Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (AEÜSBED)
2025, Cilt 11, Sayı 2, Sayfa 379-397

Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ve Mutluluk Yönelimleri: Bir İlişki Analizi

Meryem ALTUN EKİZ
Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi
mrymltn@hotmail.com
ORCID: 0000-0003-1224-7927

Murat ATASOY
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
muratatasoy40@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0258-8042

Sevim KIR
Erciyes Üniversitesi
ksevim38@outlook.com
ORCID: 0000-0003-1772-3582

Araştırma Makalesi		DOI: 10.31592/aeusbed.1525229
Geliş Tarihi: 31.07.2024	Revize Tarihi: 06.03.2025	Kabul Tarihi: 06.07.2025

Atıf Bilgisi
Altun Ekiz, M., Atasoy, M. ve Kır, S. (2025). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve mutluluk yönelimleri: Bir ilişki analizi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11*(2), 379-397.

ÖZ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile mutluluk yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın Evrenini Ahi Evran Üniversitesi örneklemini ise bu üniversitenin farklı bölümlerinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 689 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler Mutluluk Yönelimleri Ölçeği (MYÖ) ve Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) ile toplanmıştır. Katılımcıların zaman yönetimi becerileri ile mutluluk yönelimleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson korelasyon testi, değişkeler arasındaki farklılığı ölçmek için ise t testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre; mutluluk yönelimleri ölçeğinin alt boyutlarından en yüksek ortalamanın haz boyutunda, en düşük ortalamanın anlam boyutunda olduğu görülmüştür. Mutluluk yönelimleri alt boyutları ile zaman yönetimi envanteri alt boyutları arasında negatif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir. En güçlü ilişki MYÖ anlam alt boyutu ile ZYE zaman planlaması alt boyutları arasında bulunmuştur. MYÖ alt boyutları ile ZYE alt boyutları arasında en düşük korelasyonlar Zaman Harcattırıcılar ile MYÖ alt boyutları arasında bulunmuştur. Sonuç olarak üniversite öğrencileri genellikle genç yaşlardadır ve hayatlarının bu döneminde hazza dayalı deneyimlere daha fazla ilgi duymaktadırlar. Anlam ve meşguliyet odaklı mutluluk, genellikle daha fazla yaşam deneyimi ve olgunluk gerektiren alanlardır. Zaman yönetimi envanteri ölçeğinin alt boyutlarından en yüksek ortalamanın zaman planlaması boyutunda olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri genellikle akademik başarı ve kariyer hedeflerine odaklanmaktadır. Bu hedeflere ulaşmak için kısa ve uzun vadeli planlamalar yapmak durumundadırlar.
Anahtar Kelimeler: Zaman yönetimi, mutluluk, üniversite öğrencileri.

Time Management Skills and Happiness Orientations of University Students: A Relationship Analysis

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship between university students' time management skills and happiness orientations. The population of the research, Ahi Evran University sample, consists of 689 students studying in different departments of this university and participating in the study voluntarily. Data were collected using the Happiness Orientation Scale (HOS) and the Time Management Inventory (TMI). Pearson correlation test was applied to measure the relationship between participants' time management skills and happiness orientations, and t test and ANOVA tests were applied to measure the difference between the variables. According to research findings; It was observed that the highest average among the sub-dimensions of the happiness orientation scale was in the pleasure dimension and the lowest average was in the meaning dimension. Negative correlations were detected between the happiness orientation sub-dimensions and the time management inventory sub-dimensions. The strongest relationship was found between the HOS meaning sub-dimension and the TMI time planning sub-dimensions. The lowest correlations between the HOS sub-dimensions and the TMI sub-dimensions were found between the Time Wasting and HOS sub-dimensions. As a result, university students are generally at a young age and are more interested in pleasure-based experiences during this period of their lives. Happiness focused on meaning and engagement are areas that often require more life experience and maturity. It was observed that the highest average among the sub-

dimensions of the time management inventory scale was in the time planning dimension. College students often focus on academic success and career goals. They have to make short and long term plans to achieve these goals.
Keywords: Time management, happiness, university students.

Giriş

Zaman, geriye alınamayan, tekrar edilemeyen, kişiler arasında paylaşımı yapılamayan soyut bir kavramdır (Şahin, 2020). Zaman, insanlara verilen sürenin tamamıdır. Zaman tüketiminin nasıl olduğu insnalar tarafından bilinmektedir. Zaman panikleme, heyecan ve çalışmalar için çekilmez olabilmektedir. Saatin yatma zamanını geçmiş olduğunu göstermesine rağmen önünde daha bitirilecek sayfalar dolusu uzun ve zor bir ödev bulunan öğrencinin durumu buna örnektir. Başarılı insanlar zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirebilen insanlardır (Küçük, 2008). Zaman yönetimi doğru işleri kısa zamanda yapabilmektir. Bir salisenin değerini anlamak için yüz metre koşan bir atlete, bir dakikanın kıymetini bilmek için uçağı kaçırmış yolcuya, bir senenin kıymetini anlamak için Kamu Personel Seçme Sınavı'nı (KPSS) geçemeyen öğrenciye zamanın önemini sormak gerekir. Zamanım yok diyenlerin çoğu, zamanı iyi ve verimli bir şekilde kullanmasını bilmeyen kişilerdir. İnsan zamanı verimli bir şekilde değerlendirmek için öncelikle kendisine bir hedef koyup yaşam planı oluşturmalıdır. Tüm insanlar için ortak hedef mutluluktur. Kişiyi mutlu eden faktörler ise sevgi, başarı, sağlık, saygınlık ve paradır. Bu hedeflere ulaşabilmek için kişinin elindeki en önemli silahı zamandır ve onu zamanında kullanmasını ya da ateşlemesini bilmesi gerekmektedir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

Bilgisayar, internet, cep telefonları günümüzün iletişim alanındaki en büyük kolaylığıdır. Bu araçlar sayesinde dünyanın neresinde olursa olsun insanlara en kısa sürede ulaşılabilmekte ve zamandan azami olarak tasarruf edilebilmektedir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002). Pek çok boş zaman aktivitesi ve birçok iş özellikle kitlesel medyanın pasif biçimde tüketildiği aktiviteler kişileri güçlü ve mutlu yapmak için tasarlanmamıştır. Ama diğer her şeyde olduğu gibi iş ve eğlence ihtiyaçlarımıza göre ayarlanabilmektedir. Boş/serbest zamanlarını israf etmemeyi öğrenen ve yaptıkları işlerden hoşlanan kişiler bir bütün olarak hayatlarının çok daha değerli olduğunu hissetmektedirler. Brightbill'e göre gelecek yalnızca eğitimli kişilerin değil, boş/serbest zamanlarını akıllıca kullanmayı öğrenmiş eğitimli kişilerindir (Csikszentmihalyi, 1990).

Farkında olanlar için zaman paha biçilemeyen bir değer. İnsanoğlunun hayatını anlamlaştırmak, olayları oluş sırasına göre ayarlamak, bir o kadar da yaşamı kolaylaştırmak adına oluşturulan bir kavramdır. Günümüz insanının zamanı verimli kullanmak konusundaki sıkıntıları daha da artmıştır. Teknolojik imkanları daha çok amaçlarının dışında kullanan bu kişiler, sosyal medyada geçem süreler, uzun süren televizyondaki dizi ve programlar, kontrolsüz internet kullanımı nedeniyle zaman hırsızlarıyla mücadele etmek zorunda kalmışlardır. Bu teknolojik imkanlar her ne kadar iletişimi ve bilgi akışını hızlandırsa da amacının dışına çıktığı için insana bumerang etkisi yapmaktadır. Etrafımızda sıkça duyduğumuz "zaman yetmiyor, zamanım yok ki" cümleleri zamanı etkili kullanamamanın sonucudur. Bir insanın yaşam kalitesini sorgularken neler yaptığına ve zamanını nelere harcadığına baktığınızda büyük oranda onun yaşam kalitesi ortaya çıkmaktadır. Yaşamı anlamlı kılan kişinin hayat amacı doğrultusunda kendisine verilen zamanı etkili kullanması sonucundaki; ortaya koyduğu eserleri, icatları, yetiştirdiği insanlar ya da toplumsal faydalardır. Zaman olmasaydı değişim, gelişim ve anın kıymeti bilinmezdi. Zamanın nasıl kullanılacağı kişinin kendisine bırakılmıştır. Yıllar geçtikçe insanın zaman algılayışı ve kullanış biçimi de değişmektedir. Bu yüzden bizlere sunulan sınırlı zamanla verimli işler yapabilmek elimizdedir. Zamanı etkili kullanmak isteyenler; belirlenen hedefleri, önem ve öncelikleri iyi bir planlamayla harekete geçirdiğinde zamanın gücünü kullanmaya başlarlar. Zamanı değerli kılan yapılan eylemlerdir. Sınırsız ihtiyaç ve beklentiler karşısında insana verilen bu sınırlı kaynağın yönetilmesi gerekmektedir. Bize ait olan zamanı verimli bir şekilde kullanmak büyük ölçüde bizlerin kontrolündedir. Zamanı etkili kullanmak kişinin hayatını yönetmesi anlamına gelmektedir. Bunun için kişinin hedeflerini önem ve önceliklerini belirleyip zaman tuzaklarına dikkat ederek iyi bir plan doğrultusunda kullanan kişiler, başarı ve "*mutluluğa"* ulaşma noktasında önemli avantajlar yakalarlar (Tanrıkulu ve Alpaslan, 2020).

İnsan yaşadığı her şeyde mutluluğu deneyimlemek istemektedir. Ancak insan mutluluğu deneyimlerken mutsuzluğunu da beraberinde kabul etmiş olmaktadr. Tatlı bir yiyecek yediğinde mutlu olabiliyor fakat onun yüksek kalorisini düşündüğünde mutsuz oluyor. Çok beğendiği bir kıyafeti satın alıyor fakat onun ücretini ödediğinde ay sonuna kadar maddi açıdan sıkıntı çeker miyim diye düşünerek mutsuz oluyor. Mutlu olmak insanlar için yaşamın temel amacıdır. Günlük hayatımızda yaptığımız her eylemin sonunda mutlu olma güdüsü mevcuttur. Bazen bir arkadaşımızın yanında olmak hem onu hem bizi mutlu eder. Buradan hareketle sadece pozitif davranışların değil negatif davranışların da bizi mutlu edebildiği gerçeği aşikardır. Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından '*fiziksel, ruhsal ve toplumsal olarak tam iyilik hali'* olarak tanımlanmaktadır. Buna göre mutluluk da aslında sağlık tanımı içinde yer alan bir kavramdır. Mutluluk hormanları, insan vücudundaki belli başlı metabolik faaliyetleri ve duyguları kontrol eden yönetici görevine sahiptirler. Mutluluk görevini üstlenen dört ana hormon mevcuttur: Serotonin hormonu günlük aktivitelerimiz sırasında bazı durumlarda üretilir. Egzersiz ve mutlu düşünceler de bu kimyasal maddenin salınımı arttırır. Mutluluk arayışındaki insan yaşamda var olabilmek ve devamlılığı sağlamak için pek çok farklı unsur ve faaliyete gereksinim duymaktadır. İnsanın nefes, su ve beslenme gibi temel ihtiyaçlarının yanında varlığını ortaya koyabilmek için iletişime de gereksinimi vardır (Akduman ve Karahan, 2019).

Kişiler, boş/serbest zamanlarını verimli kullanmayı arzu etseler de çoğu zaman ne yapacaklarına dair bir fikirleri olmamaktadır. Hedef ve sınır belirleyen alışkanlıklar, beceri gerektiren hobiler, iç disiplin ve kişisel ilgiler eğlenceyi ve mutlu olmayı gerektiren şeyler haline getirmeye yardımcı olmaktadırlar. Becerilerin kullanımıyla ortaya çıkan akış gelişmeye neden olur; pasif eğlence hiçbir yere götürmemektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Toplumumuzda sağlam beden ön plana çıkmaktadır. Bütün bu öneme rağmen zaman programına düzenli bir beden eğitimi koymak zor gelebilir. Çevrenizdeki herkes golf oynasa da eğer bu oyundan zevk ve mutluluk almıyorsanız ona katılmanız gerekmez. Sevdiğiniz, sevkli gelen ve mutluluk veren şartlarınıza uygun bir aktivite bulabilirsiniz. Egzersizi planlarken zevkli ve uygun bir spor seçmelisiniz. Egzersizden en büyük faydayı sağlamak için onu devam eden bir program olarak planlanması gerekmektedir. Egzersiz yapmaya yatırdığınız zamandan ne elde ettiğinizi değerlendirin. Çoğu insan daha canlı, enerjik ve mutlu olduğunu fark etmektedir. Çalışma saatleri içinde daha çok iş bitirdiklerini ve işlerinden daha çok tatmin olduklarını kaydederler. Günlük bakış açınızı sadece iyi olanları yapmaktan, en iyi olanları yapmaya çevirdiğiniz takdirde zaman kullanmanın da daha ilerisine zaman üretmeye geçebilirisniz. Kendinize güveniniz artar. Derin bir tatmin ve mutluluk duygusu yaşarsınız. Verimli zaman kullanma mükafatlarından zevk alabilirsiniz (Scott, 1993).

Bu çalışmada öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini, derslerine olan ilgisini, ders çalışma alışkanlıklarını ve akademik performanslarını belirleyerek eğitim sürecinin verimliliğini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Mutluluk yönelimleri, öğrencilerin genel yaşam memnuniyeti, stres düzeyi ve duygusal sağlık durumları üzerinde önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Üniversite eğitimi, öğrencilerin sadece akademik bilgilerini değil, aynı zamanda kişisel ve sosyal becerilerini de geliştirdiği bir dönemdir. Zaman yönetimi becerilerinin bu süreçteki önemi ve mutluluk yönelimleri ile olan ilişkisi, öğrencilerin kendilerini daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile mutluluk yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Buna bağlu olarak şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Öğrencilerin zaman yönetimi ile mutluluk yönelimleri arasında cinsiyet, yaş ve bölüm değişkenlerine göre farklılık var mıdır?
2. Öğrencilerin zaman yönetimi ile mutluluk yönelimleri arasında spor yayıp yapmama değişkenine göre farklılık var mıdır?
3. Öğrencilerin zaman yönetimi ile mutluluk yönelimleri arasında zaman planlaması yapıp yapmama değişkenine göre farklılık var mıdır?
4. Öğrencilerin zaman yönetimi ile mutluluk yönelimleri arasında aktiviteye engel olan durum değişkenine göre farklılık var mıdır?
5. Öğrencilerin zaman yönetimi ile mutluluk yönelimleri arasında ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın yöntem bölümünde çalışmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi başlıklarına yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel çözümleme türlerinden korelasyon türü ilişki kullanılmıştır. İlişki araştırmalarındaki betimlemelerde değişkenler arasında farklılıkların belirlenebilmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2014). Korelasyon türü ilişki şeklinde yapılan araştırmalarda hedef değişkenlerin bir arada değişip değişmediği ya da değişme söz konusuysa bunun ne şekilde olduğudur (Bekman, 2022). Bu çalışmada ise bağımsız iki değişken olan zaman yönetimi becerileri ile mutluluk yönelimleri arasındaki ilişki ve farklı demografik değişkenler incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Ahi Evran Üniversitesi örneklemini ise bu üniversitenin farklı bölümlerinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 689 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada oranlı elaman örnekleme kullanılmıştır. Buna gruplandırılmış ya da tabakalı örnekleme de denilebilir. Bu örneklemede alt evrendeki tüm elamanların birbirine eşit seçilme şansına sahiptir (Karasar, 2014). Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1
Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler		**f**	**%**	**Toplam**
Cinsiyet	Kadın	379	55.0	689
	Erkek	310	45.0	
Yaş	18-23 Yaş	599	86.9	
	24-35 Yaş	76	11.0	
	36 Yaş ve Üzeri	14	2.0	
Bölüm	Spor Bil. Fak. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	109	15.8	
	Spor Bil. Fak. Antrenörlük Eğitimi	135	19.6	
	Spor Bil. Fak. Spor Yöneticiliği	103	14.9	
	Eğitim Fak. Sınıf Öğretmenliği	115	16.7	
	Eğitim Fak. Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	132	19.2	
	Güzel Sanatlar Fak.	95	13.8	
Spor Faaliyetlerine Katılım Durumu	Evet	299	43.4	
	Hayır	390	56.6	
Hayır ise; Sportif faaliyetlerine katılmanıza engel olan durum	Aktivite Kaynaklı Sebepler	65	9.4	
	Kişisel Sebepler	125	18.1	
	Zamansal Sebepler	267	38.8	
	Diğer	57	8.3	
Zaman Planlaması Yapma Durumu	Evet	352	51.1	
	Hayır	230	33.4	
	Bazen	107	15.5	

Tablo 1'deki katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, %55'i (n:379) kadın ve %45'i (n:310) erkek; yaş olarak en yüksek katılımın %86.9 (n:599) ile 18-23 yaş grubunda yer alan bireylerin olduğu görülmektedir. Bölüm değişkeni incelendiğinde, en yüksek katılımın %19.6 (n:135) ile Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü olduğu görülürken en düşük katılımın %13.8 (n:95) ile Güzel Sanatlar Fakültesi olduğu görülmektedir. Katılımcıların %43.4'ü (n=299) spor faaliyetlerine katılım sağladığını belirtirken %56.6'sı (n=390) spor faaliyetlerine katılmadığını belirtilmiştir. Katılımcılar arasında spor faaliyetlerine katılım engeli olarak belirtilen en yaygın sebep ise %38.8 (n=267) ile "*Zamansal Sebepler"* olduğu görülmektedir. Katılımcıların zaman planlaması

yapma durumu incelendiğinde, %51.1'i (n=352) zaman planlaması yaparken %33.4'ünün (n=230) zaman planlaması yapmadığı ve %15.5'nin (n=107) bazen yaptığı cevabı görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacının oluşturduğu demografik değişkenlerden oluşan (cinsiyet, yaş, bölüm, spor faaliyetlerine katılım ve zaman planlaması yapma durumu) bir form ile Akın ve Özkaya (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Mutluluk Yönelimleri Ölçeği (MYÖ) ve Alay ve Koçak (2002) tarafından geçerlilik ve güvenirliği yapılan Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) ile toplanmıştır.

MYÖ, Peterson, Park ve Seligman (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 9 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek üç alt boyutludur; meşguliyet (1,4,5), haz (3,8,9), anlam (2,6,7). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .78 olarak bulunmuştur (Akın ve Özkaya, 2015).

ZYE, 1991 yılında Britton ve Tesser tarafından geliştirilmiştir. 27 maddeden ve 3 alt boyuttan (zaman planlaması, zaman tutumu ve zaman harcatıcılar) oluşmaktadır. Envanterin güvenirliği 0.87 olarak bulunmuştur.

Zaman planlamasını ölçmek amacıyla toplam 16 ifade bulunmaktadır. İfadelerin ilk 15 tanesi zaman yönetim başarısını olumlu olarak ifade ederken, 16. ifadenin zaman yönetim başarısını olumsuz olarak etkilediği görülmüştür. Bu madde ters puanlanmaktadır. Zaman planlaması ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.88 olarak hesaplanmıştır. Zaman tutumunu ölçmek amacıyla toplam 7 ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerin 1-3-4-5. ifadeleri zaman yönetim başarısını olumlu olarak ifade ederken, 2-6-7. ifadelerin olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Zaman tutumu ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.66 olarak hesaplanmıştır. Zaman harcatıcıları ölçmek için toplam 4 ifade bulunmaktadır. İfadelerin tamamının zaman yönetim başarısını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Zaman tutumu ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.47 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin bir kısmı Google formlar aracılığıyla bir kısmı da öğrencilere bizzat ulaşılarak toplanmıştır. SPSS programına girilen verilerden elde edilen datanın normal dağılım gösterip göstermediğini kontrol etmek için ilk olarak, basıklık çarpıklık değerlerine bakılmıştır ve verilerin normal dağıldığı ortaya konmuştur. Mutluluk yönelimleri ölçeği ile zaman yönetimi envanteri ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarının çarpıklık ver basıklık değerleri ±1.5 aralığında değişmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olmasını normal dağılım olarak kabul etmektedirler. Bundan dolayı verilerin analizinde parametrik testlere başvurulmuştur (Tablo 2). Katılımcıların zaman yönetimi becerileri ile mutluluk yönelimleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson korelasyon testi, değişkenler arasındaki farklılığı ölçmek için ise t testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır.

Araştırma Etiği

Bu araştırmada Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından 15.02.2024 tarih ve 2024/02/13 nolu kararı ile etik kurul raporu alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde öğrencilerin zaman yönetimi ile mutluluk yönelimleri arasında cinsiyet, yaş, bölüm, spor yapıp yapmama, zaman planlaması yapıp yapmama, aktiviteye engel olan durum değişkenleri ile zaman yönetimi ile mutluluk yönelimleri arasında ilişki analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2
Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek Alt Boyutları	n	x̄	Ss	Min.	Max.
Mutluluk Yönelimleri Ölçeği	689	12.02	2.21	3.00	15.00
Meşguliyet	689	12.05	2.43	3.00	15.00
Haz	689	10.90	2.76	3.00	15.00
Anlam					
Zaman Yönetimi Envanteri	689	46.58	13.20	16.00	80.00
Zaman Planlaması	689	19.73	5.52	7.00	35.00
Zaman Tutumları	689	12.86	3.16	4.00	20.00
Zaman Harcattırıcılar					

Tablo 2'deki mutluluk yönelimleri ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, en yüksek ortalamanın haz boyutunda (12.05±2.43), en düşük ortalamanın anlam boyutunda (10.90±2.76) olduğu görülmüştür. Zaman yönetimi envanteri ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, en yüksek ortalamanın zaman planlaması boyutunda (46.58±13.20), en düşük ortalamanın zaman harcattırıcılar boyutunda (12.86±3.16) olduğu görülmüştür.

Tablo 3
Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	x̄± S	t	sd	p
Mutluluk Yönelimleri Ölçeği	Meşguliyet	Kadın	379	11.88±2.13	-1.866	687	.063
		Erkek	310	12.19±2.30			
	Haz	Kadın	379	12.03±2.30	-.183	687	.855
		Erkek	310	12.07±2.58			
	Anlam	Kadın	379	10.85±2.75	-.560	687	.576
		Erkek	310	10.97±2.77			
	MYÖ Toplam	Kadın	379	34.77±5.64	-1.026	687	.305
		Erkek	310	35.23±6.32			
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlaması	Kadın	379	45.74±12.93	-1.867	687	.062
		Erkek	310	47.62±13.48			
	Zaman Tutumları	Kadın	379	19.37±5.12	-1.888	687	.059
		Erkek	310	20.17±5.95			
	Zaman Harcattırıcılar	Kadın	379	13.21±2.86	3.220	687	**.001**
		Erkek	310	12.43±3.45			
	ZYE Toplam	Kadın	379	78.33±17.53	-1.328	687	.185
		Erkek	310	80.23±20.11			

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyet değişkenine göre mutluluk yönelimleri ölçeği ile zaman yönetimi envanteri alt boyutlarına ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde, ölçeklerin alt boyutlarından sadece zaman yönetimi envanteri ölçeğinin zaman harcattırıcılar boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılığın ($p<0.05$) olduğu görülmektedir. Bu durum, zaman harcattırıcılar boyutunda kadınlar ile erkekler arasında farklı bir zaman yönetimi yaklaşımı olduğunu göstermektedir. Kadınların çoklu görev üstlenmesi, çalışma hayatındaki yükleri bu sonucu etkilemiş olabilir. Diğer alt boyutlarda ise cinsiyet grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Mutluluk yönelimleri ölçeğinden alınan puanlar arasında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4
Spor Yayıp Yapmama Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Alt Boyutlar	Spor Yapma Durumu	n	x̄± S	t	sd	p
Mutluluk Yönelimleri Ölçeği	Meşguliyet	Evet	299	12.32±2.21	3.149	687	**.002**
		Hayır	390	11.79±2.18			
	Haz	Evet	299	12.29±2.44	2.326	687	**.020**
		Hayır	390	11.86±2.40			
	Anlam	Evet	299	11.07±2.65	1.424	687	.155
		Hayır	390	10.77±2.84			
	MYÖ Toplam	Evet	299	35.69±6.06	2.782	687	**.006**
		Hayır	390	34.43±5.82			
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlaması	Evet	299	47.04±13.75	.790	687	.430
		Hayır	390	46.24±12.77			
	Zaman Tutumları	Evet	299	20.00±5.99	1.127	687	.260
		Hayır	390	19.52±5.12			
	Zaman Harcattırıcılar	Evet	299	12.64±3.19	-1.572	687	.116
		Hayır	390	13.03±3.13			
	ZYE Toplam	Evet	299	79.69±20.37	.623	687	.533
		Hayır	390	78.80±17.41			

Tablo 4'teki katılımcıların spor yapma değişkenine göre mutluluk yönelimleri ölçeği ile zaman yönetimi envanteri alt boyut puanları incelendiğinde, mutluluk yönelimleri ölçeği meşguliyet, haz ve toplam puanlarında anlamlı farklılık ($p<0.05$) tespit edilirken anlam boyutunda anlamlı fark tespit edilmemiştir. Zaman yönetimi envanterinde numerik bir farklılık görülsede anlamlı farklılık ($p>0.05$) tespit edilmemiştir.

Tablo 5
Zaman Planlaması Yapıp Yapmama Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Alt Boyutlar	Zaman Planlaması	n	x̄± S	F	p	Fark
Mutluluk Yönelimleri Ölçeği	Meşguliyet	Evet [a]	352	12.17±2.21	2.067	.127	
		Hayır [b]	230	11.92±2.21			
		Bazen [c]	107	11.72±2.16			
	Haz	Evet [a]	352	12.14±2.42	.925	.397	
		Hayır [b]	230	12.03±2.52			
		Bazen [c]	107	11.78±2.26			
	Anlam	Evet [a]	352	11.13±2.61	4.509	**.011**	a>b c>b
		Hayır [b]	230	10.46±2.96			
		Bazen [c]	107	11.12±2.72			
	MYÖ Toplam	Evet [a]	352	35.45±5.91	2.358	.095	
		Hayır [b]	230	34.41±6.20			
		Bazen [c]	107	34.63±5.47			
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlaması	Evet [a]	352	45.34±13.47	4.857	**.008**	b>a
		Hayır [b]	230	48.76±12.63			
		Bazen [c]	107	45.99±13.05			
	Zaman Tutumları	Evet [a]	352	19.42±5.46	1.987	.138	
		Hayır [b]	230	20.32±5.46			
		Bazen [c]	107	19.50±5.78			
	Zaman Harcattırıcılar	Evet [a]	352	12.84±3.16	.024	.977	
		Hayır [b]	230	12.86±3.06			
		Bazen [c]	107	12.92±3.38			
	ZYE Toplam	Evet [a]	352	77.61±18.89	3.865	**.021**	b>a
		Hayır [b]	230	81.95±18.21			

		Bazen [c]	107	78.42±18.91		

Tablo 5'deki katılımcıların zaman planlaması yapma durumuna göre mutluluk yönelimleri ölçeği ile zaman yönetimi envanteri alt boyut puanları incelendiğinde, mutluluk yönelimleri ölçeği anlam aboyutunda anlamlı farklılık ($p<0.05$) tespit edilirken meşguliyet, haz boyutlarında ve toplam puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Zaman yönetimi envanteri zaman planlaması boyutu ve toplam puanlarında anlamlı farklılık ($p<0.05$) tespit edilirken zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar boyutlarında anlamlı farklılık ($p>0.05$) tespit edilmemiştir. Mutluluk yönelimleri ölçeği anlam boyutunda, Evet ve Bazen değişken ortalamaları Hayır değişkeni ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zaman yönetimi envanteri toplam puanı ve zaman planlaması boyutlarında "Bazen" değişken ortalamaları "Evet" değişkeni ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6
Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Alt Boyutlar	Yaş	n	x̄± S	F	p	Fark
Mutluluk Yönelimleri Ölçeği	Meşguliyet	18-23 Yaş[a]	599	11.98±2.21	2.923	.054	
		24-35 Yaş[b]	76	12.05±2.19			
		36 Yaş ve Üzeri[c]	14	13.42±1.60			
	Haz	18-23 Yaş[a]	599	12.06±2.44	.888	.412	
		24-35 Yaş[b]	76	11.85±2.37			
		36 Yaş ve Üzeri[c]	14	12.78±2.15			
	Anlam	18-23 Yaş[a]	599	10.86±2.71	2.834	.059	
		24-35 Yaş[b]	76	10.88±3.04			
		36 Yaş ve Üzeri[c]	14	12.64±3.12			
	MYÖ Toplam	18-23 Yaş[a]	599	34.91±5.91	3.055	**.048**	a<c b<c
		24-35 Yaş[b]	76	34.75±6.16			
		36 Yaş ve Üzeri[c]	14	38.85±5.93			
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlaması	18-23 Yaş[a]	599	46.41±12.81	.886	.413	
		24-35 Yaş[b]	76	48.35±14.68			
		36 Yaş ve Üzeri[c]	14	44.64±20.05			
	Zaman Tutumları	18-23 Yaş[a]	599	19.59±5.45	1.600	.203	
		24-35 Yaş[b]	76	20.75±5.68			
		36 Yaş ve Üzeri[c]	14	20.42±7.03			
	Zaman Harcattırıcılar	18-23 Yaş[a]	599	12.83±3.14	2.276	.104	
		24-35 Yaş[b]	76	12.77±3.26			
		36 Yaş ve Üzeri[c]	14	14.64±3.37			
	ZYE Toplam	18-23 Yaş[a]	599	78.83±18.37	.895	.409	
		24-35 Yaş[b]	76	81.88±20.19			
		36 Yaş ve Üzeri[c]	14	79.71±25.91			

Tablo 6'da katılımcıların yaş değişkenine göre mutluluk yönelimleri ölçeği ile zaman yönetimi envanteri alt boyut puanları incelenmiştir. Mutluluk yönelimleri ölçeği toplam puanında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$) meşguliyet, haz ve anlam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Zaman yönetimi envanterinde numerik bir farklılık görülsede istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p>0.05$) tespit edilmemiştir. Mutluluk yönelimleri ölçeği toplam puanında 18-23 yaş grubu ve 24-35 yaş grubu ortalamaları 36 yaş ve üzeri yaş grubu ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7
Bölüm Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar		Bölüm	N	x̄± S	F	p	Fark
Mutluluk Yönelimleri Ölçeği	Meşguliyet	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği[a]	109	12.10±2.18	5.984	**.000**	a>d a>e b>d b>e c>a c>d c>e c>f f>e
		Antrenörlük Eğitimi[b]	135	12.30±2.32			
		Spor Yöneticiliği[c]	103	12.79±2.04			
		Sınıf Öğretmenliği[d]	115	11.53±2.04			
		Sosyal Bilgiler Öğretmenliği[e]	132	11.46±2.21			
		Güzel Sanatlar Fakültesi[f]	95	12.06±2.17			
	Haz	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği[a]	109	12.16±2.35	2.228	**.050**	b>d c>d
		Antrenörlük Eğitimi[b]	135	12.33±2.58			
		Spor Yöneticiliği[c]	103	12.41±2.38			
		Sınıf Öğretmenliği[d]	115	11.53±2.32			
		Sosyal Bilgiler Öğretmenliği[e]	132	12.05±2.37			
		Güzel Sanatlar Fakültesi[f]	95	11.75±2.46			
	Anlam	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği[a]	109	11.03±2.62	.907	.476	
		Antrenörlük Eğitimi[b]	135	10.73±2.77			
		Spor Yöneticiliği[c]	103	11.24±2.68			
		Sınıf Öğretmenliği[d]	115	11.09±2.44			
		Sosyal Bilgiler Öğretmenliği[e]	132	10.59±3.05			
		Güzel Sanatlar Fakültesi[f]	95	10.83±2.95			
	MYÖ Toplam	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği[a]	109	35.30±5.85	2.516	**.029**	c>d c>e c>f
		Antrenörlük Eğitimi[b]	135	35.37±6.22			
		Spor Yöneticiliği[c]	103	36.45±5.81			
		Sınıf Öğretmenliği[d]	115	34.15±5.26			
		Sosyal Bilgiler Öğretmenliği[e]	132	34.12±6.12			
		Güzel Sanatlar Fakültesi[f]	95	34.65±6.17			
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlaması	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği[a]	109	47.44±13.71	.583	.713	
		Antrenörlük Eğitimi[b]	135	46.71±12.78			
		Spor Yöneticiliği[c]	103	47.75±15.05			
		Sınıf Öğretmenliği[d]	115	45.80±11.88			
		Sosyal Bilgiler Öğretmenliği[e]	132	45.33±13.59			
		Güzel Sanatlar Fakültesi[f]	95	46.85±12.11			
	Zaman Tutumları	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği[a]	109	19.22±5.06	1.904	.092	
		Antrenörlük Eğitimi[b]	135	20.08±5.73			
		Spor Yöneticiliği[c]	103	20.76±6.94			
		Sınıf Öğretmenliği[d]	115	18.87±4.59			
		Sosyal Bilgiler Öğretmenliği[e]	132	19.34±5.23			
		Güzel Sanatlar Fakültesi[f]	95	20.29±5.25			
	Zaman Harcatırıcılar	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği[a]	109	12.47±2.87	1.233	.292	
		Antrenörlük Eğitimi[b]	135	12.65±3.05			
		Spor Yöneticiliği[c]	103	12.86±3.47			
		Sınıf Öğretmenliği[d]	115	12.69±3.11			
		Sosyal Bilgiler Öğretmenliği[e]	132	13.31±3.18			
		Güzel Sanatlar Fakültesi[f]	95	13.18±3.28			
	ZYE Toplam	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği[a]	109	79.15±18.58	.683	.636	
		Antrenörlük Eğitimi[b]	135	79.45±18.89			
		Spor Yöneticiliği[c]	103	81.38±22.77			
		Sınıf Öğretmenliği[d]	115	77.37±16.22			
		Sosyal Bilgiler Öğretmenliği[e]	132	77.98±18.36			

	Güzel Sanatlar Fakültesi[f]	95	80.33±17.40

Tablo 7'de katılımcıların bölüm değişkenine göre mutluluk yönelimleri ölçeği ile zaman yönetimi envanteri alt boyut puanları incelenmiştir. Mutluluk yönelimleri ölçeği meşguliyet, haz boyutlarında ve toplam puanında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$) anlam boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Zaman yönetimi envanterinde numerik bir farklılık görülsede istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p>0.05$) tespit edilmemiştir.

Mutluluk yönelimleri ölçeği meşguliyet alt boyutunda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi ortalamaları Sınıf Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ortalamalarından, Spor Yöneticiliği ortalamaları Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ve Güzel Sanatlar Fakültesi ortalamalarından, Güzel Sanatlar Fakültesi ortalamaları Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk yönelimleri ölçeği haz alt boyutunda, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği ortalamaları Sınıf Öğretmenliği ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk yönelimleri toplam puanında, Spor Yöneticiliği ortalamaları Sınıf Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ve Güzel Sanatlar Fakültesi ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8
Aktiviteye Engel Olan Durum Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Alt Boyutlar	Aktivite Engel Sebepleri	n	x̄± S	F	p	Fark
Mutluluk Yönelimleri Ölçeği	Meşguliyet	Aktivite Kaynaklı Sebepler[a]	65	11.87±2.89	3.753	**.011**	b<c b<d
		Kişisel Sebepler[b]	125	11.34±2.09			
		Zamansal Sebepler[c]	267	12.12±2.20			
		Diğer[d]	57	12.21±2.01			
	Haz	Aktivite Kaynaklı Sebepler[a]	65	11.96±2.70	3.265	**.021**	b<c d<c
		Kişisel Sebepler[b]	125	11.66±2.29			
		Zamansal Sebepler[c]	267	12.24±2.42			
		Diğer[d]	57	11.28±2.58			
	Anlam	Aktivite Kaynaklı Sebepler[a]	65	10.92±3.13	3.135	**.025**	b<c
		Kişisel Sebepler[b]	125	10.29±2.80			
		Zamansal Sebepler[c]	267	11.14±2.69			
		Diğer[d]	57	10.38±2.81			
	MYÖ Toplam	Aktivite Kaynaklı Sebepler[a]	65	34.76±7.67	4.216	**.006**	b<c
		Kişisel Sebepler[b]	125	33.30±5.14			
		Zamansal Sebepler[c]	267	35.50±5.91			
		Diğer[d]	57	33.87±6.08			
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlaması	Aktivite Kaynaklı Sebepler[a]	65	46.86±13.54	2.632	**.049**	c<d
		Kişisel Sebepler[b]	125	47.12±12.80			
		Zamansal Sebepler[c]	267	45.08±13.66			
		Diğer[d]	57	50.24±11.65			
	Zaman Tutumları	Aktivite Kaynaklı Sebepler[a]	65	20.04±6.36	2.243	.082	
		Kişisel Sebepler[b]	125	19.32±4.88			
		Zamansal Sebepler[c]	267	19.45±5.47			
		Diğer[d]	57	21.36±5.34			
	Zaman Harcattırıcılar	Aktivite Kaynaklı Sebepler[a]	65	11.96±3.55	2.348	.072	
		Kişisel Sebepler[b]	125	12.92±3.15			
		Zamansal Sebepler[c]	267	13.12±3.22			
		Diğer[d]	57	13.15±2.90			
	ZYE Toplam	Aktivite Kaynaklı Sebepler[a]	65	78.87±20.29	2.304	.076	
		Kişisel Sebepler[b]	125	79.38±16.91			
		Zamansal Sebepler[c]	267	77.66±19.30			

	Diğer[d]	57	84.77±16.68

Tablo 8'deki katılımcıların aktiviteye engel olan durum değişkenine göre mutluluk yönelimleri ölçeği ile zaman yönetimi envanteri alt boyut puanları incelendiğinde, mutluluk yönelimleri ölçeği meşguliyet, haz, anlam boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılık ($p<0.05$) bulunmaktadır. Zaman yönetimi envanteri ölçeği zaman planlaması boyutunda anlamlı fark ($p<0.05$) tespit edilirken zaman tutumları, zaman harcattırıcılar boyutlarında ve toplam puanlarında anlamlı farklılık ($p>0.05$) tespit edilmemiştir.

Mutluluk yönelimleri ölçeği meşguliyet alt boyutunda, kişisel sebepler ortalamaları zamansal sebepler ve diğer sebepler ortalarından düşük olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk yönelimleri ölçeği haz alt boyutunda, kişisel sebepler ve diğer sebepler ortalamaları zamansal sebepler ortalarından düşük olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk yönelimleri ölçeği anlam alt boyutunda ve toplam puanlarında, kişisel sebepler ortalamaları zamansal sebepler ortalarından düşük olduğu tespit edilmiştir. Zaman yönetimi envanteri ölçeği zaman planlaması boyutunda, zamansal sebepler ortalamaları diğer sebepler ortalarından düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9
Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

Ölçekler		**MYÖ Alt Boyutlar**				**ZYE Alt Boyutlar**			
		MYÖ	Meşguliyet	Haz	Anlam	ZYE	Zaman Planlaması	Zaman Tutumları	Zaman Harcattırıcılar
Mutluluk Yönelimleri Ölçeği (MYÖ)	r	1							
	p								
	n								
MYÖ Alt Boyutlar Meşguliyet	r	**.798****	1						
	p	**.000**							
	n	689							
Haz	r	**.809****	**.540****						
	p	**.000**	**.000**						
	n	689	689						
Anlam	r	**.805****	**.444****						
	p	**.000**	**.000**						
	n	689	689						
Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE)	r	**-.141****	**-.093***						
	p	**.000**	**.014**						
	n	689	689						
ZYE Alt Boyutlar Zaman Planlaması	r	**-.151****	**-.098****						
	p	**.000**	**.010**						
	n	689	689						
Zaman Tutumları	r	**-.125****	**-.083***						
	p	**.001**	**.030**						
	n	689	689						
Zaman Harcatırıcılar	r	.014	.003	-.004	.032	**.477****	**.270****	**.399****	
	p	.710	.947	.917	.400	**.000**	**.000**	**.000**	1
	n	689	689	689	689	689	689	689	

Tablo 9'da mutluluk yönelimleri ölçeği ile zaman yönetimi envanteri toplam puan ve alt boyut boyutları arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi sonuçları incelenmiştir. Mutluluk yönelimleri ölçeği alt boyutları ve toplam puan arasında yüksek ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde, korelasyon katsayılarına bakarak en güçlü ilişkinin MYÖ toplam puan ile haz alt boyutu olduğunu söylenebilir (r=.809). En zayıf ilişki ise anlam ile haz alt boyutları arasındadır (r=.432).

Zaman yönetimi envanteri ölçeği alt boyutları ve toplam puan arasında yüksek ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde, korelasyon katsayılarına bakarak en güçlü ilişkinin ZYE toplam puan ile zaman planlaması alt boyutu olduğunu söylenebilir (r=.952). En zayıf ilişki ise zaman planlaması ile zaman harcattırıcılar alt boyutları arasındadır (r=.270).

Mutluluk Yönelimleri Ölçeği (MYÖ) alt boyutları ile Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) alt boyutları arasında negatif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, korelasyon katsayılarına bakarak en güçlü ilişkinin MYÖ anlam alt boyutu ile ZYE zaman planlaması alt boyutları arasında bulunmuştur (r =.184). MYÖ alt boyutları ile ZYE alt boyutları arasında en düşük korelasyonlar Zaman Harcattırıcılar ile MYÖ alt boyutları arasında bulunmuştur.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve mutluluk yönelimleri arsındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada; mutluluk yönelimleri ölçeğinin alt boyutlarından en yüksek ortalamanın haz boyutunda, en düşük ortalamanın anlam boyutunda olduğu görülmüştür. Haz odaklı yaşam, hoşa gitmeyen yaşantılardan kaçınarak olumlu deneyimleri artırmayı amaçlayan mutluluk çeşididir (Anic ve Tončić, 2013). Burada olumlu duygular ve eğlence önem kazanmaktadır (Schueller ve Seligman, 2010). Haz odaklı mutluluk yönelimine sahip kişiler kendilerine anlık mutluluk veren, aktivitelere yönelerek yaşam doyumunu sağlamaktadırlar (Akın ve Özkaya, 2015). Anlam odaklı mutluluk yönelimi, kişinin büyük bir amaca ve topluma katkı sağlayarak mutlu olmasıdır (Seligman, 2002). Kişiler potansiyelini gerçekleştirecek önemli gördüğü hedefler için çaba sarf etmektedirler (Ryan ve Deci, 2001). Meşguliyet yönelimi kişinin tamamıyla yapılan işe yoğunlaşmasını ifade etmektedir (Kavčič ve Avsec, 2014). Kişi burada yalnızca yaptığı işe odaklanır ve zamanın nasıl geçtiği anlaşılmaz (Hool, 2011).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre zaman harcattırıcılar boyutunda anlamlı farklılığın kadınlar lehine olduğu görülmüştür (Akay, Ayhan, Yaşartürk, 2022; Yüksel, 2016). Bu sonuç kadınların sosyal çevrelerinin fazla olmasına ve kişisel bakımlarına, alışverişe harcadıkları zamana bağlı olabilir. Mutluluk yönelimleri ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Farsak, 2020; Karademir, 2022; Maşa ve Kıral, 2019). Bu çalışmada çıkan sonuçlardan farklı olarak diğer çalışmalara bakıldığında: Akyürek (2021) cinsiyete göre zaman yönetimi becerileri düzeyine ilişkin anlamlı farklılığın olmadığını ancak "zaman tutumlar ve zaman harcattırıcılar" boyutlarına ilişkin anlamlı farklılığın olduğunu belirtmiştir. Uğur ve Güngör (2021) cinsiyet ile zamanı verimli kullanma değişkenleri arasında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Alkan (2022) ve İşçan (2018) kadın ve erkek katılımcıların zaman yönetim becerileri bakımından anlamlı farklılık bulunmadığını ifade etmişlerdir. Kabal (2019) ve Akay vd.'nin (2022) mutlulukla ilgili çalışmalarında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit etmişlerdir.

Katılımcıların spor yapma durumuna göre mutluluk yönelimleri ölçeği meşguliyet, haz boyutlarında ve toplam puanlarında anlamlılık tespit edilmiştir. Gündüz, Çağla, Ada ve Hazar (2024) katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğunu ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan katılımcıların daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Özkurt ve Küçükibiş (2024) Araştırmada fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulumuşlardır. Ayrıca, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun, mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediğini gözlemlemişleridir. Akay vd. (2022) spor yapma yılları ile mutluluk arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Zaman yönetimi envanterinden ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alkan (2022) düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan katılımcıların "zaman toplamı" puan düzeyleri bakımından anlamlı farklılık bulunduğunu ve düzenli fiziksel aktivite yapan katılımcıların ortalamalarının yapmayan katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğunu saptamıştır.

Katılımcıların zaman planlaması yapma değişkenine göre mutluluk yönelimleri ölçeği anlam alt boyutunda anlamlılık tespit edilmiştir. Zaman yönetimi envanteri alt boyutunda ise zaman planlaması ve toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Mutluluk yönelimleri ölçeği anlam alt boyutunda, evet ve bazen ortalamaları hayır ortalamalarından daha yüksek olduğu, zaman yönetimi envanteri toplam puan ve zaman planlaması alt boyutunda, bazen değişken ortalamaları evet değişkeni ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre mutluluk yönelimleri ölçeği toplam puanında anlamlı farklılık tespit edilirken (Farsak, 2020; Tauraitė ve Aleksandravičienė, 2023), zaman yönetimi envanterinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Alkan, 2022; İşçan, 2008; Türkmen, 2005; Yüksel, 2016). Mutluluk yönelimleri ölçeği toplam puanında 18-23 yaş grubu ve 24-35 yaş grubu ortalamaları 36 yaş ve üzeri yaş grubu ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir. 36 yaş ve üzeri katılımcı sayısının az olması bu sonucu etkilediği düşünülmektedir. Diğer çalışmalara bakıldığında: Maşa ve Kıral (2019), Kabal'ın (2019) çalışmalarında mutluluk puanları yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Çakır (2017) 26 yaş ve üstü katılımcıların serbest zaman yönetim biçimlerinde diğer bireylere oranla daha başarılı olduklarını bulmuştur.

Katılımcıların bölüm değişkenine göre mutluluk yönelimleri ölçeği meşguliyet, haz alt boyutlarında ve toplam puanında anlamlı farklılık tespit edilirken, zaman yönetimi envanterinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Mutluluk yönelimleri toplam puanında, Spor Yöneticiliği ortalamaları diğer bölümlere göre daha yüksek bulunmuştur. Spor etkinlikleri ve organizasyonları, öğrencilerin sosyal bağlantılar kurmalarına ve ekip çalışması deneyimlemelerine olanak tanımaktadır. Sosyal etkileşim ve güçlü sosyal bağlar, mutluluğu artıran önemli faktörlerdendir. Demir ve Alpullu'nun (2020) araştırma sonuçlarına göre haftalık serbest zaman aktiviteleri, öğrencilerin bölümleri ile amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda kuvvetli pozitif yönde bir ilişkini olduğu tespit edilmiştir. Ersoy ve Peker (2020) akademik bütünleşmenin aracılık ettiği öz yeterlik ve genel not ortalaması ilişkisi yalnızca yüksek zaman yönetimi koşulunda anlamlı bulunduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların aktiviteye engel olan durum değişkenine göre, mutluluk yönelimleri ölçeği meşguliyet, haz, anlam alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Zaman yönetimi envanterinde ise sadece zaman planlaması alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Zaman planlaması, aktivitelerin verimli ve dengeli bir şekilde gerçekleştirilmesi için kritik bir beceridir. Zaman yönetimi, bireylerin hem akademik hem de sosyal yaşamlarında daha başarılı ve mutlu olmalarını sağlamaktadır. İşte burada zaman planlamasının aktivitelerle ilişkisi önem arz etmektedir. Zaman yönetimi envanteri zaman planlaması alt boyutunda, zamansal sebepler ortalamaları diğer sebepler ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir. Demirbilek (2021) öğrencilerin zaman yönetimi yaklaşımlarından çoğunlukla kendini akıntıya bırakma yaklaşımını, daha sonra düzen ve beceri yaklaşımlarını, çok az sayıda öğrencilerin ise savaşçı ve hedef belirleme yaklaşımlarını benimsediklerini belirtmiştir.

MYÖ alt boyutları ile ZYE alt boyutları arasında negatif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir. En güçlü ilişkinin MYÖ anlam alt boyutu ile ZYE zaman planlaması alt boyutları arasında bulunmuştur. MYÖ alt boyutları ile ZYE alt boyutları arasında en düşük korelasyonlar zaman harcattırıcılar ile MYÖ alt boyutları arasında bulunmuştur. Karademir'in (2022) çalışmasında serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Alkan'ın (2022) yapmış olduğu çalışmada yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip kişilerin zaman tutumlarının da çok yüksek olduğunu, ikisi arasında doğrusal ve pozitif bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Şahin (2020) zaman tutumları ve katılım durumu arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Öztemel ve Yıldız-Akyol (2021) mutluluğun, algılanan sosyal desteğin, geleceğe yönelik olumlu tutumun ve geleceğe yönelik planlı tutumun kariyer uyumuyla anlamlı derecede pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, mutluluk düzeyi yüksek olan, geleceğe yönelik olumlu ve planlı tutumlara sahip olan ve ebeveynleri, arkadaşları ve diğer önemli kişiler gibi sosyal bağlantılarından olumlu sosyal destek alan bireylerin kariyer uyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Sadr (2021) duygu düzenleme ve kararlılığın öğrencilerde mutluluk ve yordama ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Yaşam yöneliminin mutlulukla da pozitif ve

anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır ve öğrencilerdeki mutluluğu yordamaktadır. Muthmainnah ve Saroinsong (2023) zaman yönetimi ile mutluluk arasında bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Wang, Kao, Huan, Wu (2011) boş zaman yönetimi ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Geyser'e (2012) göre başarılı zaman yönetimi davranış becerileri öğrencilerin akış, mutluluk ve yaşam doyumu çıktılarının arttırılmasında faydalı olmaktadır.

Sonuç olarak üniversite öğrencileri genellikle genç yaşlardadır ve hayatlarının bu döneminde hazza dayalı deneyimlere daha fazla ilgi duymaktadırlar. Anlam ve meşguliyet odaklı mutluluk, genellikle daha fazla yaşam deneyimi ve olgunluk gerektiren alanlardır. Modern toplumlarda, özellikle gençler arasında hazza dayalı mutluluk (eğlence, sosyal etkinlikler, vs.) sıkça teşvik edilir ve popüler kültür tarafından desteklenir. Bu durum, gençlerin anlam ve meşguliyet odaklı mutluluğa yeterince önem vermemelerine neden olabilir. Anlam ve meşguliyet odaklı mutluluk, genellikle kişinin kendini tanıması, kişisel değerlerini anlaması ve bu değerlere uygun bir yaşam sürmesiyle ilişkilidir. Üniversite dönemi, kişisel gelişimin henüz tamamlanmadığı bir dönem olabilir. Günümüzde dijital medya ve sosyal medyanın etkisiyle anlık haz ve tatmin arayışı artmıştır. Öğrenciler, sosyal medyada anlık beğeniler ve geri bildirimler peşinde koşarken, derin ve anlamlı mutluluk kaynaklarına daha az odaklanabilirler. Bu faktörlerin birleşimi, üniversite öğrencilerinde haz odaklı mutluluğun yüksek, anlam ve meşguliyet odaklı mutluluğun ise düşük çıkmasına neden olabilir. Bu durum, bireylerin yaşam boyu mutluluk ve tatmin seviyelerini artırmak için uzun vadede anlam ve meşguliyet odaklı aktiviteleri ve hedefleri teşvik etmenin önemini vurgulamaktadır.

Zaman yönetimi envanteri ölçeğinin alt boyutlarından en yüksek ortalamanın zaman planlaması boyutunda, en düşük ortalamanın zaman harcattırıcılar alt boyutunda olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri genellikle akademik başarı ve kariyer hedeflerine odaklanmıştır. Bu hedeflere ulaşmak için kısa ve uzun vadeli planlamalar yapmak zorundadırlar. Ders programları, ödev teslim tarihleri, sınavlar ve stajlar gibi akademik gereklilikler, öğrencilere zamanlarını planlama konusunda disiplin kazandırabilir. Üniversite öğrencileri, bağımsız yaşama geçiş sürecindedir ve bu süreçte kendi zamanlarını yönetmek zorunda kalmaktadırlar. Bu sorumluluk, onları zamanlarını daha etkili bir şekilde planlamaya teşvik edebilir. Kısaca üniversite öğrencilerinin zaman planlamasında yüksek ortalamaya sahip olmaları, hedeflerine ulaşmak için gerekli olan planlama ve organizasyon becerilerine sahip olduklarını göstermektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda üniversitelerde zaman yönetimi becerileri eğitimi verilebilir. Öğrencilere çeşitli seminerler, dersler veya danışmanlık hizmetleri aracılığıyla öğretilebilir. Bu eğitimler, öğrencilerin zamanlarını daha etkili bir şekilde planlamalarına yardımcı olabilir. Bu anlamda zaman sıkıntısı yaşayanlar üretmek, başarılı olmak ve kendini geliştirmek isteyenler zamanla ilgili sorunlarına cevap bulabilirler. Bu tür çalışmalar, üniversitelerin eğitim programları ve öğrenci destek hizmetleri konusunda daha bilinçli ve etkili politikalar geliştirmelerine katkıda bulunabilir. Özellikle zaman yönetiminin önemi vurgulanarak öğrenci başarısını ve refahını artırmak için yeni yaklaşımlar benimsenebilir. Üniversite dönemi öğrencilerin yetişkinlik yaşamlarına hazırlık sürecinin önemli bir parçasıdır. Bu nedenle, zaman yönetimi becerileri ve mutluluk yönelimlerinin uzun vadeli etkilerini anlamak, mezuniyet sonrası kariyer ve kişisel yaşam dengesi açısından da değerli bilgiler sunabilir.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Araştırmacıların çalışmaya olan katkıları eşit düzeydedir.

Çıkar Çatışması

Çalışmada çıkar çatışması oluşturabilecek herhangi bir durum bulunmamaktadır.

Kaynaklar

Akay, B., Ayhan, B. ve Yaşartürk, F. (2022). Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8*(2), 593-607. https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/74658/1216003

Akduman, G. ve Karahan, G. (2019). *Adı: Mutluluk-farklı disiplinlerin mutluluğa bakışı.* İstanbul: Çınaraltı Yayınları.

Akın, A. ve Özkaya, S. (2015). Mutluluk yönelimleri ölçeği kısa formu'nun Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of European Education, 5*(3), 39-46. Doı: 10.18656/jee.85506

Akyürek, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *Yükseköğretim Dergisi, 11*(1), 139–147. Doi:10.2399/yod.19.644818

Alay, S. ve Koçak, S. (2002). Zaman yönetimi anketi: Geçerlik ve güvenirlik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*, 9-13. https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7814/102594

Alkan, N. (2022). *Covid-19 pandemi sürecinde rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin zaman yönetimlerinin fiziksel aktivite düzeyine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Blimleri Enstitüsü, Konya.

Anic, P. and Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme, 22(*1), 135-153.

Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: İlişkisel tarama modeli. Meriç *Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi, 6*(16), 238-258. https://doi.org/10.54707/meric.1143322

Britton, B. K. and Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology, 83*(3), 405–410. https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Akış: Mutluluk bilimi*. (2.Baskı). (Çev. B. Salmış). Ankara: Buzdağı Yayınevi.

Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2*(3), 17-27. https://dergipark.org.tr/en/pub/gaunjss/issue/31075/331319

Demir, G. ve Alpullu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science, 5*(1), 94-102. https://dergipark.org.tr/en/pub/eriss/issue/55050/755653

Demirbilek, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin bakış açısından zaman yönetimi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17*(2), 375-391. https://doi.org/10.17860/mersinefd.935488

Ersoy, N. C. ve Peker, M. (2020). Öz yeterlik ile genel not ortalaması arasındaki ilişkide akademik bütünleşme ve zaman yönetiminin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 35*(85), 85-96 Doı: 10.31828/tpd1300443320190205m000017

Farsak, K. (2020). *Özel okullarda çalışan okul öncesi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerileri ile iş doyumları arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Geyser, I. (2012). *The Relatıonshıp between tıme management behavıour, flow, happıness and lıfe satısfactıon ın the hospıtalıty traınıng envıronment.* Master's Thesis, University of Johannesburg, South Africa.

Gündüz, A. Z., Çağla, E. Ç., Ada, G. ve Hazar, S. (2024). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu, mutluluk ve depresyon seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences, 5(*1), 20-20.

Hool, K. (2011). *Character strengths, life satisfaction and orientations to happiness-A study of the Nordic countries*. Master's Thesis, University of Bergen, Norway.

İşçan, S. (2008). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Kabal, D. (2019). *Öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ve mutluluk düzeyleri üzerine bir çalışma (Kocaeli örneği).* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Karademir, D. C. (2022). *Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (26. Baskı). Ankara: Nobel.

Kavčič, T. and Avsec, A. (2014). Happiness and pathways to reach it: Dimension-centred versus person- centred approach. *Social Indicators Research, 118*(1), 141-156. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0411-y

Küçük, M. (2008). *Zaman yönetimi*. İstanbul: Kum Saati.

Maşa, M. ve Kıral, G. (2019). Gençlerde mutluluğun belirleyicileri: Çukurova üniversitesi örneği. *Journal of Institute of Economic Development and Social Researches, 5*(18), 227-233. https://dergipark.org.tr/en/pub/iksad/issue/51716/671430

Muthmainnah, N. and Saroinsong, W. P. (2023). The Relatıonshıp between tıme management and happıness of 'aısyıyah bustanul athfal kındergarten teachers ın jakarta. *PAUD Teratai, 12*(1). https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/index

Özkurt, B. ve Küçükibiş, H. F. (2024). 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(*1), 27-37. http://cuspor.cumhuriyet.edu.tr/en/pub/issue/84252/1426291

Öztemel, K. ve Yıldız-Akyol, E. (2021). The Predictive role of happiness, social support, and future time orientation in career adaptability. *Journal of Career Development*, *48*(3), 199-212. https://doi.org/10.1177/0894845319840437

Sabuncuoğlu, Z. ve Paşa, M. (2002). *Zaman yönetimi.* Bursa: Ezgi Kitabevi.

Peterson, C., Park, N. and Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6(*1), 25- 41.

Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166. http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Sadr, S. H. (2021). The Predictive role of communication skills and life orientation (pessimism-optimism) ın the happiness of students of payame noor university of zahedan. *International Journal of Pharmaceutical Research, 13*(1), 5975. Doı: 10.31838/ijpr/2021.13.01.776

Schueller, S. M. and Seligman, M. E. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 5*(4), 253-263. http://dx.doi.org/10.1080/17439761003794130

Scott, D. (1993). *Zamanı iyi değerlendirmek*. (Çev. N. Ağıralioğlu). Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Şahin, C. Y. (2020). *The Relatıonshıps Between Tıme Management Skılls And Actıvıty Partıcıpatıon Among Metu Members*. Master's Thesıs, School of Socıal Scıences of Mıddle East Technıcal Unıversıty, The Department 0f Physıcal Educatıon and Sports, Ankara.

Tauraitė, V. and Aleksandravičienė, A. (2023). The Relationship between time allocation for work and personal life and happiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach, 13*, 22–41 Doı: https://doi.org/10.15388/SW.2023.13.12

Tanrıkulu, İ. ve Alpaslan, A. (2020). *4 adımda zamanı etkili kullanmak* (2. Baskı). İstanbul: Arı sanat.

Türkmen, M. (2005). *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez örgütünde zaman yönetimi.* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Uğur, O. A. ve Güngör, N. B. (2021). The Effect of time management on the prediction of the personal growth ınitiatives of the students of the faculty of sports sciences. *International Journal of Eurasian Education and Culture, 6*(14), 1714-1741. http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.417

Yüksel, A. K. (2016). *Hemşirelerde zaman yönetimi ve zaman yönetimini etkileyen faktörler.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Wang, WC., Kao, CH., Huan, TC. and Wu, C.C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A Study of undergraduate students in taiwan. *J Happiness Stud., 12,* 561–573. https://doi.org/10.1007/s10902-010-9217-7

Extended Abstract

Introduction

Although people want to use their free time productively, they often have no idea what to do. Habits that set goals and limits, hobbies that require skill, self-discipline and personal interests help make fun and happiness something that requires. The flow that occurs through the use of skills leads to development; passive entertainment leads nowhere (Csikszentmihalyi, 1990). If you change your daily perspective from just doing good things to doing the best things, you will move beyond using time to producing time. Your self-confidence increases. You will experience a deep sense of satisfaction and happiness. You enjoy the rewards of productive time use (Scott, 1993).

Determining the impact of time management skills on students' interest in their courses, study habits and academic performance contributes to the development of strategies to increase the efficiency of the educational process. Happiness orientations play an important role in students' overall life satisfaction, stress level, and emotional well-being. University education is a period in which students develop not only their academic knowledge but also their personal and social skills. The importance of time management skills in this process and its relationship with happiness orientations may help students manage themselves better. The purpose of this study is to examine the relationship between university students' time management skills and happiness orientations.

Method

In this research, in which the relational screening model was used, an attempt was made to determine the level of change among more than one variable. The population of the research, Ahi Evran University sample, consists of 689 students studying in different departments of this university and participating in the study voluntarily. Proportional employee sampling method was used in the study. The data were collected with the Happiness Orientations Scale, adapted to Turkish by Akın and Özkaya (2015), and the Time Management Inventory, whose validity and reliability were established by Alay and Koçak (2002). With the data obtained from the data entered into the SPSS program, the kurtosis and skewness values were first examined and it was revealed that the data was normally distributed. Then, the demographic characteristics of the participants were determined by frequency analysis. Pearson correlation test was applied to measure the relationship between participants' time management skills and happiness orientations, and t test and ANOVA tests were applied to measure the difference between the variables.

Findings

In this research, the relationship between university students' time management skills and happiness orientations is examined; It was observed that the highest average among the sub-dimensions of the happiness orientation scale was in the pleasure dimension and the lowest average was in the meaning dimension. Pleasure-oriented life is a type of happiness that aims to increase positive experiences by avoiding unpleasant experiences (Anic and Tončić, 2013). Here, positive emotions and entertainment become important (Schueller and Seligman, 2010). People with a pleasure-oriented happiness orientation achieve life satisfaction by turning to activities that give them instant happiness (Akın and Özkaya, 2015). Meaning-oriented happiness orientation is when a person becomes happy by contributing to a greater purpose and society (Seligman, 2002). People strive for goals that they consider important to realize their potential (Ryan and Deci, 2001). Busyness orientation refers to the person's complete concentration on the work done (Kavčič and Avsec, 2014). Here, the person only focuses on what he is doing and loses track of time (Hool, 2011).

Conclusion, Discussion and Recommendations

As a result, university students are generally at a young age and are more interested in pleasure-based experiences during this period of their lives. Happiness focused on meaning and engagement are areas that generally require more life experience and maturity. In modern societies, especially among young people, pleasure-based happiness (entertainment, social activities, etc.) is frequently encouraged and supported by popular culture. This may cause young people to not attach sufficient importance to happiness, which focuses on meaning and engagement. Happiness focused on meaning and engagement is generally associated with knowing oneself, understanding one's personal values, and living a life in accordance with these values. The university period may be a period in which personal development is not yet complete. Nowadays, the search for instant pleasure and satisfaction has increased due to the influence of digital media and social media. As students chase instant likes and feedback on social media, they may focus less on deep and meaningful sources of happiness. The combination of these factors may cause pleasure-oriented happiness to be high and meaning- and engagement-oriented happiness to be low in university students. This highlights the importance of encouraging activities and goals focused on meaning and engagement over the long term to increase individuals' levels of happiness and satisfaction throughout life.

Among the sub-dimensions of the time management inventory scale, it was observed that the highest average was in the time planning dimension and the lowest average was in the time wasters sub-dimension. College students are often focused on academic success and career goals. They have to make short and long term plans to achieve these goals. Academic requirements such as course schedules, assignment deadlines, exams, and internships can give students the discipline to plan their time. University students are in the process of transitioning to independent living and have to manage their own time in this process. This responsibility can encourage them to plan their time more effectively. In short, the fact that university students have a high average in time planning shows that they have the planning and organizational skills necessary to achieve their goals.

Negative correlations were detected between the happiness orientations scale (HOS) sub-dimensions and the time management inventory (TMI) sub-dimensions. The strongest relationship was found between the HOS meaning sub-dimension and the TMI time planning sub-dimensions. The lowest correlations between the HOS sub-dimensions and the TMI sub-dimensions were found between the Time Wasting and HOS sub-dimensions. Gündüz, Çağla, Ada and Hazar (2024) found that there was a statistically significant difference between the participants' physical activity level and happiness level, and that participants with a higher physical activity level had a higher happiness level. Öz Temel and Yıldız-Akyol (2021) stated that happiness, perceived social support, positive attitude towards the future, and planned attitude towards the future are significantly positively related to career adaptability. These results showed that individuals who have high levels of happiness, have positive and planned attitudes towards the future, and receive positive social support from social connections such as parents, friends, and significant others have higher career adaptability.

In line with these results, time management skills training can be given at universities. It can be taught to students through various seminars, lectures or consultancy services. These trainings can help students plan their time more effectively. In this sense, those who have time constraints, those who want to produce, be successful and improve themselves can find answers to their time-related problems. Such studies can contribute to universities developing more conscious and effective policies regarding educational programs and student support services. New approaches can be adopted to increase student success and well-being, especially by emphasizing the importance of time management. The university period is an important part of the preparation process of students for their adult lives. Therefore, understanding the long-term effects of time management skills and happiness orientations may also provide valuable information regarding career and personal life balance after graduation.