

Bo? Zaman Yönetimi Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bo? Zaman Yönetimi Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18160>

Özet

Bo? Zaman Yönetimi Ölçe?i (BZYÖ), bireylerin bo? zamanlar?n? nas?l planlad?klar?n?, bu zamana yönelik tutumlar?n? ve etkinliklerini nas?l de?erlendirdiklerini ölçmek amacıyla uyarlanm?? psikometrik bir araçtır. Ölçek, 2015 y?l?nda Türkiye popülasyonu üzerinde gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik çal??malar? sonucunda, toplam 15 madde ve dört farklı alt boyuttan olu?an yap?sal bir form kazanm??tır. Bu dört boyut; Amaç Belirleme ve Yöntem, Bo? Zaman Tutumu, De?erlendirme ve Programlama olarak tanımlanm??tır. Ölçek, özellikle üniversite öğrencileri gibi yo?un akademik bask? alt?ndaki bireylerin bo? zaman yönetim becerilerini ölçme konusunda yüksek iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirliği sergilemiştir.

Anahtar Kelimeler

Bo? Zaman Yönetimi, Bo? Zaman, Psikometri, Ölçek Uyarlamas?, Yap? Geçerliliği, Güvenirlik, Zaman Yönetimi.

Yazarlar

Beyza Merve Akgül, Serdar Karaküçük.

Amaç

Bu ölçe?in temel amacı, bireylerin bo? zamanlar?n? etkin bir şekilde yönetme yeteneklerini ve bu sürece yönelik geli?tirdikleri tutumlar? psikometrik olarak de?erlendirmektir. Özgün bir ölçe?in Türkçe'ye uyarlanması ve Türk kültürüne uygun geçerlik-güvenirlik analizlerinin yapılması hedeflenmiştir.

Ölçek, bo? zaman yönetiminin planlama, uygulama ve de?erlendirme gibi kritik aşamaların kapsayan dört farklı boyutta detaylı bilgi sunarak, akademik ve rekreasyonel çal??malar için sağlam bir veri toplama aracı sağlamaktadır.

Yapı

Ölçek, bireylerin bo? zamanlar?n? yapılandırma, yönlendirme ve bu zaman diliminden maksimum fayda sağlama eğilimlerini ölçen çok boyutlu bir yapı üzerine kurulmuştur. Bo? zaman yönetimi, sadece zamanı doldurmak değil, aynı zamanda kişisel gelişim ve refah için amaçlı aktiviteler belirlemeyi içerir.

BZYÖ, bireylerin bo? zaman faaliyetlerini organize etme, bu faaliyetlere karşı olumlu bir tutum sergileme ve sonuçları analiz etme yeteneklerini kapsayan dört ana faktör etrafında toplanmıştır. Bu faktörler, bireyin bo? zamanı ne kadar bilinçli ve amaç odaklı kullandığını ortaya

koymaktad?r.

Geçerlik

Bo? Zaman Yönetimi Ölçe?i'nin (BZYÖ) yap? geçerli?i, Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) kullan?larak incelenmi?tir. Yap?lan analiz sonucunda, 15 maddeden ve 4 alt boyuttan olu?an bir ölçme arac? elde edilmi?tir. Bu faktör yap?s?, toplam varyans?n güçlü bir yüzdesini, yani %61'ini aç?klamaktad?r.

Elde edilen bu yüksek varyans aç?klama oran?, ölçe?in teorik olarak ölçmeyi amaçlad??? bo? zaman yönetimi yap?s?n? kabul edilebilir düzeyde temsil etti?ini göstermektedir. Bu bulgular, ölçe?in yap?s?sal olarak geçerli oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirli?i, hem iç tutarl?l?k katsay?s? (Cronbach Alpha) hem de test-tekrar test tekni?i kullan?larak belirlenmi?tir. Ölçe?in bütünü için hesaplanan iç tutarl?l?k katsay?s? **.83** olarak bulunmu?tur, bu da ölçe?in genel olarak yüksek bir iç tutarl?l??a sahip oldu?unu göstermektedir.

Alt boyutlar?n iç tutarl?l?k (Cronbach Alpha) katsay?lar? şöyledir:

Amaç Belirleme ve Yöntem: .81

Bo? Zaman Tutumu: .79

De?erlendirme: .71

Programlama: .73

Bu sonuçlar, tüm alt faktörlerin ve genel ölçe?in kabul edilebilir düzeyde veya iyi derecede iç tutarl?l??a sahip oldu?unu kan?tlamaktad?r. Ayrıca, ölçe?in test-tekrar test güvenilirli?ini s?namak amacıyla Türkçe ve İngilizce formlar, 107 üniversite ö?rencisine dört hafta arayla uygulanm???r. ?ki uygulama aras?ndaki korelasyon katsay?s? **.86** olarak hesaplanm???r, bu da ölçe?in zaman içinde tutarl? sonuçlar verdi?ini göstermektedir.

Faktör Analizi

Bo? Zaman Yönetimi Ölçe?i'nin psikometrik yap?s?n? belirlemek amacıyla Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) yürütülmü?tür. Bu analiz, ölçe?in **dört alt boyuttan** olu?tu?unu do?rulam???r. Bu dört faktör, bo? zaman yönetiminin farklı yönlerini temsil etmektedir.

Faktör yap?s? ve madde da??l?mlar? a?a??daki gibidir:

Amaç Belirleme ve Yöntem: Bu faktör 6 maddeden olu?makta olup, bireyin bo? zaman aktiviteleri için hedefler belirleme ve bu hedeflere ula?ma yöntemlerini kullanma becerisini ölçer.

Bo? Zaman Tutumu: Bu faktör 3 maddeden olu?makta olup, bireyin bo? zamana verdi?i de?eri ve bo? zaman etkinliklerine kar?? geli?tirdi?i duygusal ve bili?sel pozitifli?i yans?tır.

De?erlendirme: Bu faktör 3 maddeden olu?makta olup, bireyin bo? zaman?n? planlamas? ve bu zaman? aktiviteler için koruma e?ilimini de?erlendirir.

Programlama: Bu faktör 3 maddeden olu?makta olup, bo? zaman? organize etme ve ne yap?laca??n? bilme düzeyini ölçer.

Ölçme Arac?

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçe?i

Derecelendirme: 5'li Likert Tipi Ölçek (Örne?in: Hiçbir Zaman - Her Zaman)

Dil Mevcut: Türkçe (Uyarlama çal??mas? Türkçe ve ?ngilizce formlar üzerinde yap?lm??t?)

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler, Üniversite Ö?rencileri

Ya? Grubu: Genç Yeti?kinler (Üniversite Ça??)

Popülasyon Detaylar?: Geçerlik ve güvenilirlik çal??mas? Gazi Üniversitesi'nin çe?itli bölümlerinde ö?renim gören 107 üniversite ö?rencisi üzerinde gerçekleştirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Psikometrik özellikler Cronbach Alpha ve Test-Tekrar Test korelasyonlar? ile incelenmi?tir.

Anahtar Kelimeler

Bo? Zaman, Üniversite Ö?rencisi, Faktör Yap?s?, Psikometrik Ölçek, Uyarlama, AFA.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Beyza Merve Akgül

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilgi mevcut de?il.

Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri: beyzakulgazi@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?il.

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Ölçek, 2015 y?I?nda Akgül ve Karaküçük taraf?ndan bilimsel literatüre kazandırmı?tır. Ölçe?in kullanıma ve izinleri için sorumlu yazar Beyza Merve Akgül ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

Ölçe?in orijinal makalesi ve detaylar? Uluslararası ?nsan Bilimleri Dergisi'nde yayınlanmı?tır. ?lgili makaleye erişim linki kaynaklarda mevcuttur.

Ölçe?in orijinal PDF formu a?a??daki adresten indirilebilir: bos-zaman-yonetimi-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2015). Bo? zaman yönetimi ölçe?i: geçerlik-güvenirlik çalışması. *Uluslar arası ?nsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1867-1880.

Makale Linki: j-humansciences.com

Bo? Zaman Yönetimi Ölçe?i Maddeleri

Bo? Zaman Yönetimi Ölçe?i, toplam 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar ve örnek maddeler aşağıda sunulmuştur:

Amaç Belirleme ve Yöntem (6 madde): Bo? zamanımda yapabileceğimin listesini yaparım.

Bo? Zaman Tutumu (3 madde): Bo? zamanlar mutluluk vericidir.

Değerlendirme (3 madde): Zamanımın bir bölümünü bo? zaman aktiviteleri için korurum.

Programlama (3 madde): Bo? zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.