Bo? Zaman Yönetimi Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Bo? Zaman Yönetimi Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18160

ARABPSYCHOLOGY.COM

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 amac?yla uyarlanm?? psikometrik bir araçt?r. Ölçek, 2015 y?l?nda Türkiye popülasyonu üzerinde gerçekle?tirilen geçerlik ve güvenirlik çal??malar? sonucunda, toplam 15 madde ve dört farkl? alt boyuttan olu?an yap?sal bir form kazanm??t?r. Bu dört boyut; Amaç Belirleme ve Yöntem, Bo? Zaman Tutumu, De?erlendirme ve Programlama olarak tan?mlanm??t?r. Ölçek, özellikle üniversite ö?rencileri gibi yo?un akademik bask? alt?ndaki bireylerin bo? zaman yönetim becerilerini ölçme konusunda yüksek iç tutarl?l?k ve test-tekrar test güvenirli?i sergilemi?tir.

Anahtar Kelimeler

Bo? Zaman Yönetimi, Bo? Zaman, Psikometri, Ölçek Uyarlamas?, Yap? Geçerli?i, Güvenirlik, Zaman Yönetimi.

Yazarlar

Beyza Merve Akgül, Serdar Karaküçük.

Amaç

Bu ölçe?in temel amac?, bireylerin bo? zamanlar?n? etkin bir ?ekilde yönetme yeteneklerini ve bu sürece yönelik geli?tirdikleri tutumlar? psikometrik olarak de?erlendirmektir. Özgün bir ölçe?in Türkçe'ye uyarlanmas? ve Türk kültürüne uygun geçerlik-güvenirlik analizlerinin yap?lmas? hedeflenmi?tir.

Ölçek, bo? zaman yönetiminin planlama, uygulama ve de?erlendirme gibi kritik a?amalar?n? kapsayan dört farkl? boyutta detayl? bilgi sunarak, akademik ve rekreasyonel çal??malar için sa?lam bir veri toplama arac? sa?lamaktad?r.

Yap?

Ölçek, bireylerin bo? zamanlar?n? yap?land?rma, yönlendirme ve bu zaman diliminden maksimum fayda sa?lama e?ilimlerini ölçen çok boyutlu bir yap? üzerine kurulmu?tur. Bo? zaman yönetimi, sadece zaman? doldurmak de?il, ayn? zamanda ki?isel geli?im ve refah için amaçl? aktiviteler belirlemeyi içerir.

BZYÖ, bireylerin bo? zaman faaliyetlerini organize etme, bu faaliyetlere kar?? olumlu bir tutum sergileme ve sonuçlar? analiz etme yeteneklerini kapsayan dört ana faktör etraf?nda toplanm??t?r. Bu faktörler, bireyin bo? zaman? ne kadar bilinçli ve amaç odakl? kulland???n? ortaya

ARABPSYCHOLOGY.COM

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?sal olarak geçerli oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirli?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? ?öyledir:

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. Ayr?ca, ölçe?in test-tekrar test güvenirli?ini s?namak amac?yla Türkçe ve ?ngilizce formlar, 107 üniversite ö?rencisine dört hafta arayla uygulanm??t?r. ?ki uygulama aras?ndaki korelasyon katsay?s? **.86** olarak hesaplanm??t?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 amac?yla Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) yürütülmü?tür. Bu analiz, ölçe?in **dört alt boyuttan** olu?tu?unu do?rulam??t?r. Bu dört faktör, bo? zaman yönetiminin farkl? 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.

ARABPSYCHOLOGY.COM

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?t?r.
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?r.)

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler, Üniversite Ö?rencileri

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

Popülasyon Detaylar?: Geçerlik ve güvenirlik çal??mas? Gazi Üniversitesi'nin çe?itli bölümlerinde ö?renim gören 107 üniversite ö?rencisi üzerinde gerçekle?tirilmi?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: beyzakgulgazi@gmail.com

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

ARABPSYCHOLOGY.COM

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek, 2015 y?l?nda Akgül ve Karaküçük taraf?ndan bilimsel literatüre kazand?r?lm??t?r. Ölçe?in kullan?m? ve izinleri için sorumlu yazar Beyza Merve Akgül ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

Ölçe?in orijinal makalesi ve detaylar? Uluslararas? ?nsan Bilimleri Dergisi'nde yay?nlanm??t?r. ?lgili makaleye eri?im 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 çal??mas?. *Uluslar aras? ?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 olu?maktad?r. Alt boyutlar ve örnek maddeler a?a??da sunulmu?tur:

Amaç Belirleme ve Yöntem (6 madde): Bo? zaman?mda yapabileceklerimin listesini yapar?m.
Bo? Zaman Tutumu (3 madde): Bo? zamanlar mutluluk vericidir.
De?erlendirme (3 madde): Zaman?m?n bir bölümünü bo? zaman aktiviteleri için korurum.
Programlama (3 madde): Bo? zaman?mda ne yapaca??m? bilmiyorum.

ARABPSYCHOLOGY.COM