

ZAMAN YÖNETİMİ

“Harcanan zaman VAROLUŞ, kullanılanı ise YAŞAMDIR.” Edward Young

Zaman; içinde ömrümüzün aktığı, tükenirken tüketen ve geri döndürülemeyen, son derece değerli, eşsiz bir kaynaktır. Zaman bize verilen sürenin tamamıdır, her insanın kullanabileceği azami bir zaman sınırı vardır ve hiç bitmeyecekmiş gibi görünmesine rağmen, zaman asla sonsuz değildir Martin Scoot ise, zaman yönetimi adlı kitabında “zaman paha biçilemez bir kaynaktır. Belirli bir ritimle amansızca akıp gider. Geçen zaman geri döndürülemez. Ne kadar zengin olunduğu önemli değildir, daha fazla zaman satın alınamaz, çalınamaz ve değiştirilemez. Tek yapılabilecek şey sahip olunan zamanın en iyi şekilde değerlendirilmesidir. Sahip olunan kaynaklar arasında zaman en az anlaşılan ve en kötü kullanılan kaynaktır” demektedir.

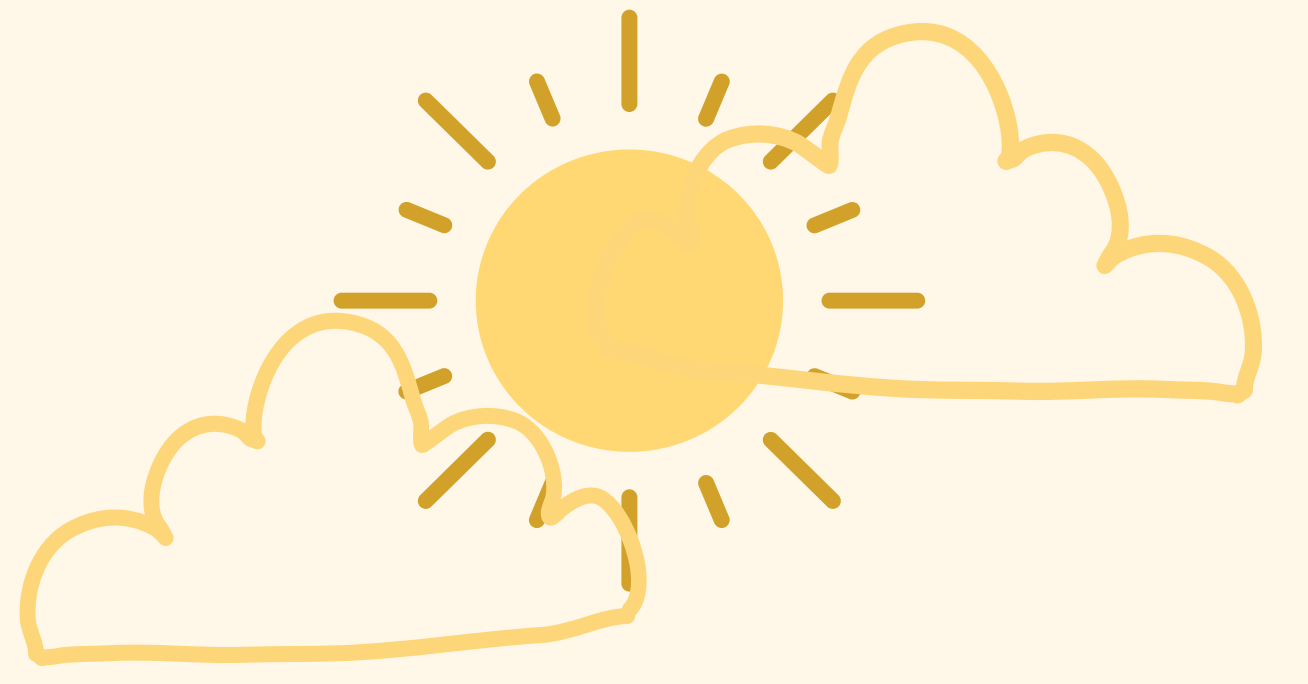
Günümüzde ise zaman hızla tüketilmektedir ve hemen herkes zamanının olmamasından yakınmaktadır. İstenen ise belirli bir süre içinde en fazla zamanı değerlendirmektir. Bu, zaman içinde kendimizi yönetmekle mümkündür. Zaman yönetimi, kişinin iş ve özel hayatında etkili ve verimli olmasını sağlar. Zaman yönetimi bilinci, çocukluktan başlar, üniversite döneminde olgunlaşır ve gelişir. Özellikle üniversite öğrencileri için zaman yönetimi, derslerinde iyi notlar almak için hayati önem taşır. Bu nedenle öğrencilerin, zamanlarını nasıl yöneteceklerini ve iyi bir eğitim ve iş hayatına sahip olmak için zaman yönetimi becerilerini nasıl geliştireceklerini öğrenmeleri gerekir.

Zaman yönetimi; belirlenen ihtiyaçları karşılayabilmek için gerekli olan hedefleri oluşturup bunlar arasında öncelikleri belirleyerek, önceliklerle zamanı, planlama, programlama ve listeleme yoluyla uyumlaştırmaktır. “ÖĞRENCİLERİN ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİ İLE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ: KARABÜK ÜNİVERSİTESİ” isimli araştırma sonucuna bakacak olursak öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasında ilişki vardır. Zaman yönetimi becerileri öğrencilerin cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, yaşadıkları yere ve öğrenim gördükleri fakültele göre değişmektedir. Araştırma bulguları:

- Öğrenciler güne zamanlarını planlayarak başlamamaktadırlar.
- Kız öğrencilerin erkek öğrencilere; ailesiyle evde kalan öğrencilerin arkadaşlarıyla birlikte ve yurttan kalan öğrencilere oranla güne planlı başladıkları görülmektedir.
- Not ortalaması yüksek olan öğrencilerin yapacakları şeyleri listeledikleri görülmüştür.
- Öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun geleceğe yönelik planlama yapmadıkları sonucuna varılmıştır. Bunun sebebinin öğrencilerin net hedeflerinin olmamasının olduğu düşünülmektedir.
- Telefonda uzun vakit geçirmek öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkilemektedir.

Zaman Tuzakları

- **Öncelikleri belirleyememek ve sıralayamamak**
- **Erteleme ve oyalama**
- **Hayır diyememek**
- **Mükemmelliyetçilik**
- **Kendine aşırı güven veya güvensizlik**
- **Dağınık masa sendromu**
- **Kararsızlık**
- **Öz disiplin yokluğu**
- **Beklenmeyen ziyaretçi**
- **Teknoloji**



Zamanı planlama konusunda özellikle bir yapılacaklar listesi olması oldukça yarar sağlayacaktır. Bu listeyi hazırlarken dikkat etmeniz gerekenler;

1. Öncelik sırasına koymalısınız
2. Aksilikler ve molalar için mutlaka ekstra zaman ayırmalısınız
3. Somut maddeler eklemelisiniz
4. Yapabileceğinizin üzerinde madde eklememelisiniz

Sizler için çıktısını alabileceğiniz bir yapılacaklar listesini sonraki sayfaya ekledik oradan yararlanabilirsiniz.

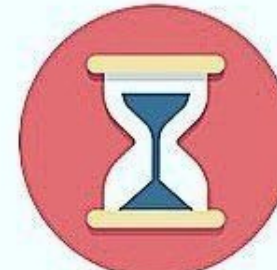
Aynı zamanda gözümüzün sürekli saatte olması da zaman yönetimini olumsuz etkilemektedir. Gözünüzü saatten ayırıp odağınızı yapılacak işlerinize vermelisiniz. Eğer odağınızı kullanmakta zorlanıyorsanız bazı teknikler deneyebilirsiniz. Bunlardan en yaygın olanlardan biri pomodoro tekniğidir. Teknik basitçe, yapılması gereken görevleri makul parçalara bölerek, kişinin kendini düzenli molalarla ödüllendirdiği bir zaman yönetimi olarak tanımlanıyor.



Pomodoro tekniği



Yapılacaklar listeniz hazır olsun



25 dakikaya saatinizi ayarlayın



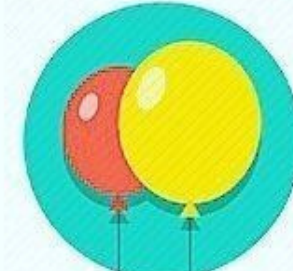
25 dakika bitince 5 dakika mola



Çalışmaya devam



4 setten sonra 15-30 dakika ara



Harikasınız, tebrik ederim!

*Bu
Hafta*

••• Pazartesi

••• Salı

••• Çarşamba

••• Perşembe

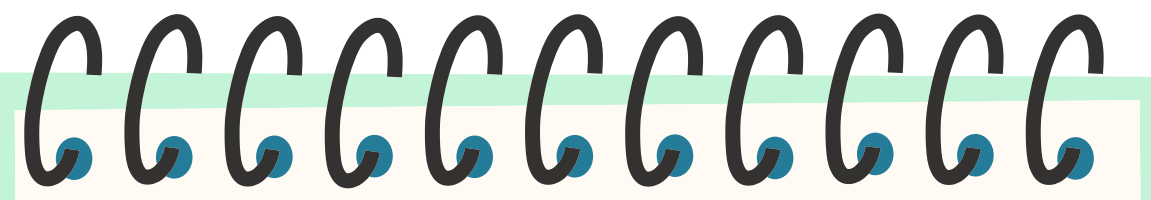
••• Cuma

••• Cumartesi

••• Pazar



HEDEFLER



YAPILACAKLAR
LİSTESİ