

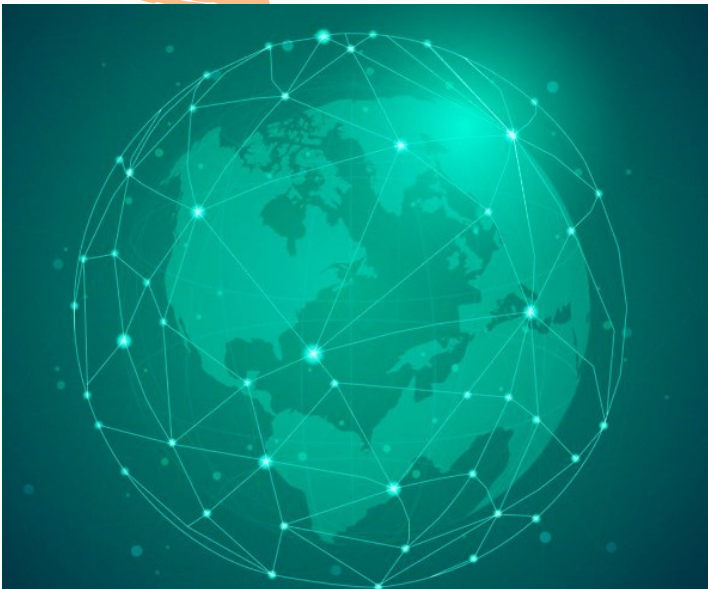
SİBER DÜNYADA ZAMAN YÖNETİMİ

İnsanların zaman kavramının bilincinde olması ve önemini kavraması, zamanın insan üzerindeki fiziksel, ruhsal ve biyolojik pek çok etkilerini kavramalarına da yardımcı olmaktadır. Söz konusu etkilerinden dolayı zamanın daha etkili kullanılabilmesi amacıyla zaman yönetimi kavramı hayatımıza girmiştir. Bu kapsamda zaman yönetimi; “ihtiyaçların belirlenmesi, ihtiyaçlara ulaşmak için amaçların hazırlanması, gerekli görevlerin önceliklere göre belirlenmesi ve bu görevlerin planlama, programlama ve liste yapma yöntemleriyle kaynaklara ve zamana göre ayarlamasını” (Cagliyan & Göral, 2009, s. 176) kapsamaktadır.



Günlük hayatın bir parçası olan bilgisayar, cep telefonu, tablet ve diğer akıllı cihazlar hayatımızın her alanını kolaylaştırmakta ve hızlandırmaktadır. Ancak teknolojinin yaşamımızın bir parçası haline gelmesi beraberinde bazı problemleri de getirmektedir. Bu kapsamda dijital çağda zamanı etkin kullanmak oldukça önemli hale gelmiştir. Ancak siber dünyanın çok fazla imkânı bulunmasından dolayı zaman yönetimi de zorlaşmaktadır. Bu kapsamda zaman yönetimini kolaylaştırmak için kişinin;

- Kendisini tanıması gerekmektedir. Zayıf yönleri ve güçlü yönlerini bilerek zamanını buna göre ayarlamalıdır.
- Anlık tepkiler vermek yerine kendi hayatı ve zamanı konusunda söz sahibi olmalıdır.
- “Ne için internete giriyorum? İnternette ne kadar süre kalacağım?” gibi soruları kişi kendisine sormalıdır.





SİBER DÜNYADA ZAMAN YÖNETİMİ

- Kişi gün içerisinde interneti kullanmayacağı zamanı belirleyerek bu zamana uyma konusunda hassas davranabilir.
- Siber dünya dışında da zamanın eğlenceli geçmesi için kişinin farklı hobiler edinmesi zaman yönetimi açısından faydalı olacaktır.
- Yalnızlık siber dünyada vakit geçirmeyi arttırırken kişinin daha fazla yalnızlaşmasına da neden olmaktadır (Tarhan, 2018). Bu nedenle sosyal çevre siber dünyada zaman yönetimi açısından önemlidir.
- Siber dünyanın bir amaç değil araç olduğu unutulmamalıdır.
- Kişi önem hiyerarşisi belirleyerek önceliklerine göre hareket etmelidir. 'Bu benim için çok önemli buna daha çok zaman ayıracağım. Bu daha az önemli buna daha az zaman ayıracağım' diyebilmelidir (Tarhan, 2018). Bu sayede zaman yönetimi kişinin elinde olacaktır.



Zaman yönetimi açısından dikkat edilmesi gerekenler şu şekilde özetlenebilir:

- Ekran kullanım sürelerinizi takip edin, bu sürelerde en çok hangi amaçla telefonunuzu, bilgisayarınızı ya da tabletinizi kullandığınızı analiz edin.
- Sosyal mecraları kullanım sürelerinizi analiz edin ve gerekirse kota koyun.
- Aile ya da arkadaşlarınızla geçirdiğiniz zamanlarda bu araçları kullanımınızı kısıtlayın.
- Günlük işlerinizi planlayın, serbest zamanlarınızı organize edin.
- Yapılacak önemli işlerinizi ertelemeyin, bu işlere öncelik verin.
- Sosyal ağların, oyunların ve internetin hayatınızdaki yerini analiz edin.