
Gelir Düzeyi	Çok Düşük	12	1,8	,55860	3,0514
	Düşük	41	6,2		
	Orta	520	78,5		
	Yüksek	79	11,9		
	Çok Yüksek	10	1,5		
	Toplam	662	100,0		
	Cevap Vermeyen	4	—		
	Toplam	666	100,0		

Tablo 1.'de ankete katılan öğrencilerin kişisel faktörlere ilişkin frekans dağılımları ile ilgili bilgiler gösterilmektedir. Öncelikle öğrenim zamanları incelenirse; 318'i (%47,7) normal öğretim, 348'i (%52,3) ikinci öğretim öğrencisi olduğu görülür.

Tablo 1.'de ankete katılan öğrencilerin yaş durumlarına bakılacak olursa; 477'si (%71,6) 17-21 yaş arası, 184'ü (%27,6) 22-26 yaş arası, 4'ü (%0,6) 27-31 yaş arası, 1'i (%0,2) 32-36 yaş arası bir yaşa sahip oldukları görülür.

Tablo 1'de ankete katılan öğrencilerin cinsiyet durumlarına bakılacak olursa; 243'ü (%36,5) erkek, 423'ü (%63,5) kadın öğrencilerden oluştuğu görülür.

Tablo 1'de ankete katılan öğrencilerin bulundukları sınıflara bakılacak olursa; 258'i (%38,7) birinci sınıf, 270'i (%40,5) ikinci sınıf, 138'i (%20,7) üçüncü sınıfta olduğu görülür.

Tablo 1'de ankete katılan öğrencilerin okudukları bölümlere göre dağılımları incelenirse; 326'sı (%48,9) işletme, 137'si iktisat (%20,6), 203'ü (%30,5) siyaset bilimi ve kamu yönetimi bölümlerinde oldukları görülür.

Tablo 1'de ankete katılan öğrencilerin genel not ortalamaları incelenirse; 49'unun ortalaması (%7,4) 4,00-3,50 arası, 213'nün ortalaması (%32,1) 3,49-2,80 arası, 315'inin ortalaması (%47,4) 2,79-2,00 arası, 73'ünün ortalaması (%11,0) 1,99-1,55 arası, 14'ünün ortalaması (%2,1) 1,54-1,00 arası olduğu görülür.

Tablo 1'de ankete katılan öğrencilerin ebeveyn durumlarına bakacak olursak; 618'inin (%93,5) ebeveynleri evli ve sağ, 35'inin (%5,3) evli ve ölmüş, 8'inin (%1,2) boşanmış ve sağ oldukları görülür.

Tablo 1'de ankete katılan öğrencilerin gelir düzeylerine bakacak olursak; 12'si (%1,8) çok düşük, 41'i (%6,2) düşük, 520'si (%78,5) orta, 79'u (%11,9) yüksek, 10'u (%1,5) çok yüksek gelirli oldukları görülür.

Tablo 2. Katılımcıların mükemmeliyetçilik eğilimlerini (çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala kalemleri) gösteren frekans dağılımı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
MKM1	Tamamen katılmıyorum	35	5,3	1,08507	3,5655
	Katılmıyorum	60	9,1		
	Kısmen katılıyorum	200	30,5		
	Katılıyorum	221	33,7		
	Tamamen katılıyorum	140	21,3		
	Toplam	656	100,0		
	Cevap Vermeyen	10	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM2	Tamamen katılmıyorum	36	5,5	1,08667	3,7606
	Katılmıyorum	51	7,7		
	Kısmen katılıyorum	118	17,9		
	Katılıyorum	285	43,2		
	Tamamen katılıyorum	170	25,8		
	Toplam	660	100,0		
	Cevap Vermeyen	6	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM3	Tamamen katılmıyorum	286	43,7	1,07954	1,9344
	Katılmıyorum	217	33,1		
	Kısmen katılıyorum	88	13,4		
	Katılıyorum	37	5,6		
	Tamamen katılıyorum	27	4,1		
	Toplam	655	100,0		
	Cevap Vermeyen	11	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM4	Tamamen katılmıyorum	119	18,4	1,29332	2,8596
	Katılmıyorum	157	24,2		
	Kısmen katılıyorum	147	22,7		
	Katılıyorum	146	22,5		
	Tamamen katılıyorum	79	12,2		
	Toplam	648	100,0		
	Cevap Vermeyen	18	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin **“Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler”** (MKM1) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %5,3’ü “tamamen katılmıyorum”, %9,1’i “katılmıyorum”, %30,5’i “kısmen katılıyorum”, %33,7’si “katılıyorum” ve %21,3’ü “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,57$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler” görüşüne çoğunlukla katıldığı görülmektedir.

Öğrencilerin **“Organizasyon benim için çok önemlidir”**(MKM2) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %5,5’i “tamamen katılmıyorum”, %7,7’si “katılmıyorum”, %17,9’u “kısmen katılıyorum”, %43,2’si “katılıyorum” ve %25,8’i “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,76$)’dır. Bu bulgulara göre öğrencilerin “organizasyon için çok benim önemlidir” görüşüne çoğunlukla katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Ebeveynlerim tarafından bir çocuk olarak mükemmelin çok altında işleri yaptığımda cezalandırılırım”**(MKM3) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %43,7’si “tamamen katılmıyorum”, %33,1’i “katılmıyorum”, %13,4’ü kısmen katılıyorum”, %5,6’sı “katılıyorum” ve %4,1’i “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=1,93$)’tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin “ebeveynlerim tarafından bir çocuk olarak mükemmelin çok altında işleri yaptığımda cezalandırılırım” görüşüne çoğunlukla katılmadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Kendim için en yüksek standartları oluşturmazsam ikinci derecede bir kişi olmam muhtemeldir”**(MKM4) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %18,4’ü “tamamen katılmıyorum”, %24,2’si “katılmıyorum”, %22,7’si “kısmen katılıyorum”, %22,5’i “katılıyorum” ve %12,2’si “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,86$)’dır. Bu bulgulara göre öğrencilerin “kendim için en yüksek standartları oluşturmazsam ikinci derecede bir kişi olmam muhtemeldir” görüşüne çoğunlukla katıldıkları görülmektedir.

Tablo 2'nin devamı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
MKM5	Tamamen katılmıyorum	234	35,9	1,15381	2,1319
	Katılmıyorum	226	34,7		
	Kısmen katılıyorum	98	15,0		
	Katılıyorum	60	9,2		
	Tamamen katılıyorum	34	5,2		
	Toplam	652	100,0		
	Cevap Vermeyen	14	—		
	Toplam	666	100,0		
MKM6	Tamamen katılmıyorum	29	4,4	1,03085	4,0583
	Katılmıyorum	21	3,2		
	Kısmen katılıyorum	91	14,0		
	Katılıyorum	253	38,8		
	Tamamen katılıyorum	258	39,6		
	Toplam	652	100,0		
	Cevap Vermeyen	14	—		
	Toplam	666	100,0		
MKM7	Tamamen katılmıyorum	29	4,4	1,10215	3,9571
	Katılmıyorum	38	5,8		
	Kısmen katılıyorum	122	18,7		
	Katılıyorum	206	31,6		
	Tamamen katılıyorum	257	39,4		
	Toplam	652	100,0		
	Cevap Vermeyen	14	—		
	Toplam	666	100,0		
MKM8	Tamamen katılmıyorum	32	5,0	1,09073	3,7786
	Katılmıyorum	45	7,0		
	Kısmen katılıyorum	144	22,3		
	Katılıyorum	238	36,8		
	Tamamen katılıyorum	187	28,9		
	Toplam	646	100,0		
	Cevap Vermeyen	20	—		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin **“Ebeveynlerim asla hatalarımı anlamaya çaba göstermez”**(MKM5) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %35,9’u “tamamen katılmıyorum”, %34,7’si “katılmıyorum”, %15,0’ı “kısmen katılıyorum”, %9,2’si “katılıyorum” ve %5,2’si “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,13$)’tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin “ebeveynlerim asla hatalarımı anlamaya çaba göstermez” görüşüne büyük çoğunlukla katılmadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Yaptığım her şeyde tamamen yeterli olmak benim için önemlidir”**(MKM6) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %4,4’ü “tamamen katılmıyorum”, %3,2’si “katılmıyorum”, %14,0’ı “kısmen katılıyorum”, %38,8’i “katılıyorum” ve %39,6’sı “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=4,06$)’dır. Bu bulgulara göre öğrencilerin “yaptığım her şeyde tamamen yeterli olmak benim için önemlidir” görüşüne büyük çoğunlukla katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Düzenli bir kişiyimdir”**(MKM7) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %4,4’ü “tamamen katılmıyorum”, %5,8’i “katılmıyorum”, %18,7’si “kısmen katılıyorum”, %31,6’sı “katılıyorum” ve %39,4’ü “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,96$)’dır. Bu bulgulara göre öğrencilerin “düzenli bir kişiyimdir” görüşüne büyük çoğunlukla katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Organize bir kişi olmaya çabalarım”**(MKM8) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %5,0’ı “tamamen katılmıyorum”, %7,0’ı “katılmıyorum”, %22,3’ü “kısmen katılıyorum”, %36,8’i “katılıyorum” ve %28,9’u “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,78$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “organize bir kişi olmaya çabalarım” görüşüne büyük çoğunlukla katıldıkları görülmektedir.

Tablo 2'nin devamı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
MKM9	Tamamen katılmıyorum	272	41,9	1,27386	2,1387
	Katılmıyorum	179	27,6		
	Kısmen katılıyorum	85	13,1		
	Katılıyorum	62	9,6		
	Tamamen katılıyorum	51	7,9		
	Toplam	649	100,0		
	Cevap Vermeyen	17	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM10	Tamamen katılmıyorum	62	9,5	1,23923	3,4043
	Katılmıyorum	91	13,9		
	Kısmen katılıyorum	166	25,4		
	Katılıyorum	189	28,9		
	Tamamen katılıyorum	145	22,2		
	Toplam	653	100,0		
	Cevap Vermeyen	13	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM11	Tamamen katılmıyorum	43	6,6	1,20830	3,6870
	Katılmıyorum	72	11,0		
	Kısmen katılıyorum	138	21,1		
	Katılıyorum	196	29,9		
	Tamamen katılıyorum	206	31,5		
	Toplam	655	100,0		
	Cevap Vermeyen	11	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM12	Tamamen katılmıyorum	36	5,5	1,11305	3,4083
	Katılmıyorum	93	14,3		
	Kısmen katılıyorum	212	32,7		
	Katılıyorum	186	28,7		
	Tamamen katılıyorum	122	18,8		
	Toplam	649	100,0		
	Cevap Vermeyen	17	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin **“Okulda başarısızsam, bir kişi olarak da başarısızımdır”**(MKM9) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %41,9’u“tamamen katılmıyorum”, %27,6’sı “katılmıyorum”, %13,1’i “kısmen katılıyorum”, %9,6’sı“katılıyorum” ve %7,9’u“tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,14$)’tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin “okulda başarısızsam, bir kişi olarak da başarısızımdır” görüşüne büyük çoğunlukla katılmadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Bir hata yaparsam kendimi berbat hissederim”**(MKM10) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %9,5’i“tamamen katılmıyorum”, %13,9’u“katılmıyorum”, %25,4’ü“kısmen katılıyorum”, %28,9’u“katılıyorum” ve %22,2’si“tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,40$)’tır. Bu bulgulara göre “bir hata yaparsam kendimi berbat hissederim” görüşüne büyük çoğunlukla katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Ebeveynlerim her şeyde en iyisi olmamı benden isterler”**(MKM11) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %6,6’sı tamamen katılmıyorum”, %11,0’ı “katılmıyorum”, %21,1’i, “kısmen katılıyorum”, %29,9’u “katılıyorum” ve %31,5’i “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,69$)’dur. Bu bulgulara göre öğrencilerin “ebeveynlerim her şeyde en iyisi olmamı benden isterler” görüşüne büyük çoğunlukla katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Çoğu insandan daha yüksek hedefler oluştururum”**(MKM12) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %5,5’i “tamamen katılmıyorum”, %14,3’ü “katılmıyorum”, %32,7’si “kısmen katılıyorum”, %28,7’si “katılıyorum” ve %18,8’i “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,41$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “çoğu insandan daha yüksek hedefler oluştururum” görüşüne büyük çoğunlukla katıldıkları görülmektedir.

Tablo 2'nin devamı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
MKM13	Tamamen katılmıyorum	120	18,2	1,27773	2,7523
	Katılmıyorum	195	29,6		
	Kısmen katılıyorum	154	23,4		
	Katılıyorum	106	16,1		
	Tamamen katılıyorum	83	12,6		
	Toplam	658	100,0		
	Cevap Vermeyen	8	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM14	Tamamen katılmıyorum	139	21,1	1,21394	2,5593
	Katılmıyorum	221	33,6		
	Kısmen katılıyorum	144	21,9		
	Katılıyorum	99	15,0		
	Tamamen katılıyorum	55	8,4		
	Toplam	658	100,0		
	Cevap Vermeyen	8	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM15	Tamamen katılmıyorum	95	14,5	1,18339	2,7835
	Katılmıyorum	200	30,5		
	Kısmen katılıyorum	173	26,4		
	Katılıyorum	128	19,5		
	Tamamen katılıyorum	60	9,1		
	Toplam	656	100,0		
	Cevap Vermeyen	10	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM16	Tamamen katılmıyorum	28	4,3	1,04607	3,6052
	Katılmıyorum	57	8,7		
	Kısmen katılıyorum	200	30,5		
	Katılıyorum	232	35,4		
	Tamamen katılıyorum	139	21,2		
	Toplam	656	100,0		
	Cevap Vermeyen	10	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin **“Birisi okulda bir işi benden daha iyi yaparsa, sonrasında kendimi bütün görevi başaramamış gibi hissederim”**(MKM13) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %18,2’si “tamamen katılmıyorum”, %29,6’sı “katılmıyorum”, %23,4’ü “kısmen katılıyorum”, %16,1’i “katılıyorum” ve %12,6’sı “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,75$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin büyük bir bölümünün “birisi okulda bir işi benden daha iyi yaparsa, sonrasında kendimi bütün görevi başaramamış gibi hissederim” görüşüne katılmadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Kısmen başarısız olmam, tamamen başarısız bir kişi olmam kadar kötüdür”**(MKM14) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %21,1’i “tamamen katılmıyorum”, %33,6’sı “katılmıyorum”, %21,9’u “kısmen katılıyorum”, %15,0’ı “katılıyorum” ve %8,4’ü “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,56$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “kısmen başarısız olmam, tamamen başarısız bir kişi olmam kadar kötüdür” görüşüne büyük çoğunlukla katılmadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Ailemde sadece çarpıcı (yüksek) performans tam anlamıyla yeterli görülür”**(MKM15) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %14,5’i “tamamen katılmıyorum”, %30,5’i “katılmıyorum”, %26,4’ü “kısmen katılıyorum”, %19,5’i “katılıyorum” ve %9,1’i “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,78$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin büyük bir bölümünün “ailemde sadece çarpıcı (yüksek) performans tam anlamıyla yeterli görülür” görüşüne katılmadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Bir hedefe ulaşma yönündeki çabalarıma odaklanmada çok iyiyimdir”**(MKM16) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %4,3’ü “tamamen katılmıyorum”, %8,7’si “katılmıyorum”, %30,5’i “kısmen katılıyorum”, %35,4’ü “katılıyorum” ve %21,2’si “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,61$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “bir

hedefe ulaşma yönündeki çabalarıma odaklanmada çok iyiyimdir” görüşüne büyük çoğunlukla katıldıkları görülmektedir.

Tablo 2’nin devamı

Değişken	Derece	Frekans	%	Standart Sapma	Ortalama
MKM17	Tamamen katılmıyorum	71	10,8	1,14678	2,9773
	Katılmıyorum	165	25,0		
	Kısmen katılıyorum	195	29,5		
	Katılıyorum	166	25,2		
	Tamamen katılıyorum	63	9,5		
	Toplam	66	100,0		
	Cevap Vermeyen	6	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM18	Tamamen katılmıyorum	69	10,4	1,24574	3, 2012
	Katılmıyorum	138	20,9		
	Kısmen katılıyorum	159	24,1		
	Katılıyorum	181	27,4		
	Tamamen katılıyorum	114	17,2		
	Toplam	661	100,0		
	Cevap Vermeyen	5	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM19	Tamamen katılmıyorum	52	7,9	1,12344	3,0595
	Katılmıyorum	156	23,8		
	Kısmen katılıyorum	232	35,4		
	Katılıyorum	133	20,3		
	Tamamen katılıyorum	83	12,7		
	Toplam	656	100,0		
	Cevap Vermeyen	10	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM20	Tamamen katılmıyorum	54	8,3	1,22585	3,2420
	Katılmıyorum	142	21,7		
	Kısmen katılıyorum	178	26,8		
	Katılıyorum	156	23,9		
	Tamamen katılıyorum	126	19,3		
	Toplam	653	100,0		
	Cevap Vermeyen	13	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin **“Bir şeyi yaparken çok dikkatli olsam bile, çoğunlukla tam olarak doğru yapmadığımı hissederim”**(MKM17) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %10,8’i “tamamen katılmıyorum”, %25,0’ı “katılmıyorum”, %29,5’i “kısmen katılıyorum”, %25,2’si “katılıyorum” ve %9,5’i “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,98$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “bir şeyi yaparken çok dikkatli olsam bile, çoğunlukla tam olarak doğru yapmadığımı hissederim” görüşüne katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Herhangi bir şeyde en iyinin altında olmaktan nefret ederim”**(MKM18) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %10,4’ü “tamamen katılmıyorum”, %20,9’u “katılmıyorum”, %24,1’i “kısmen katılıyorum”, %27,4’ü “katılıyorum” ve %17,2’si “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,20$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “herhangi bir şeyde en iyinin altında olmaktan nefret ederim” görüşüne büyük ölçüde katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Aşırı ölçüde yüksek hedeflere sahibim”**(MKM19) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %7,9’u “tamamen katılmıyorum”, %23,8’i “katılmıyorum”, %35,4’ü “kısmen katılıyorum”, %20,3’ü “katılıyorum” ve %12,7’si “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,06$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “aşırı ölçüde yüksek hedeflere sahibim” görüşüne büyük ölçüde katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Ebeveynlerim benden mükemmelliği bekler”**(MKM20) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %8,3’ü “tamamen katılmıyorum”, %21,7’si “katılmıyorum”, %26,8’i “kısmen katılıyorum”, %23,9’u “katılıyorum” ve %19,3’ü “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,24$)’tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin “ebeveynlerim benden mükemmelliği bekler” görüşüne büyük ölçüde katıldıkları görülmektedir.

Tablo 2'nin devamı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
MKM21	Tamamen katılmıyorum	144	21,9	1,12105	2,4476
	Katılmıyorum	232	35,2		
	Kısmen katılıyorum	159	24,1		
	Katılıyorum	92	14,0		
	Tamamen katılıyorum	32	4,9		
	Toplam	659	100,0		
	Cevap Vermeyen	7	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM22	Tamamen katılmıyorum	185	28,1	1,17258	2,3171
	Katılmıyorum	237	36,0		
	Kısmen katılıyorum	119	18,1		
	Katılıyorum	79	12,0		
	Tamamen katılıyorum	39	5,9		
	Toplam	659	100,0		
	Cevap Vermeyen	7	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM23	Tamamen katılmıyorum	255	38,8	1,11921	2,0441
	Katılmıyorum	231	35,2		
	Kısmen katılıyorum	87	13,2		
	Katılıyorum	55	8,4		
	Tamamen katılıyorum	29	4,4		
	Toplam	657	100,0		
	Cevap Vermeyen	9	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM24	Tamamen katılmıyorum	126	19,3	1,14585	2,5199
	Katılmıyorum	232	35,6		
	Kısmen katılıyorum	172	26,4		
	Katılıyorum	73	11,2		
	Tamamen katılıyorum	49	7,5		
	Toplam	652	100,0		
	Cevap Vermeyen	14	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin **“İnsanlar bir hata yaparsam, beni yetersiz olarak değerlendireceklerdir”**(MKM21) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %21,9’u “tamamen katılmıyorum”, %35,2’si “katılmıyorum”, %24,1’i “kısmen katılıyorum”, %14,0’ı “katılıyorum” ve %4,9’u “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,45$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin yarısının “insanlar bir hata yaparsam, beni yetersiz olarak değerlendireceklerdir” görüşüne büyük ölçüde katılmadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Kendimi asla ebeveynlerimin beklentilerini karşılayabilecek gibi hissetmem”**(MKM22) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin 28,1’ “tamamen katılmıyorum”, %36,0’ı “katılmıyorum”, %18,1’i “kısmen katılıyorum”, %12,0’ı “katılıyorum” ve %5,9’u “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,32$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “kendimi asla ebeveynlerimin beklentilerini karşılayabilecek gibi hissetmem” görüşüne büyük ölçüde katılmadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Diğer insanlar gibi bir şeyi iyi yapamamam, vasıfsız bir kişi olduğumu ifade eder”**(MKM23) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %38,8’i “tamamen katılmıyorum”, %35,2’si “katılmıyorum”, %13,2’si “kısmen katılıyorum”, %8,4’ü “katılıyorum” ve %4,4’ü “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,04$)’tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin “diğer insanlar gibi bir şeyi iyi yapamamam, vasıfsız bir kişi olduğumu ifade eder” görüşüne büyük ölçüde katılmadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Diğer insanlar benim kabul ettiğimden daha düşük standartları kabul ediyorlarmış gibi görünür”**(MKM24) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %19,3’ü “tamamen katılmıyorum”, %35,6 “katılmıyorum”, %26,4’ü “kısmen katılıyorum”, %11,2’si “katılıyorum” ve %7,5’i “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,52$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin büyük bir bölümünün “diğer insanlar benim kabul ettiğimden daha düşük standartları kabul ediyorlarmış gibi görünür” görüşüne katılmadıkları görülmektedir.

Tablo 2'nin devamı

Değişken	Derece	Frekans	%	Standart Sapma	Ortalama
MKM25	Tamamen katılmıyorum	121	18,5	1,29187	2,8412
	Katılmıyorum	157	24,0		
	Kısmen katılıyorum	168	25,6		
	Katılıyorum	123	18,8		
	Tamamen katılıyorum	86	13,1		
	Toplam	655	100,0		
	Cevap Vermeyen	11	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM26	Tamamen katılmıyorum	63	9,6	1,25548	3,3710
	Katılmıyorum	106	16,2		
	Kısmen katılıyorum	155	23,7		
	Katılıyorum	187	28,5		
	Tamamen katılıyorum	144	22,0		
	Toplam	655	100,0		
	Cevap Vermeyen	11	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM27	Tamamen katılmıyorum	28	4,3	1,07744	4,0295
	Katılmıyorum	39	6,1		
	Kısmen katılıyorum	79	12,3		
	Katılıyorum	238	37,0		
	Tamamen katılıyorum	260	40,4		
	Toplam	644	100,0		
	Cevap Vermeyen	22	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM28	Tamamen katılmıyorum	121	18,4	1,21121	2,6454
	Katılmıyorum	216	32,9		
	Kısmen katılıyorum	155	23,6		
	Katılıyorum	105	16,0		
	Tamamen katılıyorum	60	9,1		
	Toplam	657	100,0		
	Cevap Vermeyen	9	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin “**Her zaman doğru (iyi) şekilde hareket etmezsem, insanlar bana saygı duymayacaklardır**”(MKM25) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %18,5’i “tamamen katılmıyorum”,

%24,0'ı “katılmıyorum”, %25,6'sı “kısmen katılıyorum”, %18,8'i “katılıyorum” ve %13,1'i “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,84$)'tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin büyük bir bölümünün “her zaman doğru (iyi) şekilde hareket etmezsem, insanlar bana saygı duymayacaklardır” görüşüne katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin “**Ebeveynlerim geleceğim konusunda daima sahip olduğumdan daha yüksek beklentilere sahiptir**”(MKM26) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2'de incelendiğinde öğrencilerin %9,6'sı “tamamen katılmıyorum”, %16,2'si “katılmıyorum”, %23,7'si “kısmen katılıyorum”, %28,5'i “katılıyorum” ve %22,0'ı “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,37$)'dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “ebeveynlerim geleceğim konusunda daima sahip olduğumdan daha yüksek beklentilere sahiptir” görüşüne katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin “**Düzenli bir kişi olmaya çabalarım**”(MKM27) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2'de incelendiğinde katılımcıların %4,3'ü “tamamen katılmıyorum”, %6,1'i katılmıyorum, %12,3'ü “kısmen katılıyorum”, %37,0'ı “katılıyorum” ve %40,4'ü “tamamen “ yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik katılımcıların görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=4,03$)'tür. Bu bulgulara göre katılımcıların “geleceğim konusunda daima sahip olduğumdan daha yüksek beklentilere sahiptir” görüşüne katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin “**Genellikle her gün yaptığım basit şeyler konusunda şüphelerim vardır**”(MKM28) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2'de incelendiğinde öğrencilerin %18,4'ü “tamamen katılmıyorum”, %32,9'u “katılmıyorum”, %23,6'sı “kısmen katılıyorum”, %16,0'ı “katılıyorum” ve %9,1'i “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,65$)'dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin büyük bir bölümünün “genellikle her gün yaptığım basit şeyler konusunda şüphelerim vardır” görüşüne katılmadıkları görülmektedir.

Tablo 2'nin devamı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
MKM29	Tamamen katılmıyorum	29	4,4	1,12664	3,9909
	Katılmıyorum	43	6,5		
	Kısmen katılıyorum	117	17,8		
	Katılıyorum	185	28,1		
	Tamamen katılıyorum	284	43,2		
	Toplam	658	100,0		
	Cevap Vermeyen	8	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM30	Tamamen katılmıyorum	37	5,6	1,11915	3,3861
	Katılmıyorum	104	15,7		
	Kısmen katılıyorum	209	31,5		
	Katılıyorum	192	29,0		
	Tamamen katılıyorum	121	18,3		
	Toplam	663	100,0		
	Cevap Vermeyen	3	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM31	Tamamen katılmıyorum	38	5,8	1,12665	3,7117
	Katılmıyorum	48	7,3		
	Kısmen katılıyorum	168	25,5		
	Katılıyorum	217	32,9		
	Tamamen katılıyorum	188	28,5		
	Toplam	659	100,0		
	Cevap Vermeyen	7	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM32	Tamamen katılmıyorum	127	19,2	1,09444	2,4675
	Katılmıyorum	246	37,2		
	Kısmen katılıyorum	178	26,9		
	Katılıyorum	72	10,9		
	Tamamen katılıyorum	38	5,7		
	Toplam	661	100,0		
	Cevap Vermeyen	5	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin “**Düzenlilik benim için çok önemlidir**”(MKM29) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %4,4’ü “tamamen katılmıyorum”, %6,5’i “katılmıyorum”, %17,8’i “kısmen katılıyorum”, %28,1’i “katılıyorum” ve %43,2’si “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,99$)’tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin “düzenlilik benim için çok önemlidir” görüşüne büyük ölçüde katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin “**Günlük görevlerimde çoğu insanın beklediğinden daha yüksek performans beklerim**”(MKM30) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %5,6’sı “tamamen katılmıyorum”, %15,7’si “katılmıyorum”, %31,5’i “kısmen katılıyorum”, %29,0’ı “katılıyorum” ve %18,3’ü “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,39$)’dur. Bu bulgulara göre öğrencilerin “günlük görevlerimde çoğu insanın beklediğinden daha yüksek performans beklerim” görüşüne büyük ölçüde katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin “**Organize bir kişiyimdir**”(MKM31) ifadesine verdikleri cevaplara yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %5,8’i “tamamen katılmıyorum”, %7,3’ü “katılmıyorum”, %25,5’i “kısmen katılıyorum”, %32,9’u “katılıyorum” ve %28,5’i “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,71$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “organize bir kişiyimdir” görüşüne büyük ölçüde katıldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin “**Bir şeyi tekrar tekrar yapmam nedeniyle işimde geri kalmaya eğilimliyim**”(MKM32) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %19,2’si “tamamen katılmıyorum”, %37,2’si “katılmıyorum”, %26,9’u “kısmen katılıyorum”, %10,9’u “katılıyorum” ve %5,7’si “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,47$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “bir şeyi tekrar tekrar yapmam nedeniyle işimde geri kalmaya eğilimliyim” görüşüne katılmadıkları görülmektedir.

Tablo 2'nin devamı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
MKM33	Tamamen katılmıyorum	67	10,2	1,09966	2,8212
	Katılmıyorum	215	32,6		
	Kısmen katılıyorum	199	30,2		
	Katılıyorum	127	19,2		
	Tamamen katılıyorum	52	7,9		
	Toplam	660	100,0		
	Cevap Vermeyen	6	–		
	Toplam	666	100		
MKM34	Tamamen katılmıyorum	130	19,7	1,29450	2,7405
	Katılmıyorum	187	28,4		
	Kısmen katılıyorum	148	22,5		
	Katılıyorum	112	17,0		
	Tamamen katılıyorum	82	12,4		
	Toplam	659	100,0		
	Cevap Vermeyen	7	–		
	Toplam	666	100,0		
MKM35	Tamamen katılmıyorum	209	31,4	1,16655	2,2030
	Katılmıyorum	250	37,9		
	Kısmen katılıyorum	103	15,6		
	Katılıyorum	54	8,2		
	Tamamen katılıyorum	44	6,7		
	Toplam	660	100,0		
	Cevap Vermeyen	6	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin “Bir şeyi ‘doğru’ olarak yapmak uzun bir zamanımı alır”(MKM33) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %10,2’si “tamamen katılmıyorum”, %32,6’sı “katılmıyorum”, %30,2’si “kısmen katılıyorum”, %19,2’si “katılıyorum” ve %7,9’u “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,82$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “bir şeyi ‘doğru’ olarak yapmak uzun bir zamanımı alır” görüşüne katılmadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin “**Ne kadar az hata yaparsam, o kadar fazla insan beni sevecektir**”(MKM34) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %19,7’si “tamamen katılmıyorum”, %28,4’ü “katılmıyorum”, %22,5’i “kısmen katılıyorum”, %17,0’ı “katılıyorum” ve %12,4’ü “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,74$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin “ne kadar az hata yaparsam, o kadar fazla insan beni sevecektir” görüşüne katıldıkları görülmektedir

Öğrencilerin “**Kendimi asla ebeveynlerimin standartlarını karşılayabilecek gibi hissetmem**”(MKM35) ifadesine verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 2’de incelendiğinde öğrencilerin %31,4’ü “tamamen katılmıyorum”, %37,9’u “katılmıyorum”, %15,6’sı “kısmen katılıyorum”, %8,2’i “katılıyorum” ve %6,7’si “tamamen katılıyorum” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu değişkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,20$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin büyük çoğunluğunun “kendimi asla ebeveynlerimin standartlarını karşılayabilecek gibi hissetmem” görüşüne katılmadıkları görülmektedir

Tablo 3.Katılımcıların zaman yönetimi eğilimlerini (zaman yönetimi anketi kalemleri) gösteren frekans dağılımı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
ZY1	Asla	46	6,9	1,09119	3,1647
	Nadiren	125	18,9		
	Bazen	250	37,8		
	Sıklıkla	156	23,6		
	Daima	85	12,8		
	Toplam	662	100,0		
	Cevap Vermeyen	4	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY2	Asla	88	13,3	1,15275	2,8879
	Nadiren	152	23,0		
	Bazen	229	34,7		
	Sıklıkla	128	19,4		
	Daima	63	9,5		
	Toplam	660	100,0		
	Cevap Vermeyen	6	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY3	Asla	103	15,5	1,14300	2,7602
	Nadiren	177	26,7		
	Bazen	204	30,8		
	Sıklıkla	134	20,2		
	Daima	45	6,8		
	Toplam	663	100,0		
	Cevap Vermeyen	3	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY4	Asla	93	14,2	1,14368	2,8257
	Nadiren	165	25,2		
	Bazen	209	32,0		
	Sıklıkla	137	20,9		
	Daima	50	7,6		
	Toplam	654	100,0		
	Cevap Vermeyen	12	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin “**Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız**”(ZY1) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %6,9’u “asla”, %18,9’u “nadiren”, %37,8’i “bazen”, %23,6’sı “sıklıkla” ve %12,8’i “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,16$)’dır. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle güne başlamadan önce günlerini ara sıra da olsa planladıkları görülmektedir

Öğrencilerin **“Hafta başında her hafta için hazır olan bir amaçlar setine sahip misiniz”**(ZY2) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %13,3’ü “asla”, %23,0’ı “nadiren”, %34,7’si “bazen”, %19,4’ü “sıklıkla” ve %9,5’i “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,89$)’dur. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle hafta başında her hafta için hazır olan amaçlar setine ara sıra da olsa sahip oldukları ortaya çıkmaktadır.

Öğrencilerin **“Her gününüzü planlamaya zaman harcar mısınız”**(ZY3) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %15,5’i “asla”, %26,7’si “nadiren”, %30,8’i “bazen”, %20,2’si “sıklıkla” ve %6,8’i “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,76$)’dır. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle her günlerini planlamaya çok sıklıkla zaman harcadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Her gün kendi kendinize bir amaçlar seti oluşturur musunuz”**(ZY4) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %14,2’si “asla”, %25,2’si “nadiren”, %32,0’ı “bazen”, %20,9’u “sıklıkla” ve %7,6’sı “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,83$)’tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle her gün kendi kendilerine bir amaçlar setini çok sık olmasa da oluşturdukları görülmektedir.

Tablo 3'ün devamı

Değişken	Derece	Frekans	%	Standart Sapma	Ortalama
ZY5	Asla	227	35,1	1,17350	2,2353
	Nadiren	167	25,9		
	Bazen	157	24,3		
	Sıklıkla	63	9,8		
	Daima	32	5,0		
	Toplam	646	100,0		
	Cevap Vermeyen	20	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY6	Asla	170	25,8	1,24090	2,5197
	Nadiren	180	27,3		
	Bazen	159	24,1		
	Sıklıkla	99	15,0		
	Daima	52	7,9		
	Toplam	660	100,0		
	Cevap Vermeyen	6	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY7	Asla	50	7,5	1,11887	3,2808
	Nadiren	105	15,8		
	Bazen	213	32,0		
	Sıklıkla	204	30,6		
	Daima	94	14,1		
	Toplam	666	100,0		
	Cevap Vermeyen	-	-		
	Toplam	666	100,0		
ZY8	Asla	41	6,2	1,15164	3,5099
	Nadiren	88	13,4		
	Bazen	167	25,3		
	Sıklıkla	220	33,4		
	Daima	143	21,7		
	Toplam	659	100,0		
	Cevap Vermeyen	7	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin “Her gün yapmanız gereken şeylerin bir listesini çıkarırmısınız”(ZY5) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %35,1’i “asla”, %25,9’u “nadiren”, %24,3’ü “bazen”, %9,8’i “sıklıkla” ve %5,0’ı “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,24$)’tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin her gün yapmaları gereken şeylerin bir listesini düzenli olarak çıkarmadıkları görülmektedir

Öğrencilerin “**Ders haftasında yapmanız gereken aktivitelerin bir listesini çıkarır mısınız**”(ZY6) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %25,8’i “asla”, %27,3’ü “nadiren”, %24,1’i “bazen”, %15,0’ı “sıklıkla” ve %7,9’u “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,52$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin ders haftasında yapmaları gereken aktivitelerin bir listesini çıkarmadıkları görülmektedir

Öğrencilerin “**Gelecek hafta tamamlamayı istediğiniz şeyler konusunda açık bir fikre sahip misiniz**”(ZY7) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %7,5’i “asla”, %15,8’i “nadiren”, %32,0’ı “bazen”, %30,6’sı “sıklıkla” ve %14,1’i “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,28$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin, gelecek hafta tamamlamayı istedikleri şeyler konusunda açık bir fikre çok sık olmasa da sahip oldukları görülmektedir.

Öğrencilerin “**Çalışmalarınızı tamamlamada kendi kendinize bir süre belirler misiniz**”(ZY8) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %6,2’si “asla”, %13,4’ü “nadiren”, %25,3’ü “bazen”, %33,4’ü “sıklıkla” ve %21,7’si “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya değışkene yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,51$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle çalışmalarını tamamlamada kendi kendilerine bir süre belirledikleri görülmektedir.

Tablo 3'ün devamı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
ZY9	Asla	32	4,8	1,13807	3,6803
	Nadiren	75	11,4		
	Bazen	149	22,6		
	Sıklıkla	220	33,3		
	Daima	184	27,9		
	Toplam	660	100,0		
	Cevap Vermeyen	6	—		
	Toplam	666	100,0		
ZY10	Asla	79	11,9	1,31536	3,3876
	Nadiren	86	13,0		
	Bazen	168	25,3		
	Sıklıkla	159	24,0		
	Daima	171	25,8		
	Toplam	663	100,0		
	Cevap Vermeyen	3	—		
	Toplam	666	100,0		
ZY11	Asla	100	15,4	1,27138	2,9401
	Nadiren	154	23,7		
	Bazen	174	26,7		
	Sıklıkla	131	20,1		
	Daima	92	14,1		
	Toplam	651	100,0		
	Cevap Vermeyen	15	—		
	Toplam	666	100,0		
ZY12	Asla	176	26,7	1,34720	2,5994
	Nadiren	173	26,3		
	Bazen	130	19,7		
	Sıklıkla	99	15,0		
	Daima	81	12,3		
	Toplam	659	100,0		
	Cevap Vermeyen	7	—		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin “**Oldukça emek isteyen çalışmanız için saatlerinizi en iyi şekilde planlamaya çabalar mısınız**”(ZY9) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %4,8’i “asla”, %11,4’ü “nadiren”, %22,6’sı “bazen”, %33,3’ü “sıklıkla” ve %27,9’u “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,68$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle oldukça emek isteyen çalışmaları için saatlerini en iyi şekilde planlamaya çabaladıkları görülmektedir.

Öğrencilerin “**Tek bir takvim üzerinde önemli tarihlerinizi (sınav tarihleri, araştırma ödevinin son teslim tarihi vb. gibi) işaretler misiniz**”(ZY10) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %11,9’u “asla”, %13,0’ı “nadiren”, %25,3’ü “bazen”, %24,0’ı “sıklıkla” ve %25,8’i “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,39$)’dur. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle tek bir takvim üzerinde önemli tarihlerini (sınav tarihleri, araştırma ödevinin son teslim tarihi vb. gibi) işaretler oldukları görülmektedir.

Öğrencilerin “**Her yarıyıl için bir amaçlar setine sahip misiniz**”(ZY11) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %15,4’ü “asla”, %23,7’si “nadiren”, %26,7’si “bazen”, %20,1’i “sıklıkla” ve %14,1’i “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,94$)’tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle her yarıyıl için bir amaçlar setine çok sıklıkla olmasa da sahip oldukları görülmektedir.

Öğrencilerin “**Şu anda önemli olmasa bile gelecekte önemli olabilecek makalelerin fotokopisini muhafaza eder misiniz**”(ZY12) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %26,7’si “asla”, %26,3’ü “nadiren”, %19,7’si “bazen”, %15,0’ı “sıklıkla” ve %12,3’ü “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,60$)’dır. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle şu anda önemli olmasa bile gelecekte önemli olabilecek makalelerin fotokopisini muhafaza etmedikleri görülmektedir.

Tablo 3'ün devamı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
ZY13	Asla	104	15,9	1,24579	2,9009
	Nadiren	149	22,7		
	Bazen	194	29,6		
	Sıklıkla	126	19,2		
	Daima	83	12,7		
	Toplam	656	100,0		
	Cevap Vermeyen	10	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY14	Asla	34	5,2	1,11601	3,5182
	Nadiren	85	12,9		
	Bazen	185	28,1		
	Sıklıkla	214	32,5		
	Daima	140	21,3		
	Toplam	658	100,0		
	Cevap Vermeyen	8	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY15	Asla	28	4,3	1,08255	3,7180
	Nadiren	61	9,4		
	Bazen	146	22,5		
	Sıklıkla	245	37,8		
	Daima	169	26,0		
	Toplam	649	100,0		
	Cevap Vermeyen	17	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY16	Asla	29	4,4	1,04376	3,4262
	Nadiren	86	13,1		
	Bazen	222	33,8		
	Sıklıkla	216	32,9		
	Daima	104	15,8		
	Toplam	657	100,0		
	Cevap Vermeyen	9	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin “**Yakında bir sınav olmayacaksanız bile ders notlarınızı düzenli olarak gözden geçirir misiniz**”(ZY13) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %15,9’u“asla”, %22,7’si“nadiren”, %29,6’sı“bazen”, %19,2’si“sıklıkla” ve %12,7’si“daima” yanıtını verdikleri

görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,90$)'dır. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle yakında bir sınav olmayacaklarsa bile ders notlarını çok sıklıkla olmasa da gözden geçirdikleri görülmektedir.

Öğrencilerin **“Boş zamanınız olduğunda üzerinde çalışabileceğiniz sizinle ilgili şeylerle meşgul olur musunuz”**(ZY14) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %5,2'si “asla”, %12,9'u “nadiren”, %28,1'i “bazen”, %32,5'i “sıklıkla” ve %21,3'ü “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,52$)'dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle boş zamanları olduğunda, üzerinde çalışabilecekleri kendileriyle ilgili şeylerle meşgul oldukları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Önceliklerinizi oluşturur ve onlara itibar eder misiniz”**(ZY15) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %4,3'ü “asla”, %9,4'ü “nadiren”, %22,5'i “bazen”, %37,8'i “sıklıkla” ve %26,0'ı “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,72$)'dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin çoğu zaman önceliklerini oluşturdukları ve onlara itibar ettikleri görülmektedir.

Öğrencilerin **“Her hafta önceden ve zorunlu olarak bir plan yapmak için bir çaba harcamaya gerek olmadan, kendiliğinden sizinle ilgili meydana gelen şeyleri yerine getirir misiniz”**(ZY16) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %4,4'ü “asla”, %13,1'i “nadiren”, %33,8'i “bazen”, %32,9'u “sıklıkla” ve %15,8'i “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,43$)'tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin çoğu zaman her hafta önceden ve zorunlu olarak bir plan yapmak için bir çaba harcamaya gerek olmadan, kendiliğinden kendileriyle ilgili meydana gelen şeyleri çok sıklıkla olmasa da yerine getirdikleri görülmektedir.

Tablo 3'ün devamı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
ZY17	Asla	26	4,0	1,00649	3,5000
	Nadiren	70	10,7		
	Bazen	210	32,1		
	Sıklıkla	247	37,8		
	Daima	101	15,4		
	Toplam	654	100,0		
	Cevap Vermeyen	12	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY18	Asla	44	6,7	1,09607	3,3390
	Nadiren	88	13,5		
	Bazen	221	33,9		
	Sıklıkla	201	30,8		
	Daima	98	15,0		
	Toplam	652	100,0		
	Cevap Vermeyen	14	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY19	Asla	47	7,2	1,09951	3,3003
	Nadiren	95	14,5		
	Bazen	219	33,4		
	Sıklıkla	204	31,1		
	Daima	91	13,9		
	Toplam	656	100,0		
	Cevap Vermeyen	10	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY20	Asla	27	4,2	1,13104	3,6019
	Nadiren	87	13,6		
	Bazen	162	25,4		
	Sıklıkla	199	31,2		
	Daima	163	25,5		
	Toplam	638	100,0		
	Cevap Vermeyen	28	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin **“Zamanınızı olumlu bir şekilde kullanır mısınız”(ZY17)** sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 öğrencilerin %4,0’ı “asla”, %10,7’si “nadiren”, %32,1’i “bazen”, %37,8’i “sıklıkla” ve %15,4’ü “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,50$)’dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle zamanlarını olumlu bir şekilde kullandıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Zamanınızı yönetme şeklinde iyileşme alanlarınız olduğuna inanıyor musunuz”(ZY18)** sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %6,7’si “asla”, %13,5’i “nadiren”, %33,9’u “bazen”, %30,8’i “sıklıkla” ve %15,0’i “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,34$)’tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin çoğu zamanlarını yönetme şeklinde iyileşme alanlarının olduğuna çok sıklıkla olmasa da inandıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Zamanınıza genellikle hakim olduğunuzu düşünüyor musunuz”(ZY19)** sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %7,2’si “asla”, %14,5’i “nadiren”, %33,4’ü “bazen”, %31,1’i “sıklıkla” ve %13,9’u “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,30$)’dur. Bu bulgulara göre öğrencilerin zamanlarına hakim oldukları konusundaki düşünceye çok sıklıkla olmasa da inandıkları görülmektedir.

Öğrencilerin **“Önemi az kararları hızlı bir şekilde alır mısınız”(ZY20)** sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin %4,2’si “asla”, %13,6’sı “nadiren”, %25,4’ü “bazen”, %31,2’si “sıklıkla” ve %25,5’i “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,60$)’tır. Bu bulgulara göre öğrencilerin çoğu önemsiz kararları hızlı bir şekilde almaktadırlar.

Tablo 3'ün devamı

Değişken	Derece	Frekans	Yüzde	Standart Sapma	Ortalama
ZY21	Asla	46	7,0	1,03458	3,0924
	Nadiren	128	19,4		
	Bazen	264	40,0		
	Sıklıkla	163	24,7		
	Daima	59	8,9		
	Toplam	660	100,0		
	Cevap Vermeyen	6	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY22	Asla	106	16,0	1,27375	2,9576
	Nadiren	133	20,1		
	Bazen	204	30,9		
	Sıklıkla	119	18,0		
	Daima	99	15,0		
	Toplam	661	100,0		
	Cevap Vermeyen	5	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY23	Asla	84	12,7	1,13597	2,8218
	Nadiren	184	27,8		
	Bazen	220	33,2		
	Sıklıkla	114	17,2		
	Daima	60	9,1		
	Toplam	662	100,0		
	Cevap Vermeyen	4	–		
	Toplam	666	100,0		
ZY24	Asla	124	18,8	1,20352	2,6398
	Nadiren	206	31,3		
	Bazen	170	25,8		
	Sıklıkla	99	15,0		
	Daima	59	9,0		
	Toplam	658	100,0		
	Cevap Vermeyen	8	–		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin **“Genellikle belirli bir hafta için bütün amaçlarınızı tamamlayabildiğinizi düşünüyor musunuz”**(ZY21) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3’de incelendiğinde, öğrencilerin %7,0’ı “asla”, %19,4’ü “nadiren”, %40,0’ı “bazen”, %24,7’si “sıklıkla” ve %8,9’u “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,09$)’dur. Bu bulgulara göre öğrencilerin genellikle belirli bir hafta için bütün amaçlarını tamamlayabildiklerini çok sık olmasa da düşündükleri görülmektedir.

Öğrencilerin **“Basitçe insanlara ‘hayır’ demekten nefret etmeniz nedeniyle çoğunlukla kendi kendinizi okul çalışmanıza engel olan şeyleri yapar şekilde bulur musunuz”**(ZY22) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3’de incelendiğinde, öğrencilerin %16,0’ı “asla”, %20,1’i “nadiren”, %30,9’u “bazen”, %18,0’ı “sıklıkla” ve %15,0’ı “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,96$)’dır. Bu bulgulara göre, öğrenciler basitçe insanlara ‘hayır’ demekten nefret etmeleri nedeniyle çoğunlukla kendi kendilerine okul çalışmalarına engel olan şeyleri çok sık olmasa da yapmak zorunda kaldıklarını düşünmektedirler.

Öğrencilerin **“Kendinizi hiçbir şey yapmadan uzun süre beklerken bulur musunuz”**(ZY23) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3’de incelendiğinde, öğrencilerin %12,7’si “asla”, %27,8’i “nadiren”, %33,2’si “bazen”, %17,2’si “sıklıkla” ve %9,1’i “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,82$)’dir. Bu bulgulara göre, öğrencilerin çok sık olmasa da kendilerini hiçbir şey yapmadan uzun süre beklerken bulduklarını düşünmemektedirler.

Öğrencilerin **“Ortalama bir ders gününde okul çalışması yapmaktansa kişisel bakımınıza daha fazla zaman harcar mısınız”**(ZY24) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3’de incelendiğinde, öğrencilerin %18,8’i “asla”, %31,3’ü “nadiren”, %25,8’i “bazen”, %15,0’ı “sıklıkla” ve %9,0’ı “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,64$)’tür. Bu bulgulara göre öğrencilerin çoğu ortalama bir ders gününde okul çalışması yapmaktansa kişisel bakımlarına daha fazla zaman harcamaları oldukça nadir düzeydedir.

Tablo 3'ün devamı

Değişken	Derece	Frekans	%	Standart Sapma	Ortalama
ZY25	Asla	155	23,6	1,13752	2,4536
	Nadiren	203	30,9		
	Bazen	179	27,2		
	Sıklıkla	86	13,1		
	Daima	34	5,2		
	Toplam	657	100,0		
	Cevap Vermeyen	9	—		
	Toplam	666	100,0		
ZY26	Asla	463	70,5	1,30210	1,7275
	Nadiren	58	8,8		
	Bazen	47	7,2		
	Sıklıkla	30	4,6		
	Daima	59	9,0		
	Toplam	657	100,0		
	Cevap Vermeyen	9	—		
	Toplam	666	100,0		
ZY27	Asla	57	8,7	1,20825	3,2824
	Nadiren	117	17,9		
	Bazen	188	28,7		
	Sıklıkla	170	26,0		
	Daima	123	18,8		
	Toplam	655	100,0		
	Cevap Vermeyen	11	—		
	Toplam	666	100,0		

Öğrencilerin “**Faydalı olmayan rutin işlere ya da aktivitelere devam edermisiniz**”(ZY25) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3’de incelendiğinde, öğrencilerin %23,6’sı “asla”, %30,9’u “nadiren”, %27,2’si “bazen”, %13,1’i “sıklıkla” ve %5,2’si “daima” yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=2,45$)’tir. Bu bulgulara göre öğrencilerin çoğu faydalı olmayan rutin işlere ya da aktivitelere nadiren devam etmektedir.

Öğrencilerin “**Her gün ortalama olarak en az bir paket sigara içermisiniz**”(ZY26) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3’de incelendiğinde, öğrencilerin %70,5’i “asla”, %8,8’i “nadiren”, %7,2’si “bazen”,

%4,6'sı "sıklıkla" ve %9,0'ı "daima" yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin her gün ortalama olarak en az bir paket sigara içmedikleri görülmektedir.

Öğrencilerin "**Önemli bir ödevin vakti gelmeden önceki gece genellikle ödev üzerinde hala çalışıyor olur musunuz**"(ZY27) sorusuna verdikleri cevaplara göre yüzde değerleri Tablo 3'de incelendiğinde, öğrencilerin %8,7'si "asla", %17,9'u "nadiren", %28,7'si "bazen", %26,0'ı "sıklıkla" ve %18,8'i "daima" yanıtını verdikleri görülmektedir. Bu soruya yönelik öğrencilerin görüşlerinin puanlarının ortalaması ($X=3,28$)'dir. Bu bulgulara göre öğrencilerin çoğunun önemli bir ödevin vakti gelmeden önceki gece genellikle ödev üzerinde çok sık olmasa da çalıştıkları görülmektedir.

3.9.2.İstatistiksel Analiz sonuçları

3.9.2.1.Keşfedici Faktör Analizi Sonuçları

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skalası ile zaman yönetimi anketindeki değişkenlerin keşfedici faktör analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir:

Tablo 4. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skalasındaki değişkenlerin keşfedici faktör analizi sonucu

Değişkenler	Düzen Odaklı Organizasyon (Faktör 1)	Ebeveyn Beklentileri (Faktör 2)	Kişisel Standartlar (Faktör 3)	Başarı Odaklı Hatalara Aşırı İliği (Faktör 4)	Yapılan İşlerden Duyulan Şüphe (Faktör 5)	Ebeveyn Eleştirisi (Faktör 6)	Organizasyon ve Ebeveyn Beklentileri (Faktör 7)	Hatalara Aşırı İliği (Faktör 8)
MKM29	,825							
MKM7	,771							
MKM27	,745							
MKM8	,618							
MKM31	,607							
MKM11		,727						
MKM26		,679						
MKM20		,646						
MKM15		,404						
MKM19			,721					
MKM12			,644					
MKM18			,566					
MKM16			,561					
MKM9				,725				
MKM14				,695				
MKM13				,594				
MKM10				,579				
MKM33					,746			
MKM32					,732			
MKM17					,531			
MKM22						,631		
MKM5						,608		
MKM3						,604		
MKM2							,730	
MKM1							,625	
MKM34								,775
MKM25								,757
KMO=.849 Bartlett test sonucu=4729,209 P=.000								

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala değişkenlerinin keşfedici faktör analizi sonrasında, birbirine yakın yük değerlerine sahip olan önce 28.değişken, 6.değişken, 21.değişkenler çıkarılmıştır. Sonraki analizde ise, farklı bir grupta yer alıp, düşük bir yüke sahip olduğu için 30. değişken analizden çıkarılmıştır. Aynı şekilde düşük bir yüke sahip ve farklı bir grupta yer alan 24. değişken de çıkarılmıştır. Tekrar yapılan analizde, 4. değişken oldukça düşük bir yüke sahip olduğu için ve farklı bir grupta yer aldığı için analizden çıkarılmıştır. Daha sonra yapılan faktör analizinde ise; bulunduğu faktör grubunda düşük yük değerlerine sahip

olduğu belirlenen 23. değişken çıkarılmıştır. Son olarak; yakın yük değerlerine sahip olan ve yer aldığı faktörler içerisinde en düşük değere sahip olan 35. değişken analizden çıkarılmıştır. Toplam 8 faktörün açıkladığı varyans % 58,6 olup, bunun %11,1'ini 1. Faktör, %8,1'ini 2. faktör, %8,0'ını 3. faktör, %7,8'ini 4. faktör, %6,1'ini 5. faktör, %6,1'ini 6. Faktör, %5,8'ini 7. faktör ve son olarak %5,6'sını 8. faktör açıklamaktadır.

Tablo 5. Zaman yönetimi anketindeki değişkenlerin keşfedici faktör analizi sonucu

Değişkenler	Kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu (faktör 1)	Kısa vadeli planlama (Faktör 2)	Uzun vadeli planlama (Faktör 3)	Pasif zaman tutumu (Faktör 4)
ZY19	,707			
ZY17	,701			
ZY18	-,626			
ZY21	,586			
ZY15	,584			
ZY16	-,547			
ZY14	,462			
ZY4		,758		
ZY3		,758		
ZY5		,746		
ZY2		,715		
ZY1		,665		
ZY6		,547		
ZY13			,639	
ZY10			,584	
ZY11			,577	
ZY12			,576	
ZY9			,509	
ZY8			,493	
ZY7			,430	
ZY23				,761
ZY22				,735
ZY20				-,454
KMO=.917 Bartlett test sonucu=4734,529 P=.000				

Zaman yönetimi anketindeki değişkenlerin keşfedici faktör analizleri sonucunda elde edilen faktör tablosundan, önce birbirine yakın yük değerleri olan 25. değişken, sonra yine yakın yük değerlere sahip olan 27.değişken çıkarılmış ve sonrasında bir faktör içerisinde tek değişken olarak yer alan 26. değişken analizden çıkarılmıştır.

Tekrar edilen faktör analizi sonrasında, 24. Değişkenin ise; ana çalışmadaki alt gruplardan farklı bir grup içerisinde yer alması nedeniyle analizden çıkarılıp faktör analizi yeniden yapılmıştır. Son olarak, yapılan analizde ise zaman yönetiminin 4 faktörden oluştuğu görülmektedir. Toplam 4 faktörün açıkladığı toplam varyans %49,1 olup bunun %15,39'unu 1. faktör, %15,37'sini 2. faktör, %11,94'ünü 3. faktör ve %6,4'ünü ise 4. faktör açıklamaktadır.

3.9.2.2. Regresyon Sonuçları

Mükemmeliyetçilik faktörlerinin; zaman yönetimi faktörleri üzerindeki etkisini gösteren sonuçlar Tablo 6, 7, 8 ve 9'da gösterilmiştir:

Tablo 6. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu (faktör 1) faktörü üzerindeki etkisini gösteren çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Beta Değeri	T	P
Sabit	-4,277E-016	,036		,000	1,000
Düzen Odaklı Organizasyon (Faktör 1)	,233	,036	,233	6,413	,000
Ebeveyn Beklentileri (Faktör 2)	-0,23	,036	-,023	-,645	,519
Kişisel Standartlar (Faktör 3)	,171	,036	,171	4,716	,000
Başarı Odaklı Hatalara Aşırı İlgi (Faktör 3)	-0,28	0,36	-0,28	-,766	,444
Yapılan İşlerden Duyulan Şüphe (Faktör 5)	-,165	,036	-,165	-4,552	,000
Ebeveyn Eleştirisi (Faktör 6)	-,134	,036	-,134	-3,696	,000
Organizasyon ve Ebeveyn Beklentileri (Faktör 7)	,043	,036	,043	1,192	,234
Hatalara Aşırı İlgi (Faktör 8)	,029	,036	,029	0,792	,429

R=,365 R²=,133 p=,000 F=12,599

Kısa Vadeli Planlama ve Olumlu (Aktif) Zaman Tutumu (Y)= -4,277E-016+0,233 Düzen Odaklı Organizasyon+0,23 Ebeveyn Beklentileri+0,171 Kişisel Standartlar+0,28 Başarı Odaklı Hatalara Aşırı İlgi+0,165 Yapılan İşlerden Duyulan Şüphe+0,134 Ebeveyn Eleştirisi+0,043 Organizasyon ve Ebeveyn Beklentileri+0,029 Hatalara Aşırı İlgi

Bağımlı Değişken= Kısa Vadeli Planlama ve Olumlu (Aktif) Zaman Tutumu Faktörü

Bağımsız Değişken= Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Skala Faktörleri

Kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu faktörü (faktör 1) üzerinde en fazla etkiye sırasıyla; düzen odaklı organizasyon ($\beta=,233$), kişisel standartlar ($\beta=,171$), yapılan işlerden duyulan şüphe ($\beta=-,165$) ve ebeveyn eleştirisi faktörü ($\beta=-$

,134) sahiptir. Kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu faktörü (faktör 1) üzerinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin etkisinin istatistiksel açıdan önemli olduğu görülmektedir ($F=12,599$). Ayrıca çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörleri, kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu faktörünün (faktör 1) %13,3'ünü açıklamaktadır ($R^2=.133$). Kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu faktörü (faktör 1) üzerinde en yüksek etkiyi, düzen odaklı organizasyon faktörü gerçekleştirmiştir ($\beta=.233$). Kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu (faktör 1) faktörünün, çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinden düzen odaklı organizasyon (faktör 1) ile kişisel standartlar (faktör 3) faktörleri pozitif yönde; yapılan işlerden duyulan şüphe (faktör 5) ile ebeveyn eleştirisi (faktör 6) negatif yönde bir ilişki gösterdiği görülmektedir (B değerlerine göre).

Tablo 7. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin kısa vadeli planlama(Faktör 2) faktörü üzerindeki etkisini gösteren çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β Beta Değeri	t	P
Sabit	1,246E-016	,037		,000	1,000
Düzen Odaklı Organizasyon (Faktör 1)	,176	,037	,176	4,727	,000
Ebeveyn Beklentileri (Faktör 2)	-,037	,037	-,037	-,990	,323
Kişisel Standartlar (Faktör 3)	,174	,037	,174	4,669	,000
Başarı Odaklı Hatalara Aşırı İlgi (Faktör 4)	,033	0,37	,033	,891	,373
Yapılan İşlerden Duyulan Şüphe (Faktör 5)	,084	,037	,084	2,252	,025
Ebeveyn Eleştirisi (Faktör 6)	,056	,037	,056	1,514	,131
Organizasyon ve Ebeveyn Beklentileri (Faktör 7)	,118	,037	,118	3,166	,002
Hatalara Aşırı İlgi (Faktör 8)	,010	,037	,010	,270	,787

$R=.297$ $R^2=.088$ $p=.000$ $F=7,923$

Kısa Vadeli Planlama (Y)=1,246E-016+,176 Düzen Odaklı Organizasyon+-,037 Ebeveyn Beklentileri+,0174 Kişisel Standartlar+,033 Başarı Odaklı Hatalara Aşırı İlgi+,084 Yapılan İşlerden Duyulan Şüphe+,0056 Ebeveyn Eleştirisi+,0118 Organizasyon ve Ebeveyn Beklentileri+,010Hatalara Aşırı İlgi

Bağımlı Değişken= Kısa Vadeli Planlama Faktörü

Bağımsız Değişken= Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Skala Faktörleri

Kısa vadeli planlama faktörü (faktör 2) üzerinde en fazla etkiye sırasıyla; düzen odaklı organizasyon ($\beta=,176$), kişisel standartlar ($\beta=,174$), organizasyon ve ebeveyn beklentileri ($\beta=,118$) ve yapılan işlerden duyulan şüphe ($\beta=,084$) faktörleri sahiptir. Kısa vadeli planlama faktörü (faktör 2) üzerinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin etkisinin istatistiksel açıdan önemli olduğu görülmektedir ($F=7,923$). Ayrıca çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörleri, kısa vadeli planlama faktörünün (faktör 2) %8,8'ini açıklamaktadırlar ($R^2=,088$). Kısa vadeli planlama faktörü (faktör 2) üzerinde en yüksek etkiyi, düzen odaklı organizasyon faktörü gerçekleştirmiştir ($\beta=,176$). Kısa vadeli planlama (faktör 2) faktörünün, çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinden düzen odaklı organizasyon (faktör 1), kişisel standartlar (faktör 3), yapılan işlerden duyulan şüphe (faktör 5) ve organizasyon ve ebeveyn beklentileri (faktör 7) pozitif yönde bir ilişki gösterdiği görülmektedir (B değerlerine göre).

Tablo 8. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin uzun vadeli planlama faktör (Faktör 3) üzerindeki etkisini gösteren çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β Beta Değeri	t	P
Sabit	-1,382E-016	,037		,000	1,000
Düzen Odaklı Organizasyon (Faktör 1)	,231	,037	,231	6,216	,000
Ebeveyn Beklentileri (Faktör 2)	,034	,037	,034	,907	,365
Kişisel Standartlar (Faktör 3)	,131	,037	,131	3,515	,000
Başarı Odaklı Hatalara Aşırı İlgi (Faktör 4)	,088	,037	0,88	2,355	,019
Yapılan İşlerden Duyulan Şüphe (Faktör 5)	,025	,037	,025	,671	,502
Ebeveyn Eleştirisi (Faktör 6)	,006	,037	,006	,154	,877
Organizasyon ve Ebeveyn Beklentileri (Faktör 7)	,086	,037	,086	2,325	,020
Hatalara Aşırı İlgi (Faktör 8)	,066	,037	,066	1,786	,075

$R=,303$ $R^2=,092$ $p=,000$ $F=8,304$

Uzun Vadeli Planlama (Y)= -1,382E-016+0,231 Düzen Odaklı Organizasyon+0,034 Ebeveyn Beklentileri+0,131 Kişisel Standartlar+0,088 Başarı Odaklı Hatalara Aşırı İlgi+0,025Yapılan İşlerden Duyulan Şüphe+0,006 Ebeveyn Eleştirisi+0,086 Organizasyon ve Ebeveyn Beklentileri+0,066 Hatalara Aşırı İlgi

Bağımlı Değişken= Uzun Vadeli Planlama Faktörü

Bağımsız Değişken= Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Skala Faktörleri

Uzun vadeli planlama faktörü (Faktör 3) üzerinde en fazla etkiye sırasıyla; düzen odaklı organizasyon ($\beta=,231$), kişisel standartlar ($\beta=,131$), başarı odaklı hatalara aşırı ilgi ($\beta=,088$) ve organizasyon ve ebeveyn beklentileri ($\beta=,086$) faktörleri sahiptir. Kısa vadeli planlama faktörü (faktör 3) üzerinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin etkisinin istatistiksel açıdan önemli olduğu görülmektedir ($F=8,304$). Ayrıca çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörleri, uzun vadeli planlama faktörünün (Faktör 3) %9,2'sini açıklamaktadırlar ($R^2=,092$). Uzun vadeli planlama faktörü (Faktör 3) üzerinde en yüksek etkiyi, düzen odaklı organizasyon faktörü gerçekleştirmiştir ($\beta=,231$). Uzun vadeli planlama (faktör 3) faktörünün, çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinden düzen odaklı organizasyon (faktör 1), kişisel standartlar (faktör 3), başarı odaklı hatalara aşırı ilgi (faktör 4) ve organizasyon ve ebeveyn beklentileri (faktör 7) pozitif yönde bir ilişki gösterdiği görülmektedir (B değerlerine göre).

Tablo 9. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerin pasif zaman tutumu faktörü (Faktör 4) üzerindeki etkisini gösteren çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	P
Sabit	1,012E-015	,037		,000	1,000
Düzen Odaklı Organizasyon (Faktör 1)	,098	,037	,098	2,653	,008
Ebeveyn Beklentileri (Faktör 2)	-,171	,037	-,171	-4,607	,000
Kişisel Standartlar (Faktör 3)	,007	,037	,007	,180	,857
Başarı Odaklı Hatalara Aşırı İlgi (Faktör 4)	-0,35	0,37	-,035	-,937	,349
Yapılan İşlerden Duyulan Şüphe (Faktör 5)	-,206	,037	-,206	-5,541	,000
Ebeveyn Eleştirisi (Faktör 6)	-,064	,037	-,064	-1,730	,084
Organizasyon ve Ebeveyn Beklentileri (Faktör 7)	,060	,037	,060	1,625	,105
Hatalara Aşırı İlgi (Faktör 8)	-,077	,037	,077	-0,77	,037

$R=,310$ $R^2=,096$ $p=,000$ $F=8,733$

Pasif Zaman Tutumu (Y) = $1,012E-015 + 0,098$ Düzen Odaklı Organizasyon + $-0,171$ Ebeveyn Beklentileri + $0,007$

Kişisel Standartlar + $-0,35$ Başarı Odaklı Hatalara Aşırı İlgi + $-0,206$ Yapılan İşlerden Duyulan Şüphe + $-0,064$

Ebeveyn Eleştirisi + $0,060$ Organizasyon ve Ebeveyn Beklentileri + $-0,077$ Hatalara Aşırı İlgi

Bağımlı Değişken = Pasif Zaman Tutumu Faktörü

Bağımsız Değişken = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Skala Faktörleri

Pasif zaman tutumu faktörü (Faktör 4) üzerinde en yüksek etkiye sırasıyla; yapılan işlerden duyulan şüphe (faktör 5) ($\beta=-,206$), ebeveyn beklentileri (faktör 2)($\beta=-,171$), düzen odaklı organizasyon (faktör 1) ($\beta=,098$)ve hatalara aşırı ilgi (faktör 8)($\beta=-,077$)faktörleri sahiptir. Pasif zaman tutumu faktörü (Faktör 4) üzerinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin etkisinin istatistiksel açıdan önemli olduğu görülmektedir($F=8,733$). Ayrıca çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörleri, pasif zaman tutumu faktörünün (Faktör 4) %9,6'sını açıklamaktadırlar ($R^2=,096$). Pasif zaman tutumu(faktör 4) faktörünün, çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörlerinden ebeveyn beklentileri (faktör 2), yapılan işlerden duyulan şüphe (faktör 5) ve hatalara aşırı ilgi (faktör 8) negatif yönde; düzen odaklı organizasyon (faktör 1) pozitif yönde bir ilişki gösterdiği görülmektedir (B değerlerine göre).

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimleri zaman yönetimi eğilimlerini etkilemez şeklinde belirlenen hipotez **H₀(Hipotez1)** Tablo 6,7,8 ve 9'daki sonuçlara göre reddedilmiştir.

3.9.2.3. Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik skala faktörleri ile zaman yönetimi anketi faktörlerinin genel not ortalamasına göre ANOVA test sonuçları Tablo 10 ve 11’de verilmiştir:

Tablo 10.Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik skala faktörlerinin genel not ortalamasına göre ANOVA test sonuçları

Değişken	Genel Not Ortalaması	Cevap Veren Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	f	p
Düzen Odaklı Organizasyon (Faktör 1)	Yüksek	262	,1188704	,99666897	6,260	,013
	Orta ve Düşük	402	-,0790367	,99597039		
Ebeveyn Beklentileri (Faktör 2)	Yüksek	262	-,0565306	1,06275659	1,327	,250
	Orta ve Düşük	402	,0350392	,95876651		
Kişisel Standartlar (Faktör 3)	Yüksek	262	,1412925	1,03729619	8,697	,003
	Orta ve Düşük	402	-,0917626	,96695812		
Başarı Odaklı Hatalara Aşırı İlgi (Faktör 4)	Yüksek	262	,0969202	1,08283515	3,957	,047
	Orta ve Düşük	402	-,0607995	,93966425		
Yapılan İşlerden Duyulan Şüphe (Faktör 5)	Yüksek	262	-,0218537	1,03237685	,206	,650
	Orta ve Düşük	402	,0142614	,98158821		
Ebeveyn Eleştirisi (Faktör 6)	Yüksek	262	-,0230389	1,03128859	,221	,638
	Orta ve Düşük	402	,0143917	,98251517		
Organizasyon ve Ebeveyn Beklentileri (Faktör 7)	Yüksek	262	,0183359	,97966474	,157	,692
	Orta ve Düşük	402	-,0132057	1,01629273		
Hatalara Aşırı İlgi (Faktör 8)	Yüksek	262	-,0245614	1,06606036	,215	,643
	Orta ve Düşük	402	,0123312	,95627885		

Wilks’ Lambda=,969 F=2,659 p=,007

*Genel not ortalamasında, 4.00-3.50 ve 3.49-2.80 not ortalaması aralıkları “yüksek”; 2.79-2.00, 1.99-1.55ve 1.54-1.00 aralıkları da “orta ve düşük” olarak birleştirilmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik alt faktörlerinden düzen odaklı organizasyon (Faktör 1), kişisel standartlar (Faktör 3), başarı odaklı hatalara aşırı ilgi (faktör4) ile genel not ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$, Wilks’ Lambda=,969). Düzen odaklı organizasyon (Faktör 1) faktörü itibariyle inceleyecek

olursak; genel not ortalamaları yüksek öğrencilerin ortalama puanları genel not ortalamaları orta ve düşük olan öğrencilerden daha yüksektir. Kişisel standartlar (Faktör 3) bazında da; genel not ortalamaları yüksek öğrencilerin ortalama puanları, genel not ortalamaları orta ve düşük olan öğrencilerden daha yüksektir. Başarı odaklı hatalara aşırı ilgi (faktör 4) bazında da; genel not ortalamaları yüksek olan öğrencilerin ortalama puanları, genel not ortalamaları orta ve düşük olan öğrencilerden daha yüksektir. Ebeveyn beklentileri (faktör 2), yapılan işlerden duyulan şüphe (faktör 5), ebeveyn eleştirisi (faktör 6), organizasyon ve ebeveyn beklentileri (faktör 7), hatalara aşırı ilgi (faktör 8) ile genel not ortalaması arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Özetle; Tablo 10'daki sonuçlara göre, genel not ortalamaları “yüksek” olan öğrencilerin kişisel standartları (Faktör 3) yüksek olarak belirleme eğilimleri, not ortalamaları “orta ve düşük” olan öğrencilere göre daha yüksektir. Genel not ortalamaları “yüksek” olan öğrencilerin başarı odaklı hatalara aşırı ilgi (faktör 4) eğilimleri, not ortalamaları “orta ve düşük” olan öğrencilere göre daha yüksektir. Genel not ortalamaları “yüksek” olan öğrencilerin düzen odaklı organizasyon (faktör1) eğilimleri; not ortalamaları “orta ve düşük” olan öğrencilere göre daha yüksektir.

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimleri genel not ortalamasına göre bir farklılık göstermemektedir şeklinde belirlenen hipotez **H₀(Hipotez2)** Tablo 10'daki sonuçlara göre reddedilmiştir.

Tablo 11. Zaman yönetimi anketi faktörlerinin genel not ortalamasına göre ANOVA testi sonuçları

Değişken	Genel Not Ortalamasına	Cevap Veren Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	f	p
Kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu (faktör 1)	Yüksek	262	,1204991	,91013399	6,439	,011
	Orta ve Düşük	402	-,0803971	1,04986514		
Kısa vadeli planlama (Faktör 2)	Yüksek	262	,1166275	1,03039041	6,165	,013
	Orta ve Düşük	402	-,0798029	,97363328		
Uzun vadeli planlama (Faktör 3)	Yüksek	262	,2200546	1,02427502	21,546	,000
	Orta ve Düşük	402	-,1434479	,96077587		
Pasif zaman tutumu (Faktör 4)	Yüksek	262	,0594955	,91533268	1,504	,220
	Orta ve Düşük	402	-,0379581	1,05250553		

Wilks' Lambda=,947 F=9,155 p=,000

*Genel not ortalamasında, 4.00-3.50 ve 3.49-2.80 not ortalaması aralıkları “yüksek”; 2.79-2.00, 1.99-1.55 ve 1.54-1.00 aralıkları da “orta ve düşük” olarak birleştirilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin zaman yönetimi anketi alt faktörlerinden Kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu (faktör 1), kısa vadeli planlama (Faktör 2) ve uzun vadeli planlama (Faktör 3) ile genel not ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$, Wilks' Lambda=,947). Kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu (faktör 1) faktörü itibariyle inceleyecek olursak; genel not ortalamaları yüksek öğrencilerin ortalama puanları, genel not ortalamaları orta ve düşük olan öğrencilerden daha yüksektir. Kısa vadeli planlama (Faktör 2) bazında; genel not ortalamaları yüksek öğrencilerin ortalama puanları genel not ortalamaları orta ve düşük olan öğrencilerden daha yüksektir. Uzun vadeli planlama (Faktör 3) bazında da, genel not ortalamaları yüksek öğrencilerin ortalama puanları, genel not ortalamaları orta ve düşük olan öğrencilerden daha yüksektir. Pasif zaman tutumu (Faktör 4) ile genel not ortalaması arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Özetle; Tablo 11'deki sonuçlara göre, genel not ortalamaları “yüksek” olan öğrencilerin kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu (faktör1) eğilimleri, not ortalamaları “orta ve düşük” olan öğrencilere göre daha yüksektir. Genel not ortalamaları “yüksek” olan öğrencilerin kısa vadeli planlama (Faktör 2) eğilimleri, not ortalamaları “orta ve düşük” olan öğrencilere göre daha yüksektir. Genel not ortalamaları “yüksek” olan öğrencilerin uzun vadeli planlama (Faktör 3) eğilimleri, not ortalamaları “orta ve düşük” olan öğrencilere göre daha yüksektir.

Öğrencilerin zaman yönetimi eğilimleri genel not ortalamasına göre bir farklılık göstermemektedir şeklinde belirlenen hipotez **H₀(Hipotez3)** Tablo 11'deki sonuçlara göre reddedilmiştir.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu araştırmada mükemmeliyetçi davranışın zaman kullanımına etkisi ve mükemmeliyetçilik ve zaman yönetimi eğilimlerinin genel not ortalamasına göre farklılık gösterip göstermediği test edilmeye çalışılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir:

Bu çalışmada araştırmaya katılan öğrenciler kendilerini oldukça düzenli olarak tanımlamakta ve bu konuda çaba sarf etmekte her zaman isteklidirler. Bu öğrenciler her zaman yüksek hedeflere sahip olduklarını düşünmektedirler. En iyinin altında olmaktan nefret etmektedirler. Yaptıkları işlerde her zaman doğru hareket ederek insanların kendilerine saygı duymayacaklarına inanmaktadırlar. Kısmen başarısız olmayı tamamen başarısızlık olarak algılamamaktadırlar. Araştırmaya katılan öğrenciler hata yapmanın yetersizlik olarak görüldüğünü düşünmemektedirler. Fakat hata yapmaktan asla hoşlanmamaktadırlar. Ne kadar az hata yaparlarsa o kadar çok kişinin kendilerini seveceklerini düşünmektedirler. Öğrenciler için organizasyon oldukça önemlidir ve her zaman organize olmaya çabalamaktadırlar. Yaptıkları işlerde her zaman yüksek performans beklemektedirler. Özetle araştırmaya katılan öğrencilerin mükemmeliyetçi davranış özelliklerine sahip oldukları görülmektedir.

Bu çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveynlerinin yüksek standartlar belirledikleri görülmektedir. Ebeveynleri öğrencilerin yaptıkları işlerde her zaman en iyisi olmalarını istemektedirler. Ebeveynler öğrencilerden mükemmellik beklentisi içerisindeyler. Bununla birlikte öğrenciler bu mükemmeliyetçilik beklentisini karşılayabilecek seviyede olduklarını düşünmektedirler. Ayrıca ebeveynleri gelecekleri konusunda da yüksek beklenti içerisindeyler. Kısacası öğrencilerin ailelerinin beklentileri yüksek seviyede olmasına rağmen öğrencilerin beklentileri karşılama noktasında kendilerine olan güvenleri oldukça yüksektir.

Bu çalışmada öğrencilerin zaman yönetimi eğilimleri incelendiğinde ise; araştırmaya katılan öğrenciler önceliklerini oluşturmakta oldukça isteklidirler. Zamanlarını oldukça olumlu kullandıklarına inanmaktadırlar. Ayrıca zamanlarını yönetme şeklinde iyileşme alanlarının olduklarına da inanmaktadırlar. Zamanlarına oldukça hâkim olduklarını düşünmektedirler. Öğrencilerin güne başlamadan önce zamanlarını planladıkları görülmektedir. Emek isteyen çalışmaları için saatlerini en iyi şekilde planladıklarını düşünmektedirler.

Bu çalışmada öğrenciler çalışmalarını tamamlamada, kendi kendilerine bir süre belirlemektedirler. Boş zamanlarında üzerinde çalışabilecekleri kendileriyle ilgili şeylerle meşgul olduklarını belirtmektedirler. Ayrıca öğrenciler önemi az kararları hızlı şekilde almaktadırlar. Ders günlerinde okul çalışmasına daha çok zaman ayırmakla birlikte kişisel bakımlarına zaman ayırma konusunda oldukça cimri davranmaktadırlar. Öğrenciler şuan önemli olmayan fakat gelecekte önemli olabilecek makale vb. şeylerin fotokopisini saklama gereği duymamaktadırlar. Hayır demekten hoşlanmadıkları için çoğu zaman kendilerini çalışmalarına engel olabilecek şeyleri yaparken bulmaktadırlar. Bu öğrenciler faydasız ve rutin işlere devam etmemektedirler. Öğrencilerin çok fazla sigara içmedikleri de görülmektedir. Özetle araştırmaya katılan öğrencilerin zamanlarını yönetme konusunda oldukça başarılı olduklarını söyleyebiliriz. İşlerini planlamada, önceliklerini, amaçlarını ve hedeflerini belirlemede oldukça istekli olduklarını açıkça görmekteyiz.

Shih toplam 512 lise öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada, öğretmen ve ebeveynlerinin psikolojik kontrollerine karşı gençlerin mükemmeliyetçi davranışlarıyla başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçilik eğilimleri olan gençlerde ebeveynlerinin psikolojik kontrolleri, onların başarı hedeflerine yönelmelerinde olumlu rol oynamaktadır. Araştırma gösteriyor ki uyumlu mükemmeliyetçilere öğretmenlerinin kişisel desteği, uyumsuz mükemmeliyetçilere göre daha yüksek seviyededir. Ayrıca araştırma, uyumlu mükemmeliyetçilerin daha çok yaklaşım odaklı amaçları benimsediklerini ortaya çıkarmıştır (Shih,2013:269-279).

Altun ve Yazıcı'nın 1100 ilköğretim öğrencisi üzerinde yaptıkları bu çalışmanın amacı öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkileri incelemektir. Yapılan araştırma sonucunda, öğrencilerin akademik başarıları ile olumlu mükemmeliyetçilikleri arasında pozitif yönde, olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Altun ve Yazıcı,2010:534-539).

Stoeber ve diğerleri, 363 İngiliz ve 352 Japon öğrencileri kıyaslayarak yaptıkları çalışmada, başarı ve başarısızlık sonrasında utanma, gurur hisleriyle mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde ettikleri sonuçlara göre, başarı sonrasında duyulan gurur ile kendine odaklı mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki vardır. Başarısızlık sonrasında utanma duygusu ile sıkıntılı olma arasında da

pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca Japon öğrencilerde, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile başarı sonrası duyulan gurur arasında pozitif bir ilişki var iken, başarısızlık sonrası gurur arasında negatif bir ilişki vardır (Stoeber vd,2013:59-70).

Uz Baş 418 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, ilköğretim yaşındaki çocuklarda mükemmeliyetçilik boyutları ile kaygı, yaşam doyumu ve akademik başarı arasındaki ilişkileri incelemek ve mükemmeliyetçilik boyutlarının kaygı, yaşam doyumu ve akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını incelemiştir. Bunun yanı sıra mükemmeliyetçilik boyutlarından alınan puanların cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçiliğin hatalara duyarlılık ve onay gereksinimi boyutlarının kaygı ile pozitif yönde ve anlamlı olarak, şartlı benlik saygısı ve saplantılı davranış boyutlarının ise yaşam doyumunun tüm alt boyutları, genel yaşam doyumu ve akademik başarı ile pozitif yönde ilişkisi vardır. Hatalara duyarlılığın kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu, şartlı benlik saygısı ve saplantılı davranışın yaşam doyumu ve akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır (Uz Baş,2011:261-272).

Tektaş ve Tektaş 116 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bu çalışmada; öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Sonuç olarak; çalışmada zaman yönetimi davranışları ile akademik başarı puanları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca akademik başarı notu yüksek olan grupların zaman yönetimi puanları da yüksek bulunmuştur (Tektaş ve Tektaş,2010:221-229).

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin zaman yönetimi eğilimleri üzerindeki etkisine dair sonuçları inceleyecek olursak; mükemmeliyetçilik alt faktörlerinden düzen odaklı organizasyon, kişisel standartlar pozitif yönde; yapılan işlerden duyulan şüphe, ebeveyn eleştirisi; kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumunun üzerinde negatif yönde bir etkide bulunmaktadır. Mükemmeliyetçilik alt faktörlerinden düzen odaklı organizasyon, kişisel standartlar, yapılan işlerden duyulan şüphe, organizasyon ve ebeveyn beklentileri; kısa vadeli planlamayı pozitif yönde etkilemektedir. Mükemmeliyetçilik alt faktörlerinden düzen odaklı organizasyon, kişisel standartlar, başarı odaklı hatalara aşırı ilgi, organizasyon ve ebeveyn beklentileri; uzun vadeli planlamanın üzerinde pozitif yönde bir etkide bulunmaktadır. Zaman yönetimi alt faktörlerinden pasif zaman tutumunun üzerinde ise düzen odaklı organizasyon pozitif

yönde; yapılan işlerden duyulan şüphe, ebeveyn beklentileri, hatalara aşırı ilgi ise negatif yönde bir etkide bulunmaktadır.

Son olarak mükemmeliyetçilik ve zaman yönetimi faktörleri ile öğrencilerin genel not ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; zaman yönetimi alt faktörlerinden kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu, kısa vadeli planlama ve uzun vadeli planlama eğilimleri yüksek olan öğrencilerin genel not ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçilik alt faktörlerinden düzen odaklı organizasyon, kişisel standartlar ve başarı odaklı hatalara aşırı ilgi eğilimleri yüksek olan öğrencilerin genel not ortalamalarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.



ÖNERİLER

Ulaşılan genel sonuçlara dayanarak aşağıdaki öneriler verilebilir:

- Öğrenciler zamanlarını daha etkin bir şekilde yönetmeleri konusunda eğitilerek bilinçlendirilebilirler.
- Öğrencilerin zamanlarını yönetmede önemli bir engel olarak mükemmeliyetçilik eğilimini görmeleri, bu konuda müfredatlarda yer verilecek derslerle ya da seminer v.b. eğitim çabalarıyla desteklenmelidir.
- Araştırmadan elde edilen bir başka sonuca göre ise, zaman yönetimi faktörlerinden kısa vadeli planlama ve olumlu (aktif) zaman tutumu, kısa vadeli planlama ve uzun vadeli planlama eğilimleri yüksek olan öğrencilerin genel not ortalamalarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçilik faktörlerinden düzen odaklı organizasyon, kişisel standartlar ve başarı odaklı hatalara aşırı ilgi eğilimleri yüksek olan öğrencilerin genel not ortalamalarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar; zamanını iyi yöneten, yüksek başarı ve kişisel standartlar belirleyip, düzenli olan öğrencilerin genel not ortalamalarının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum mükemmeliyetçilik eğiliminin her zaman olumsuz sonuçlar doğurmadığını ortaya koymuştur. Özellikle bazı alanlarda mükemmeliyetçilik yönelimi öğrencilerin genel not ortalamalarını yükseltme yönünde önemli rol oynamaktadır.
- Türkiye’de mükemmeliyetçilik üzerine yapılmış az sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu alanda farklı bakış açılarıyla farklı çalışmalar yapmak oldukça faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Adair, J. (2006). *Etkili Zaman Yönetimi.3.b.* İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılık.
- Akat İ., G. Budak, G. Budak.(1997). *İşletme Yönetimi.2.b.* İzmir.
- Allan, J. (2004). *Takımınızın Yeteneklerini Geliştirmede Zaman Yönetimi. 1.b.* İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Antony, M. M., Richard P. Swinson. (2009). *When Perfect Isn't Good Enough, 2ndEdition.* , Oakland: New Harbinger Publication.
- Antony, M. M., Richard P. Swinson. (2000). *Mükemmeliyetçilik 1.b.* İstanbul:Kuraldışı Yayıncılık.
- Atıgan, F. (2011). *Yönetim ve Organizasyon. 1.b.* Ankara :Nobel Yayıncılık.
- Bakan, İ. (2013). *Çağdaş Yönetim Yaklaşımları, İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar. 4.b.* İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Baransel, A.(1979). *Çağdaş Yönetim Düşüncesinin Evrimi Klasik ve Neo-Klasik Yönetim ve Örgüt Teorileri. 2.b.* İstanbul: 30.Yıl Yayınları.
- Bayramlı, Ü. (2009). *Zaman Yönetimi. 2.b.* , Ankara:Nobel Yayıncılık.
- Bird, P. (2011). *Herkes İçin Zaman Yönetimi,1.b.* İstanbul: Optimist Yayıncılık.
- Blanc Le R. (2012). *Time Management Tips, Tools and Technniques. 1st Edition.*Kentucky: CreateSpace Independent Publishing.
- Bowers, E. (2013). *The Everything Guide to Coping with Perfectionism. 1st Edition.* Massachusetts: Published by Adams Media.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. 19.b.* Ankara:Pegem Akademi.
- Can H., Ö. Aşan Azizoğlu, E. Miski Aydın, (2011); *Organizasyon ve Yönetim.8.b.*Ankara:Siyasal Kitabevi,.
- Can, H., (1997); *Organizasyon ve Yönetim. 4.b.* Ankara:Siyasal Kitabevi,.
- Çokluk, Ö., G. Şekercioğlu, Ş. Büyüköztürk. (2012). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları. 2.b.* Ankara: Pegem Akademi.
- Değirmenci, Y. (2012). *Başarmak için Zaman Yönetimi. 1.b.* İstanbul: Zambak.
- Dinçer, Ö. ve Y. Fidan. (1996). *İşletme Yönetimi, 1.b.* İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Dinçer, Ömer. (1998). *Stratejik Yönetim ve İşletme Politikası.5.b.* İstanbul: Beta Yayıncılık.

- Efil, İ., (2010). *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon*, 11.b. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Eren, E., (2010). *Örgütsel Psikoloji ve Yönetim Psikolojisi*. 12.b. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Erol, Z. (2013). *Mükemmeliyetçi Kişilik*. 4.b. İstanbul: Timaş Yayıncılık.
- Geçtan, E. (1981). *Psikanaliz ve Sonrası*. 1.b. İstanbul: Hür Yayın.
- Genç, N. (2012). *Yönetim ve Organizasyon*. 4.b. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gün, N. (2007). *1440 Dakika*. 4.b. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Güney, S., (2006). *Davranış Bilimleri*. 4.b. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Güzel, C. (2010). *Zaman Yönetim*. 1.b. Etap Yayınevi.
- Haynes, M. E. (1999). *Kişisel Zaman Yönetimi*, 1.b. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Harmancı, M. (2006). *İşte Zaman Yönetimi*. 1.b. Ankara: Nesil Yayınları.
- Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. 6.b. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kaya, E. Ü. (2013); “Stres ve Stres Yönetimi”. Edip Örucü ve Engin Üngören (Editör) *Örgütsel Davranış*. 1.b. s. 201-227. , İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Koçel, T. (2011). *İşletme Yöneticiliği*. 13.b. İstanbul: Beta Yayınları.
- Küçük, M. (2008). *Zamanı Doğru Kullanmak Zaman Yönetimi*. 1.b. İstanbul: Kum Saati.
- Kyle, L. (2014). *Overcoming Perfectionism: Solutions for Perfectionists*. 1st Edition. U.S.A.: Kindle Edition.
- Josephs, R. (1996). *Güçlü Şirket Başarılı Yönetim Zaman Yönetimi*. 2.b. İstanbul: Yeni Çizgi Dağıtım.
- Mackenzie, R.A. (1989). *Zaman Tuzağı*. 1.b. İstanbul: İlgi Yayıncılık.
- Mentor, P. (2006). *Zaman Yönetimi*. 1.b. İstanbul: Optimist Yayıncılık.
- Özbay, Y., Ö. Mısırlı Taşdemir, (2003). *Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Editörler: Hakan Atılgan ve Mesut Saçkes. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (İnönü Üniversitesi Malatya). Bildiri Özetleri Kitabı (s.19) Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Özkalp, E. ve Ç. Kirel, (2010). *Örgütsel Davranış*, 1.b. Bursa: Ekin Dağıtım.
- Pacqualino, P. (2014). *Perfectionism Cure: The Ultimate Guide on How to Overcome Perfectionism, Accept Yourself and Learn from Mistakes*. 1st Edition. Kindle Edition

- Roesch, R. (2007). *Yoğun İnsanlar İçin Zaman Yönetimi. 1.b.* İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Sabuncuoğlu, Z., M. Paşa, K. Kaymaz. (2010). *Zaman Yönetimi. 2.b* İstanbul: Beta Yayınları.
- Sabuncuoğlu, Z. ve M. Tüz. (2008). *Örgütsel Psikoloji. 1.b.* Bursa: Furkan Ofset.
- Scoot, M. (1995). *Zaman Yönetimi. 1.b.* İstanbul: Rota Yayın Tanıtım.
- Shafran, B., S. Egan, T. Wade.(2010). *Overcoming Perfectionism. 1st Edition.* London: Robinson.
- Smith, A. W. (2013). *Overcoming Perfectionism: Finding the Key to Balance and Self-Acceptance. 1st Edition.* U.S.A.: Kindle Edition.
- Smith, J. (1998). *Zaman Yönetimi. 1.b.* İstanbul: Timaş Yayıncılık.
- Somov, P. (2011). *Present Perfect: A Mindfulness Approach to Letting Go of Perfectionism and the Need for Control. 1st Edition.* Oakland: Raincoast Book.
- Strateji Geliştirme Başkanlığı. (2009). *Toplam Kalite Yönetimi. 2.b.* Ankara: Sistem Ofset Yayıncılık.
- Şimşek, M.Ş.,A. Çelik, A. Soysal. (2009). *Zaman Yönetimi ve Yönetişel Zamanda Etkinlik.3.b.* Ankara: Gazi Kitabevi.
- Şimşek, M.Ş. ve S. Kınır. (2006). *Çağdaş Yönetim Araçlarından Seçmeler 1.b.* Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tengilimoğlu, D., M. Altınöz, N.Ö. Başpınar, C. Erdönmez. (2011). *Zaman Yönetimi. 3.b.* Ankara: Seçkin Yayıncılık.

TEZLER

- Altun, F. (2010) *Üstün Yetenekli Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Okul Motivasyonları, Öğrenme Stilleri ve Akademik Başarıları*, (Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens. Yüksek Lisans Tezi), Trabzon.
- Andıç, H. (2009), *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*, (Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens. Yüksek Lisans Tezi), Afyonkarahisar.
- Benk, A. (2006), *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi*, (Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ens. Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Camadan, F.(2009), *Orta Öğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ens. Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Kahraman, S., (2013), *Üstün Yetenekli 6, 7 ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Çoklu Zekâ Alanlarına Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İncelenmesi*, (Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens. Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Kontbay, E. (2010), *Yeme Tutum ve Davranışları ile Anne-Babaya Bağlanma ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiler*, (Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens. Yüksek Lisans Tezi), Trabzon.
- Pirinççi, L. N. (2009), *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens. Yüksek lisans Tezi), İstanbul.
- Sapmaz, F. (2006), *Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi*, (Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens. Yüksek lisans Tezi), Sakarya,.
- Satılmış, M. (2010), *Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Tutumları İle Anne Baba Tutumlarının Karşılaştırmalı İncelenmesi*, (Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens. Yüksek Lisans Tezi), Konya.
- Tire, Y. (2011), *Ön Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens. Yüksek Lisans Tezi), Adana.

- Şirin, A. B. (2011), *Mükemmeliyetçilikle İlgili Psiko eğitim Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Akademik Başarılarına Etkisi*, (Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ens. Yüksek lisans Tezi), Ankara.
- Uyanık S. (2007), *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık Ve Kendine Saygı Düzeyinin Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkileri*, (Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ens. Yüksek lisans Tezi), Bursa.
- Yılmaz Çelik, D. (2013), *Üstün Zekalı Olan ve Olmayan Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik ve Akademik Özyeterlilikleri Arasındaki İlişki*, (İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens. Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Zabun, E. (2011), *Dershaneye Gitme, Mükemmeliyetçilik, Ana-Baba Tutumu Ve Sınav Kaygısının Öğrencilerin Sbs Başarılarını Yordama Gücü*, (Gazi Osman Paşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi), Tokat.

MAKALELER

- Accordino, D. B., M. P. Accordino, R.B. Slaney, (2000), “An Investigation of Perfectionism, Mental Health, Achievement, and Achievement Motivation in Adolescents”, *Psychology in the Schools*, vol.37, n.6, 535-545.
- Adebisi, J., (2013), “Time Management Practices and Its Effect on Business Performance”, *Canadian Social Science*, vol.9, n.1, 165-168.
- Alay, S. ve S. Koçak, (2002), “Validity and Reliability of Time Management Questionnaire Zaman Yönetimi Anketi: Geçerlik ve Güvenirlik”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, c. 22, 9-13.
- Alay, S. ve S. Koçak, (2003), “Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki”, *Eğitim Yönetimi Dergisi*, s.35, 326-335.
- Altun Akbaba, S., (2011), “Başarılı İlköğretim Okulu Müdürlerinin Zaman Yönetimi Stratejileri”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, c. 17, s.4, 491-507.
- Altun, F. ve H. Yazıcı, (2010), “Öğrencilerin Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler”, *International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, 534-539.
- Ashby, J. S., Jeffrey, K. G. Rice, J. L. Martin, (2006), “Perfectionism, Shame, and Depressive Symptoms”, *Journal of Counseling & Development*, vol.84, 148-156.
- Ashby, J. S., C. L. Noble, P. B. Gnilka, (2012), “Multidimensional Perfectionism, Depression, and Satisfaction With Life: Differences Among Perfectionists and Tests of a Stress-Mediation Model”, *Journal of College Counseling*, vol.15, 130-143.
- Ashby, J. S., W. L. Dickinson, P. B. Gnilka, C. L. Noble, (2011), “Hope as a Mediator and Moderator of Multidimensional Perfectionism and Depression in Middle School Students”, *Journal of Counseling & Development*, vol.89, 131-139.
- Besser, A. G. L. Flett, J. Guez, P.L. Hewitt, (2008), “Perfectionism, Mood, and Memory For Positive, Negative, and Perfectionistic Content”, *Individual Differences Research*, c.6, s.4, 211-244.
- Britton, B.K. and A. Tesser, (1991), “Effect of Time Management Practices on College Grades”, *The Journal of Educational Psychology*, vol.83, n.3, 405-410.

- Burns, L. R., K.Dittmann, N. Nguyen, J.K. Mitchelson, (2000),“Academic Procrastination, Perfectionism, and Control: Associations with Vigilant and Avoidant Coping” *Journal of Social Behavior and Personality*, c.15, s.15,35-46.
- Chang, E. C., (2006), “Perfectionism And Dimensions Of Psychological Well-Being in A College Student Sample: A Test Of A Stress-Mediation Model”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, c.25, s.9, 1001-1022.
- Chang, E. C., (2008), “An Examination of Optimism, Pessimism, and Performance Perfectionism as Predictors of Positive Psychological Functioning in Middle-Aged Adults: Does Holding High Standards of Performance Matter Beyond Generalized Outcome Expectancies?” *Cogn Ther Res*, vol.33, 334-344.
- Dilmaç, B., D. Aydoğan, N. Koruklu, M. E. Deniz, (2009) “İlköğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Mantıkdışı İnançlarla Açıklanabilirliği”, *İlköğretim Online*, s.8, s.3, 720-728.
- Ditnerr, A. J., K. Rimesand, S. Thorpec, (2011), “Negative perfectionism increases the risk of fatigue following a period of stres”, *Psychology and Health*, vol.26, n.3, Surrey, 253-268.
- Dunkley, D. M., K. R. Blankstein, J. Halsall, (2000), “The Relation Between Perfectionism and Distress: Hassles, Coping, and Perceived Social Support as Mediators and Moderators”, *Journal of Counseling Psychology*,vol.47, n.4, 437-453.
- Dunkley, D. M., J. Berg,D. C. Zuroff, (2011),“The Role of Perfectionism in Daily Self-Esteem, Attachment, and Negative Affect”, *Journal of Personality*, vol.80, n.3, 633-663.
- Enns, M. W., B. J. Cox, J. Sareen, P. Freeman, (2001), “Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation”, *Department of Psychiatry*, Vol.35, N.10, 1034-1042.
- Er, F. ve H. Sönmez, (2009), “Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik: Anadolu Üniversitesi Örneği”,*AKÜ Fen Bilimleri Dergisi*, c.1, 11-15.
- Erözkan, A., (2008),“Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Eğilimleri ve Depresyon Düzeyleri”, *Cypriot Journal of Educational Sciences*, c.3, s.2, 76-88.

- Eum K. ve K. G. Rice, (2011), "Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance", *Anxiety, Stress, & Coping*, vol.24, n.2, 167-178.
- Fedewa, B. A., L.R. Burns, A. A. Gomez, (2005), "Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics", *Personality and Individual Differences*, vol.38, 1609–1619.
- Frost, R.O., P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate, (1990), "The Dimensions of Perfectionism", *Cognitive Therapy and Research*, vol.14, 449-468
- Ganske, K. H. ve J. S. Ashby, (2007), "Perfectionism and career decision-making self-efficacy", *Journal Of Employment Counseling*, vol.44, 17-28.
- Hafner, A. ve A. Stock, (2010), "The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied", *The Journal of Psychology*, vol.144, n.5, 429-447.
- Hafner, A., A. Stock, L. Pinneker, S. Ströhle, (2013), "Stress prevention through a time management training intervention: an experimental study", *Educational Psychology*, 1-14.
- Hanımoğlu, B. ve B. Yazgan İnanç, (2011), "Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, c.20, s.1, 351-366.
- Hewitt, P. L. ve G. L. Flett, (1991), "Perfectionism in the Self and Social Context: Conceptualization, Assessment and Association with Psychopathology", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.60, n.3, 456-470.
- Hewitt, P. L., C. F. Caeliana, G. L. Flett, S. B. Sherry, L. Collins, C. A. Flynn, (2002), "Perfectionism in Children: Associations with Depression, Anxiety, And Anger", *Personality and Individual Differences* vol.32, 1049–1061.
- Hibbard, D. R., K. L. Davies, (2011), "Perfectionism and Psychological Adjustment among College Students: Does Educational Context Matter?", *North American Journal Of Psychology*, vol.13, n.2, 187-200.
- Jex, S.M., T. C. Elacqua, (1999), "Time management as a moderator of relations between stressors and employee strain", *Work & Stress*, vol.13, n.2, 182-191.
- Locicero, A. ve J. S. Ashby, (2000), "Multidimensional Perfectionism and Self-Reported Self-Efficacy in College Students", *Journal of College Student Psychotherapy*, vol.15, n.2, 47-56.

- Nilsson, J.E., J. Butler, S. Shouse, C. Joshi,(2008), "The Relationships Among Perfectionism, Acculturation, And Stress in Asian International Students", *American Counseling Association*, vol.11, 147-158.
- O'Connor, R.C., D.B. O'Connor, S.M. O'Connor, J. Smallwood, J. Miles, (2004), "Hopelessness, stres and perfectionism; The moderating effects of future thinking", *Cognition and Emotion*, vol.18, n.8., 1099-1120.
- Öngen, Erol, D., (2010), "The Relationships Between Adaptive and Maladaptive Perfectionism and Aggression Among Turkish Adolescents", *Australian Journal of Guidance & Counselling*, vol.20, n.1, 99-108.
- Özçelik, N., M. Gülsün, F. Özçelik, M. Öztosun, (2012), "Yöneticilerin Zaman Yönetimi Becerilerinin İş Stresi Üzerine Etkisi", *Anatol J Clin Investig*, c.6, s.4, 231-238.
- Özkılıç R. ve N. Haşıl Korkmaz, (2004), "Sosyal Bilimler, Fen Bilimleri ve Beden Eğitimi Spor Öğretmenlerinin Sınıfta Zaman Yönetimine İlişkin Davranışları", *Eğitim Fakültesi Dergisi*, C.7, S.2, 281-293.
- Park, H., B.Y. Choi, S.K. Nam, S.M. Lee, (2011), "The Role Of Career Stress in The Relationship Between Maladaptive Perfectionism And Career Attitude Maturity in South Korean Undergraduates", *Journal Of Employment Counseling*, vol.48, 27-36.
- Periasamy, S. ve J.S. Ashby, (2002), "Multidimensional Perfectionism and Locus of Control: Adaptive vs. Maladaptive Perfectionism", *Journal of College Student Psychotherapy*, vol.17, n.2, 77-86.
- Seo, E. H., (2008), "Self-efficacy as a Mediator in the Relationship between Self-oriented Perfectionism and Academic Procrastination" *Social Behavior And Personality*, vol.36, n.6, 753-764.
- Shih, S.S., (2013), "Autonomy Support Versus Psychological Control, Perfectionism, and Taiwanese Adolescents' Achievement Goals" *The Journal of Educational Research*, vol.106, n.4, 269-279.
- Siegle, D. ve P.A. Schuler (2000), "Perfectionism Differences in Gifted Middle School Students", *Roeper Review*, vol.23, n.1, 39-44.
- Soenens B., M. Vansteenkiste, P. Luyten, B. Duriez, L. Goossens, (2005), "Maladaptive Perfectionistic Self-Representations: The Mediational Link Between

- Psychological Control And Adjustment”, *Personality and Individual Differences*, vol.38, 487–498.
- Stoeber, J., O. Kobori, Y. Tanno, (2013), “Perfectionism and Self-conscious Emotions in British and Japanese Students: Predicting Pride and Embarrassment after Success and Failure”, *European Journal of Personality*, vol.27, 59-70.
- Sökmen, A., (2012), “Yöneticiler Zamanı Nasıl Yönetiyor? Ankara’daki Hastanelerde Bir Uygulama”, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, c.4, s.4, 126-140.
- Tektaş, M. ve N. Tektaş, (2010), “Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s.23, 221-229.
- Tuncer B. ve N. Voltan Acar, (2006), “Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi”, *Kriz Dergisi*, c.14, s.2, 1-15.
- Turhan, M.(2012), “Öğretim Elemanlarının Zaman Yönetiminde Bilgisayarı Kullanma Düzeyleri”, *e-Journal of New World Sciences Academy*, C.7,S.1, 140-147.
- Uz Baş, A., (2011), “İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Mükemmeliyetçilik Boyutları: Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akademik Başarı ile İlişkileri”, *Eğitim ve Bilim*, c.36, s.162, 261-272.
- Van Eerde, W., (2003), “Procrastination at Work and Time Management Training”, *The Journal of Psychology*, vol.137, n.5, 421-434.
- Ward, A.M. ve J.S. Ashby, (2008), “Multidimensional Perfectionism and the Self”, *Journal of College Student Psychotherapy*, vol.22, n.4, 51-65.
- Wagner, P., B. Schober, C. Spiel, (2008), “Time investment and time management: an analysis of time students spend working at home for school”, *Educational Research and Evaluation*, vol.14, n.2, 139-153.
- Xie, D., F.T.L. Leong, S. Feng, (2008), “Culture-specific personality correlates of anxiety among Chinese and Caucasian college students”, *Asian Journal of Social Psychology*, vol.11, 163-174.
- Yılmaz, İ., O. Yoncalık, F. Bektaş, (2010), “Zaman Yönetimi Davranışı İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki”, *e-Journal of New World Sciences Academy*, c.5, s.3, 187-194.

Zhang, B. ve T. Cai, (2012),“Coping Styles And Self-Esteem As Mediators Of The Perfectionism-Depression Relationship Among Chinese Undergraduates”,*Social Behavior And Personality*, vol.40, n.1, 157-168.



WEB SAYFALARI

<http://www.atillafiliz.com/makale.php?id=47> (Erişim 10.09.2013).

<http://www.burem.boun.edu.tr/?q=node/55> (Erişim 13.10.2013).

<http://www.ceis.org.tr/dergiDocs/makale241.pdf>(Erişim 20.04.2015).

<http://www.denizce.com/bsaat.asp> (Erişim 10.09.2013).

<https://www.doktorsitesi.com/makale/kararsizlik,2016> (Erişim 08.02.2016).

<http://www.donusumkonagi.net/HaberDetay/5594/zaman-yonetimi-hakkinda-yazilanlara-yeniden-bir-bakis.html> (Erişim 10.09.2013).

<http://www.elsys.com.tr/bultenic-detay.asp?ID=187> (Erişim 21.01.2014).

<http://www.empatipdr.com/psikolojik-yazilar/mukemmelliyetcilik> (Erişim 13.10.2013).

http://www.pdgm.bilkent.edu.tr/etkili_zaman.html (Erişim 20.04.2015).

<http://www.rehberogretmen.biz/zamani-dogru-yonetmek.htm> (Erişim 17.04.2015).

<http://www.satisteknikleri.org/surec-yonetimi/zaman-yonetim-sureci.html>(Erişim 20.04.2015).

[http://sdu.edu.tr/diger/sinifyonetimi/konular/konu4\(kisiselzaman\).html](http://sdu.edu.tr/diger/sinifyonetimi/konular/konu4(kisiselzaman).html)(Erişim 17.04.2015).

<http://www.tdk.gov.tr> (Erişim 13.10.2013).

<http://uzmanlariz.com/um12iGVRhLMI/>(Erişim 13.10.2013).

Brott, R. (2008). *Successful Time Management: Be the Productive Person You Want to Be! 1st Edition*. Pacific Northwest: ABC Book Publishing. http://books.google.com.tr/books?id=F4I0Im5X4KcC&printsec=frontcover&dq=time+management&hl=tr&sa=X&ei=CFx2U9nAFu_Y7AbBqIH0Bw&ved=0CG4Q6AEwBw#v=onepage&q=time%20management&f=false, (Erişim 10.09.2013).

Croft, C. (1996). *Time Management*. New York: International Thomson Pub.

<https://books.google.com.tr/books?id=yZFDPgAACAAJ&dq=croft+time+management&hl=tr&sa=X&ei=457oVJeXE-P8ywOtxIIw&ved=0CBwQ6AEwAA>, (Erişim 10.09.2013).

Evans, C. (2011). *Time Management For Dummies. 1st Edition*. London: Portable Edition.

<https://books.google.com.tr/books?id=sHA6ZXMG3ZIC&printsec=frontcover&dq=CLARE+EVANS&hl=tr&sa=X&ei=bJ7oVPGrEOWgyAOF7oDoBA&ved=0CBwQ6AEwAA>, (Erişim 10.09.2013).

Frances, K. (2009). *Time And Stres Management For Rookies*. New York: Marshall Cavendish Edition.

https://books.google.com.tr/books?id=m4mBPgAACAAJ&dq=kay+frances&hl=tr&sa=X&ei=E57oVOL3LOXOyQOs8oDYAQ&redir_esc=y, (Erişim 10.09.2013).

Forsty, P.,(2013), *Successful Time Management. Third Edition*. London: Kogan Page.
<http://books.google.com/books?id=3OGJfINd8HoC&printsec=frontcover&dq=time+management&hl=en&sa=X&ei=UXVyU-T5BMn74QSa7ICABQ&ved=0CEUQ6AEwAQ#v=onepage&q=time%20management&f=false>, (Erişim 14.02.2014)

Harris, J. (2008). *Time Management 100 Success Secrets - The 100 Most Asked Questions On Skills, Tips, Training, Tools And Techniques For Effective Time Management*. Brisbane QLD:Emereo Pty Limited.
http://books.google.ch/books?id=4LC0vQRoSqEC&dq=time+management&hl=tr&source=gbs_navlinkss, (Erişim 10.09.2013).

Mancini, M. (2007). *Time Management: 24 Techniques to Make Each Minute Count at Work. 1st Edition*. Newyork: Mc Graw Hill Education
http://books.google.ch/books?id=OXhw6fX7gj8C&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false, (Erişim 10.09.2013).

EKLER

EK 1. Orjinallik Raporu



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı-Soyadı	GÜLDEN AKPOLAT
Öğrenci Numarası	111216110
Enstitü Anabilim Dalı	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ-İŞLETME ANA BİLİM DALI
Programı	YÜKSEK LİSANS
Danışmanın Unvanı, Adı-Soyadı	Doç.Dr.ESMA ÜLKÜ KAYA
Tez Başlığı (Türkçe)	ZAMAN KULLANIMINA MÜKEMMELİYETÇİ DAVRANIŞIN ETKİSİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 140 sayfalık kısmına ilişkin, 25/12/2015 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orjinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 18'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
- 2- Kaynakça hariç
- 3- Alıntılar hariç/dâhil
- 4- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Yukarıda bilgileri verilen öğrencinin doktora tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından belirlenen azami benzerlik oranlarını aşmadığını ve tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim.

Doç.Dr.Esma Ülkü KAYA
Danışmanın Adı-Soyadı
(İmzası)

Doç.Dr.Esma Ülkü KAYA
Anabilim Dalı Başkanı
(İmzası)

F.Ü.LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ÖĞRETİM YÖNETMELİĞİ

Madde 41- Lisansüstü tezleri ile birlikte teslim edilmesi gereken belgeler şunlardır:

- a) Lisansüstü tezler, savunma öncesinde **intihal program raporu** ve ilgili makale şartını¹ sağladığına dair belgeleri ile birlikte enstitüye teslim edilir.
- b) Intihal raporu ile ilgili olarak etik kurallar dâhilindeki benzerlik oranları ilgili Enstitü Yönetim Kurulu tarafından belirlenir. (Enstitü Yönetim Kurulu tarafından tezin, intihal kapsamı dışında değerlendirilmesi için TURNITIN'den alınan raporda "benzerlik oranı"nın, "alıntılar hariç" en fazla %10, "alıntılar dâhil" % 30'u geçmemesi şeklinde kabul edilmiştir).

¹ Makale şartı doktora öğrencilerini kapsamaktadır.

EK 2. Anket Formu

ANKET FORMU

Bu anket formu katılımcılardan iki ayrı alanda bilgi elde etmeyi amaçlamaktadır. Formda ilk olarak katılımcılara dair genel bilgilerin edinilmeye çalışıldığı sorulara, ikinci olarak çalışmaya katılan katılımcıların mükemmeliyetçilik durumlarını ve zaman yönetimini ölçen skalalara yer verilmiştir. Ankete cevap veren katılımcıların verdikleri bilgiler sadece bilimsel çalışmalara temel teşkil etmek üzere kullanılacaktır. Yüksek lisans tez çalışmasına katkı sağlayacağı düşüncesiyle bu anket formuna vereceğiniz cevaplar önem arz etmektedir.

Katılımınızla bu çalışmaya katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederiz. Saygılarımızla.

Çalışmayı Yürüten: Gülden AKPOLAT
e-mail: gulden_akplt@hotmail.com

Danışman: Doç. Dr. Esmâ Ülkü KAYA

KATILIMCILAR İLE İLGİLİ GENEL BİLGİ BÖLÜMÜ

() Normal Öğretim Öğrencisiyim () İkinci Öğretim Öğrencisiyim

(1). Yaşınız:.....

(2). Cinsiyetiniz:

() Erkek () Kadın

(3). Sınıfınız:

() I. Sınıf () II. Sınıf () III. Sınıf

(4). Bölümünüz:

() İşletme () İktisat () Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bölümü

(5). Ailenizin gelir düzeyinin görünümü nasıldır?

() Çok Düşük () Düşük () Orta () Yüksek () Çok Yüksek

(6). Ebeveyn (Anne ve Baba) durumunuzun görünümü nasıldır?

() Evli ve Sağ () Evli ve Ölmüş () Boşanmış ve Sağ () Boşanmış ve Ölmüş

(7). Geçen yıl (veya geçen dönem) okuldaki genel not ortalamanız nedir?

() 4,00-3,50 arası

() 3,49-2,80 arası

() 2,79-2,00 arası

() 1,99 -1,55 arası

() 1,54-1,00 arası

() Diğer(Lütfen belirtiniz):.....

A.MÜKEMMELİYETÇİLİK SKALASI

KRİTERLER	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.					
2.Organizasyon benim için çok önemlidir.					
3.Ebeveynlerim tarafından bir çocuk olarak mükemmelin çok altında işleri yaptığımda cezalandırılıyorum.					
4.Kendim için en yüksek standartları oluşturmazsam ikinci derecede bir kişi olmam muhtemeldir.					
5.Ebeveynlerim asla hatalarımı anlamaya çaba göstermez.					
6.Yaptığım her şeyde tamamen yeterli olmak benim için önemlidir.					
7.Düzenli bir kişiyimdir.					
8.Organize bir kişi olmaya çabalarım.					
9.Okulda başarısızsam, bir kişi olarak da başarısızımdır.					
10.Bir hata yaparsam kendimi berbat hissedirim.					
11.Ebeveynlerim her şeyde en iyisi olmamı benden isterler.					
12.Çoğu insandan daha yüksek hedefler oluştururum.					
13.Birisi okulda bir işi benden daha iyi yaparsa, sonrasında kendimi bütün görevi başaramamış gibi hissedirim.					
14.Kısmen başarısız olmam, tamamen başarısız bir kişi olmam kadar kötüdür.					
15.Ailemde sadece çarpıcı (yüksek) performans tam anlamıyla yeterli görülür.					
16.Bir hedefe ulaşma yönündeki çabalarım odaklanmada çok iyiyimdir.					
17.Bir şeyi yaparken çok dikkatli olsam bile, çoğunlukla tam olarak doğru yapmadığımı hissedirim.					
18.Herhangi bir şeyde en iyinin altında olmaktan nefret ederim.					
19.Aşırı ölçüde yüksek hedeflere sahibim.					
20.Ebeveynlerim benden mükemmelliği bekler.					
21.İnsanlar bir hata yaparsam, beni yetersiz olarak değerlendireceklerdir.					
22.Kendimi asla ebeveynlerimin beklentilerini karşılayabilecek gibi hissetmem.					
23.Diğer insanlar gibi bir şeyi iyi yapamamam, vasıfsız bir kişi olduğumu ifade eder.					
24.Diğer insanlar benim kabul ettiğimden daha düşük standartları kabul ediyorlarmış gibi görünür.					
25. Her zaman doğru (iyi) şekilde hareket etmezsem, insanlar bana saygı duymayacaklardır.					
26.Ebeveynlerim geleceğim konusunda daima sahip olduğumdan daha yüksek beklentilere sahiptir.					
27.Düzenli bir kişi olmaya çabalarım.					
28.Genellikle her gün yaptığım basit şeyler konusunda şüphelerim vardır.					
29.Düzenlilik benim için çok önemlidir.					
30.Günlük görevlerimde çoğu insanın beklediğinden daha yüksek performans beklerim.					
31.Organize bir kişiyimdir.					

A.MÜKEMMELİYETÇİLİK SKALASI (Devamı)

KRİTERLER	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
32.Bir şeyi tekrar tekrar yapmam nedeniyle işimde geri kalmaya eğilimliyim.					
33.Bir şeyi 'doğru' olarak yapmak uzun bir zamanımı alır.					
34.Ne kadar az hata yaparsam, o kadar fazla insan beni sevecektir.					
35.Kendimi asla ebeveynlerimin standartlarını karşılayabilecek gibi hissetmem.					

B.ZAMAN YÖNETİMİ SKALASI

KRİTERLER	Asla 1	Nadiren 2	Bazen 3	Sıklıkla 4	Daima 5
1.Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız?					
2.Hafta başında her hafta için hazır olan bir amaçlar setine sahip misiniz?					
3.Her gününüzü planlamaya zaman harcar mısınız?					
4.Her gün kendi kendinize bir amaçlar seti oluşturur musunuz?					
5.Her gün yapmanız gereken şeylerin bir listesini çıkarır mısınız?					
6.Ders haftasında yapmanız gereken aktivitelerin bir listesini çıkarır mısınız?					
7.Gelecek hafta tamamlamayı istediğiniz şeyler konusunda açık bir fikre sahip misiniz?					
8.Çalışmalarınızı tamamlamada kendi kendinize bir süre belirler misiniz?					
9.Oldukça emek isteyen çalışmanız için saatlerinizi en iyi şekilde planlamaya çabalar mısınız?					
10.Tek bir takvim üzerinde önemli tarihlerinizi (sınav tarihleri, araştırma ödevinin son teslim tarihi vb. gibi) işaretler misiniz?					
11.Her yarıyıl için bir amaçlar setine sahip misiniz?					
12.Şu anda önemli olmasa bile gelecekte önemli olabilecek makalelerin fotokopisini muhafaza eder misiniz?					
13. Yakında bir sınav olmayacaksanız bile ders notlarınızı düzenli olarak gözden geçirir misiniz?					
14.Boş zamanınız olduğunda üzerinde çalışabileceğiniz sizinle ilgili şeylerle meşgul olur musunuz?					
15.Önceliklerinizi oluşturur ve onlara itibar eder misiniz?					
16.Her hafta önceden ve zorunlu olarak bir plan yapmak için bir çaba harcamaya gerek olmadan, kendiliğinden sizinle ilgili meydana gelen şeyleri yerine getirir misiniz?					
17.Zamanınızı olumlu bir şekilde kullanır mısınız?					
18.Zamanınızı yönetme şeklinde iyileşme alanlarınız olduğuna inanı yor musunuz?					
19.Zamanınıza genellikle hakim olduğunuzu düşünüyor musunuz?					
20.Önemi az kararları hızlı bir şekilde alır mısınız?					
21.Genellikle belirli bir hafta için bütün amaçlarınızı tamamlayabildiğinizi düşünüyor musunuz?					
22.Basitçe insanlara 'hayır' demekten nefret etmeniz nedeniyle çoğunlukla kendi kendinizi okul çalışmanıza engel olan şeyleri yapar şekilde bulur musunuz?					
23.Kendinizi hiç bir şey yapmadan uzun süre beklerken bulur musunuz?					
24.Ortalama bir ders gününde okul çalışması yapmaktansa kişisel bakımınıza daha fazla zaman harcar mısınız?					
25.Faydalı olmayan rutin işlere ya da aktivitelere devam eder misiniz?					
26.Her gün ortalama olarak en az bir paket sigara içer misiniz?					
27.Önemli bir ödevin vakti gelmeden önceki gece genellikle ödev üzerinde hala çalışıyor olur musunuz?					

ÖZGEÇMİŞ**Kişisel Bilgiler:**

Adı ve Soyadı : Gülden AKPOLAT
Doğum Yeri : Elazığ
Doğum Tarihi : 26.10.1985
Medeni Hali : Bekar

Eğitim Durumu:

İlkokul : Elazığ Cumhuriyet İlköğretim Okulu
Ortaokul : Elazığ Mezre Ortaokulu
Lise : Elazığ Mehmet Akif Ersoy Lisesi
Üniversite : Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve
İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü

Yabancı Dil ve Düzeyi:

İngilizce : Orta Düzey