



ZAMAN YÖNETİMİ BECERİSİ VE STRES İLİŞKİSİ: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ*

Çağdaş CAZ¹, Volkan AYDOĞDU², H.Mehmet TUNÇKOL³, Erman ÖNCÜ⁴

Öz

Bu araştırmanın amacı; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve stres düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, yaşları 18-32 arasında değişen ve yaş ortalamaları 22.09 olan 94 kadın ve 189 erkek 283 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Zaman Yönetimi Envanteri (Britton ve Tesser, 1991)' ile 'Algılanan Stres Ölçeği (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983)' kullanılmıştır. Veriler; betimsel istatistik yöntemler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey çoklu karşılaştırma testi, Pearson Correlation testi ve regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, kadın katılımcıların zaman yönetimi becerisi ve algılanan stres düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sınıf değişkeni, katılımcıların zaman yönetimi becerileri ve stres düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Araştırma sonuçları ayrıca, katılımcıların zaman yönetimi becerilerinin algıladıkları stres düzeyinin, anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan öğrencilerin akademik başarıları ile zaman yönetimi becerileri arasında pozitif yönde, stres düzeyleri arasında ise negatif yönde bir ilişki söz konusudur.

Anahtar kelimeler: Zaman yönetimi, Zaman, Stres, Beden Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT SKILL AND STRESS: THE EXAMPLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCHOOL STUDENTS

Abstract

The purpose of this study was to examine time management skills and stress levels of physical education and sport school students according to some demographic variables and to determine the relationship between their time management skills and stress levels. The study was conducted on 283 physical education and sport school students (94 female and 189 male). Their ages ranged between 18 and 32 (M=22.09). In the study, the Time Management Inventory (Britton & Tesser, 1991) and the Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) were administered on the participants as data collection tools. Descriptive statistics were performed on all of the variables. In the data analysis; t-test, one-way ANOVA, Tukey post-hoc test, correlation analysis and regression analysis were used. The female participants' time management skills and stress levels were higher than the male participants. The number of years the participants spend at the university play more significant role in time management skills and perceived stress levels. Our findings demonstrated that the participants' time management skills had important effects on determining their perceived stress levels. Additionally, whereas there was a positive correlation between the students' academic success and their time management skills, there was a negative correlation between the students' academic success and their perceived stress levels.

Key words: Time management, Time, Stress, Physical Education, Physical Education and Sport School Student

1.GİRİŞ

* Bu çalışmanın özeti, 13. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (7-9 Kasım 2014, Konya)'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Araş.Gör., Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, cagdas.caz@marmara.edu.tr

² Araş.Gör., Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, volkanaydogdu61@gmail.com

³ Yrd.Doç.Dr., Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mtunckol@ktu.edu.tr

⁴ Doç.Dr., Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, eoncu@ktu.edu.tr



Teknolojik gelişmeler sayesinde, önceden günlerce ya da aylarca sürecek işler, günümüzde çok kısa sürede halledilebilmektedir. Yaşam tarzının bu denli hızlanması, insanlar üzerindeki zaman baskısını artırmış ve çağın insanı zaman yetersizliği sorunuyla daha çok karşı karşıya kalmıştır (Kocabaş ve Erdem, 2003). Değişen hayat şartları ile insana zaman yetmez hale gelince, günü etkili değerlendirmede plan yapma zorunluluğunu doğurmuştur (Andıç, 2009). İçinde bulunduğumuz bilgi çağı, dünya üzerinde yer alan ülkelerde sürekli olarak değişimlerin ve gelişmelerin yaşandığı bir çağdır. Yaşanan bu değişim ve gelişmelerin etkisi, tüm toplumsal sistemlerde olduğu gibi eğitim sistemi içinde de görülmektedir (Akın, Çıray ve Sönmez, 2013). Bu nedenle öğretim sürecindeki aktif unsurlardan biri olacak olan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetiminin önemini kavraması ve zaman yönetimi konusundaki farkındalıklarının artırılması oldukça önemlidir. Smith (1998)'e göre, insan yaşamında sınırlayıcı bir faktör olan zaman; kelime anlamı olarak, olayların geçmişten bugüne gelip geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreç olarak ifade edilmektedir. Benzer bir ifade ile 'zaman' kavramı, her gün yenilenen bir biçimde insana sağlanan büyük bir mucizedir (İşcan, 2008). Bir başka ifadeyle, 'zaman', az bulunan bir kaynaktır, dahası son derece değerli eşsiz bir kaynaktır. Ama para gibi toplanamaz, hammadde gibi depolanamaz (Adair, 2006; Mackenzie, 1989).

Zamanın; sınıfta, okul içi etkinliklerde etkili ve verimli kullanılmasında zaman yönetimi becerilerinin önemli bir rolü vardır (Varışoğlu, Şeref ve Yılmaz, 2012). 'Zaman Yönetimi' kavramı, bir işletmedeki insanlar bir işi yaparken nasıl daha kısa sürede yapar diye yeni uygulamalar başlatmaktır (Güneş, 1999). Zaman yönetimi, bireysel açıdan kişinin özel ve iş hayatında amaçlarına etkili ve verimli bir şekilde ulaşabilmesi için planlama, organize etme ve kontrol etme gibi yönetim fonksiyonlarını kendi faaliyetlerine uygulama sürecidir (Kocabaş ve Erdem, 2003). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sahip oldukları zamanı iyi yönetmeleri, verimli bir eğitim sistemi ve sağlıklı bir gelecek açısından önemli olacaktır. Ayrıca, zamanın etkin ve verimli kullanılması Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin özen göstermesi gereken bir konudur.

Zamanın iyi bir şekilde yönetilememesi bireylerde çeşitli sorunlara yol açmaktadır. Bu sorunların başında da özellikle 'stres' gelmektedir. Stres kavramı, 1936'da Hans Selye tarafından gerçekleştirilen araştırmalar yoluyla yazına kazandırılmıştır (Yıldırım, Tektüfekçi ve Çukacı, 2004). Stres, genel olarak birey ve çevresiyle ele alınmakta, kişinin bedensel ve ruhsal zorlanması, baskı ve gerilim altında tutulması ile ortaya çıkan bir durum olarak değerlendirilmektedir (Akdemir, 2010). Benzer bir ifadeyle stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır (Güçlü, 2001). Öğrencilerin dikkatlerini eğitim ve öğretime vermelerine mani olan, çeşitli kaygılar taşıdığı bir eğitim sisteminde kusursuz altyapı ve mükemmel programlar sağlansa bile, başarı beklenmemelidir (Engin, Demirci ve Yeni, 2013). Bu nedenle stresin kontrol altına alınması Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri açısından da olumlu sonuçlar doğuracaktır.

Zaman yönetimi becerileri ve strese ilişkin edinilen bilgiler doğrultusunda, bu iki kavramın gündelik hayatta üniversite öğrencileri açısından son derece önemli olduğu algılanabilir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; Altuntaş ve Seren (2010); Ergun (2008); Kimball ve Freysinger (2003); Yerlikaya (2009) gibi bazı araştırmacıların sadece stresi, Aslan ve Yılmaz (2002); Alay ve Koçak (2003); Caz (2014); Erdul (2005); Sugötüren, Ballı ve Gökçe (2011); Kibar, Fidan ve Yıldırım (2014) gibi bazı araştırmacıların sadece zaman yönetimini; Çağlıyan ve Göral (2009); Özçelik, Gülsün, Özçelik ve Öztosun (2012); Türe (2013); Özdevecioğlu ve Yalçın (2010); Sayiner ve ark., (2009); Yumuşak



(2007); Akpınar (2008); Demirci ve ark., (2013); Korkmaz ve Ceylan (2010); Akdağ ve Yüksel (2010); Aydın, Üçüncü ve Taşdemir (2011); Altıok ve Üstün (2013); Armağan ve Kubak (2013); Çakır (2006); Karakaya (2002); Aydın ve ark., (2011) gibi bazı araştırmacıların ise hem zaman yönetimini hem de stres konusunda araştırmalar yaptıkları görülmektedir. Detaylı literatür taraması sonucunda, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde zaman yönetimi becerileri ve stres düzeylerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle, mevcut çalışma ile elde edilen sonuçlar neticesinde alana önemli bir katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Ayrıca, çalışma ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sahip oldukları zaman algılamalarına ve bu zamanı daha objektif kullanabilmelerine, zaman yönetimine dair davranışları ortaya koymalarına, zamanı etkin kullanmalarına engel olan zaman tuzaklarından kurtulma yollarını belirlemelerine öncülük edileceği de düşünülmektedir.

Bu düşüncelerden hareketle mevcut araştırmanın amacı; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve stres düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır: (1) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve stres seviyeleri ne düzeydedir? (2) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve stres düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? (3) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve stres düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? (4) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri, stres düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? (5) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri, stres düzeyleri ve akademik başarı durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.YÖNTEM

Araştırmada, betimsel araştırma modeli içerisinde yaygın bir şekilde kullanılan (Ekiz, 2009) *tarama* yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde önemli olan, araştırmaya konu olan olayı, bireyi ya da nesneyi kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlayabilmek ve mevcut durumu değiştirmeye kalkmadan gözleyebilmektir (Karasar, 2002). Araştırmada veri toplama tekniği olarak ise tarama yöntemi içerisinde sıkça kullanılan *anket* tekniği kullanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996).

2.1.Araştırma Grubu

Çalışmaya, 2013-2014 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Yarıyılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören, yaşları 18-32 arasında değişen ve yaş ortalamaları 22.09 olan 94'ü kadın ve 189'u erkek olmak üzere toplam 283 öğrenci katılmıştır.

2.2.Veritoplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak, 'Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE)' ve 'Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)' kullanılmıştır. Britton ve Tesser (1991) tarafından, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini tespit etmek amacıyla geliştirilen ZYE, Alay ve Koçak (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, toplam 27 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde (Her Zaman:5, Sık Sık:4, Bazen:3, Nadiren:2 ve Hiç:1) puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 135, en düşük puan ise 27'dir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, bu çalışma kapsamında 0.83 olarak hesaplanmıştır. Cohen, Kamarck ve



Mermelstein (1983) tarafından, algılanan stres düzeyini belirlemek için geliştirilen ASÖ ise Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 10 maddeden oluşmakta ve 5’li Likert tipinde (Çok Sık:5, Sıkça:4, Bazen:3, Neredeyse Hiç:2 ve Hiç:1) puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10’dur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, bu çalışma kapsamında 0.83 olarak hesaplanmıştır.

2.3.Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması, gerekli yazışmalar sonucunda alınan izinler ile öğrencilerin ders saatleri öncesinde gerçekleştirilmiştir. Prosedür gereği, öğrencilere veri toplama araçlarının doldurulması hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Veri toplama aracı, öğrenciler tarafından gönüllü olarak doldurulmuştur. Araştırmacı tarafından toplanan anket formları (287 adet), kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar, verimli sonuçlar alınması için araştırma dışında tutulmuştur. Daha sonra geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanlar (283 adet), değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

2.4.Verilerin Analizi

Veriler; betimsel istatistik yöntemler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey çoklu karşılaştırma testi, regresyon analizi ve Pearson Correlation testi kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Çarpıklık ve Basıklık (normal dağılım durumu) değerleri, ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2012). Kline (2005), Çarpıklık değerinin ± 3 ve Basıklık değerinin de ± 10 sınırları içerisinde olmasının, verilerin normal dağılımının bir göstergesi olarak değerlendirilebileceğini belirtmektedir. Öte yandan Levene testi ile hesaplanan F değerlerinin de manidar olmaması ($p > 0.05$) ile varyansların eşitliği sayıtlarının karşılanacağı belirtilmektedir (Çokluk ve diğ., 2010). Analizler, verilerin parametrik test varsayımlarını karşıladığını göstermiştir. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

3.BULGULAR

Araştırma kapsamındaki katılımcıların, Zaman Yönetimi Envanteri’nden aldıkları puanların aritmetik ortalaması 3.14 (± 0.46), Algılanan Stres Ölçeği’nden aldıkları puanların aritmetik ortalaması ise 2.91 (± 0.60)’dir. Çarpıklık ve Basıklık katsayıları incelendiğinde de katılımcılardan toplanan verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçek puanlarının dağılımı

Ölçek	N	Ort \pm Ss	Çarpıklık	Basıklık
ZYE	283	3.14 \pm 0.46	-0.27	0.09
ASÖ	283	2.91 \pm 0.60	-0.06	0.35

T testi sonuçları, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların, hem ZYE puanlarının ($t_{ZYE}=2.81$, $p < 0.05$) hem de ASÖ puanlarının ($t_{ASÖ}=2.98$, $p < 0.01$) anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir (Tablo 2). Her iki bağımlı değişken için de kadın katılımcıların ortalama puanları ($Ort_{ZYE}=3.25$, $Ort_{ASÖ}=3.06$) erkek katılımcıların ortalama puanlarından ($Ort_{ZYE}=3.09$, $Ort_{ASÖ}=2.84$) daha yüksektir.



Tablo 2. Cinsiyete göre ölçek puanlarının dağılımı

Ölçek	Kadın (n=94)	Erkek (n=189)	t	p
	Ort ± Ss	Ort ± Ss		
ZYE	3.25 ± 0.44	3.09 ± 0.47	2.81	0.01
ASÖ	0.06 ± 0.56	2.84 ± 0.61	2.98	0.00

Katılımcıların ZYE’nden ve ASÖ’nden aldıkları puanlar, sınıf değişkenine göre de anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{ZYE}=3.75$, $p=0.01$; $F_{ASÖ}=3.99$, $p=0.01$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testine göre 3.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ZYE puanları (3.25), 1.sınıfta öğrenim görenlerden (2.99); 2.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ASÖ puanları (3.08) da 1.sınıfta öğrenim görenlerden (2.70) daha yüksektir.

Tablo 3. Sınıfa göre ölçek puanlarının dağılımı

Ölçek	1.Sınıf (n=48)	2.Sınıf (n=73)	3.Sınıf (n=83)	4.Sınıf (n=79)	F	p
	Ort ± Ss	Ort ± Ss	Ort ± Ss	Ort ± Ss		
ZYE	2.99 ± 0.55	3.16 ± 0.45	3.25 ± 0.46	3.10 ± 0.39	3.75	0.01
ASÖ	2.70 ± 0.53	3.08 ± 0.63	2.90 ± 0.56	2.89 ± 0.63	3.99	0.01

Regresyon analizi sonucunda, BESYO öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin, zaman yönetimi becerilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($R=0.26$; $R^2=0.07$; $F=19.91$; $p<0.01$). Başka bir deyişle zaman yönetimi becerisine ilişkin toplam varyansın %7’si, katılımcıların stres düzeyleri ile açıklanmaktadır (Tablo 4).

Tablo 4. ZYÖ ve ASÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	3.97	0.24	-	16.61	0.00
Algılanan Stres Ölçeği	-0.34	0.08	-0.26	-4.46	0.00

Korelasyon analizi sonuçları, katılımcıların ZYE ve ASÖ’nden aldıkları puanlar ile akademik başarı puanları arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir ($r_{ZYE}=0.13$, $p<0.05$; $r_{ASÖ}=-0.15$, $p<0.05$). Bu ilişkiler, ZYE için düşük düzeyde ve pozitif yönde; ASÖ için ise düşük düzeyde ve negatif yöndedir (Tablo 5).

Tablo 5. ZYÖ, ASÖ puanları ve akademik başarı durumu arasındaki korelasyon sonuçları

Ölçek	Akademik Başarı Durumu (Transkript Notu)		
	N	r	p
Zaman Yönetimi Envanteri	254	0.13	0.04
Algılanan Stres Ölçeği	254	-0.15	0.02



4.TARTIŞMA

Bu bölümde; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimlerini etkilediği düşünülen zaman yönetimi, stres gibi bağımlı değişkenler ile cinsiyet, sınıf gibi bağımsız değişkenlerin etkisi tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu bağlamda, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamasının düşük olması Başak, Uzun ve Arslan (2008), İşcan (2008), Yavaş vd., (2012) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Bu sonuca karşın, mevcut çalışmanın algılanan stres ölçeğinden elde edilen puanın düşük olması Altunkol (2011) tarafından yapılan çalışmanın algılanan stres ölçeğinden elde edilen puan ile benzerlik göstermemektedir.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre zaman yönetimi becerilerine bakıldığında, kadın öğrencilerin zaman yönetimi konusunda erkek öğrencilere göre daha iyi bir beceriye sahip oldukları tespit edilmiştir. Caz (2014)'ın Beden Eğitimi Öğretmenlerine; Sugötüren, Ballı ve Gökçe (2011)'nin Spor Bilimleri Teknolojisi Yüksekokulu öğrencilerine; Erdem, Pirinççi ve Dikmetaş (2004) ve Alay ve Koçak (2003)'ün üniversite öğrencilerine yapmış oldukları çalışmalarda kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmesi mevcut çalışmanın sonucu ile örtüşmektedir. Öte yandan, Trueman ve Hartley (1996) ile Misra ve Mckean (2000)'ün üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalarda da kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit edilmesi, çalışmanın cinsiyet değişkeni sonucu ile benzerlik göstermektedir. Bu sonuca göre, kadınların sahip oldukları sorumluluk ve hassasiyet kavramları nedeniyle zaman yönetiminde daha başarılı olduklarını söyleyebiliriz. Fakat Yılmaz, Yoncalık ve Bektaş (2010) tarafından üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada cinsiyet değişkeninde kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılığın tespit edilememesi, mevcut çalışmanın sonucu ile benzerlik göstermemektedir.

Bir diğer sonuca göre; kadın katılımcıların algılanan stres düzeylerinin erkek katılımcıların algılanan stres düzeyinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Candangil ve Ceyhan (2006) tarafından üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada kadın öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin yüksek olması, Aydoğan (2011) Beden Eğitimi Öğretmenlerine yaptığı çalışmada kadın öğretmenlerin stres düzeylerinin erkek öğretmenlere oranla daha fazla olduğunun tespit edilmesi, Özdevecioğlu ve ark., (2003) tarafından yöneticilerin yönetimi altındaki personellere yapılan çalışmada kadın personellerin stres düzeylerinin yüksek tespit edilmesi, Ergun (2008) tarafından hastane çalışanları üzerinde yapılan araştırmada kadın çalışanlar lehine stres düzeyinin anlamlı ve yüksek çıkması mevcut çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir. Kadınların mükemmeliyetçilik yapısına daha yatkın olmaları, her işi zamanında bitirmek istemeleri, işlerin aksamaması için daha fazla enerji harcamaları nedeniyle algıladıkları kaygı düzeyi daha yüksek çıkmaktadır diyebiliriz.

Bir diğer sonuca bakıldığında, mevcut çalışmanın verilerinden elde edilen bilgiler neticesinde 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi bakımından diğer sınıfta okuyan öğrencilere oranla daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. İşcan (2008)'ün üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, 1, 2 ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha başarılı olduğu sonucuna varması mevcut çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Çalışmanın sonucu ile benzerlik gösteren Kibar, Fidan ve Yıldırım (2014) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada da 3. sınıf öğrencileri lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlara bakarak, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi arttıkça zamanı planlama ve yönetme becerileri de artmaktadır



diyebiliriz. Fakat Yılmaz, Yoncalık ve Bektaş (2010)'ın BESYO Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilere yaptığı çalışmada 1, 2, 3 ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrenciler arasında zaman yönetimi açısından anlamlı bir farklılığın tespit edilememesi mevcut çalışmanın sonucu ile örtüşmemektedir. Bu sonuç ile 1, 2, 3 ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi konusunda benzer eğilim sergiledikleri, zamanı olumlu olarak yönetemedikleri ve zaman tuzaklarına yakalandıklarını söyleyebiliriz.

5.SONUÇ ve ÖNERİLER

Katılımcıların zaman yönetimi becerileri ve stres düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir. Araştırma sonucunda, kadın katılımcıların zaman yönetimi becerisi ve algılanan stres düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre; kadın katılımcılar erkek katılımcılara oranla zaman yönetiminde daha başarılıdırlar diyebiliriz. Sınıf değişkeni; katılımcıların zaman yönetimi becerileri ve stres düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yani öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf ilerledikçe zaman yönetimi becerileri gelişmekte ve algıladıkları stres düzeyi artmaktadır. Araştırma sonuçları ayrıca, katılımcıların zaman yönetimi becerilerinin algıladıkları stres düzeyinin, anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan öğrencilerin akademik başarıları ile zaman yönetimi becerileri arasında pozitif yönde, stres düzeyleri arasında ise negatif yönde bir ilişki söz konusudur. Yani iyi bir zaman yönetimi becerisine sahip ve daha az stres yaşayan öğrencilerin diğer öğrencilerden akademik anlamda başarılı oldukları sonucuna varılmıştır.

Çalışma grubunun tek bir üniversitede öğrenim gören öğrencilerden oluşması araştırmanın sınırlılığı kapsamında değerlendirilebilir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda daha geniş örneklem gruplarının dâhil edildiği araştırmalar planlamanın gerekli olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan, öğrencilerin üniversite eğitimleri boyunca bu konular kapsamında izleneceği boylamsal çalışmaların planlanması sonuçların daha net yorumlanabilmesi açısından önemli görülmektedir.

6.KAYNAKLAR

- Adair, J. (2006). Etkili Zaman Yönetimi. (Çev. Ömer Çolakoğlu). İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılık.
- Akdağ, F. & Yüksel, M. (2010). İnsan Kaynakları Yönetimi Açısından İşkolik ve Algılanan Stres İlişkisinde Kontrol Odağının Rolü. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*. 2(1), 47-55.
- Akdemir, B. (2010). Kriz Sürecinde İşten Çıkarılan ve Çalışan İşgörenlerin Stres Faktörlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bir Araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*. 39(1), 125-140.
- Akın, Z., Çıray, F. & Sönmez, B. (2013). Öğretmen Adaylarının Kullandıkları Öğrenme Stratejileri İle Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki. *İlköğretim Online*. 12(3), 822-835.
- Akpınar, B. (2008). Eğitim Sürecinde Öğretmenlerde Strese Yol Açan Nedenlere Yönelik Öğretmen Görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 16(2), 359-366.
- Alay, S. & Koçak, S. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 9(3), 326-335.



- Altıok, H. Ö. & Üstün, B. (2013). Hemşirelik Öğrencilerinin Stres Kaynakları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 13(2), 747-766.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Altuntaş, S. & Seren, Ş. (2010). Yönetici Hemşirelerin Yönetimsel Stres Nedenleri. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 13(3), 36-43.
- Andıç, H. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Afyon Kocatepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar.
- Armağan, E. & Kubak, S. (2013). Satış Elemanlarının Stres Düzeylerinin Performanslarına Etkisi Üzerine Bir Uygulama. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi. 5(2), 34-50.
- Aslan, S. & Yılmaz, A. (2002). Örgütsel Zaman Yönetimi. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi. 3(1), 25-46.
- Aydın, A., Akyüz, I., Üçüncü, K. & Taşdemir, T. (2011). İşletme İçi Faktörlerin Çalışanların Stres Düzeyi Üzerine Etkilerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi. 13(1), 23-40.
- Aydın, A., Üçüncü, K. & Taşdemir, T. (2011). Akademik Performansı Etkileyen Stres Kaynaklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Çalışması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 8(2), 387-400.
- Aydoğan, H. (2011). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, Meslekte Karşılaştıkları Problemlerin, Algıladıkları Eğitim Yönünden Okul ve Fiziki Şartlar Çerçevesinde, Strese Neden Olma Boyutunun Demografik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı. 1-8.
- Başak, T., Uzun, Ş. & Arslan, F. (2008). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri. TAF Preventive Medicine Bulletin. 7(5), 429-434.
- Britton, B. K. & Tesser, A. (1991). Effects of Time-management Practices on College Grades. Journal of Educational Psychology. 83(3), 405-410.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Caz, Ç. (2014). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior. 24(4), 385-396.
- Çağlıyan, V. & Göral, R. (2009). Zaman Yönetimi Becerileri: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Değerlendirme. Kahramanoğlu Mehmetbey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 11(17), 174-189.
- Çakır, İ. (2006). Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi.



- Demirci, N., Engin, A. O., Bakay, İ. & Yakut, Ö. (2013). Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 2(3), 288-296.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Engin, A. O., Demirci, N. & Yeni, E. (2013). Stres ve Öğrenme Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 2(2), 290-299.
- Erdul, G. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Ergun, G. (2008). Sağlık İşletmelerinde Örgütsel Stresin İşgücü Performansı ile Etkileşiminin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi. İşletme Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(1), 91-109.
- Güneş, M. (1999). *Yönetimde Başarı İçin Altın Kurallar*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- İşcan, S. (2008). Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi. Pamukkale Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Karakaya, A. (2002). Emniyet Mensuplarının Demografik Özellikleri İle Stres Faktörleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Teknoloji*. 1(2), 71-81.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kıbar, B., Fidan, Y. & Yalçıran, C. (2014). Öğrencilerin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki: Karabük Üniversitesi Uluslararası İşletme ve Yönetim Dergisi. 2(2), 136-153.
- Kimball, A. & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, Stress and Coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*. 25(2), 115-141.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling: Methodology In The Social Sciences*. New York, NY: Guilford Press.
- Kocabaş, İ. & Erdem, R. (2003). Yönetici Adayı Öğretmenlerinin Kişisel Zaman Yönetimi Davranışları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 13(2), 192.
- Korkmaz, M. & Ceylan, B. (2012). Örgütsel Stres Yönetimi ve Stresin İstanbul Büyükşehir Belediyesi Çalışanlarının İş Performansı Üzerine Etkisinin Uygulamalı Olarak İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 5(10), 313-345.
- Mackenzie, R. E. (1989). *Zaman Tuzağı*. (Çev. Yakut Güneri). İstanbul: İlgı Yayıncılık.
- Misra, R. & Mckean, M. (2000). Collage Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*. 16(1), 41-51.
- Nachmias, C. F., & Nachmias, D. (1996). *Research Methods In The Social Sciences*. (5th Edition). New York: St. Martin's Press.
- Özçelik, N., Gülsün, M., Özçelik, F. & Öztosun, M. (2012). Yöneticilerin Zaman Yönetimi Becerilerinin İş Stresi Üzerine Etkisi. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*. 6(4), 231-238.
- Özdevecioğlu, M. & Yalçın, Y. (2010). Spor Tatminini Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 63-76.
- Özdevecioğlu, M., Bulut, E. A., Tekçe, E. A., Çirli, Y., Gemici, T., Tozal, M. & Doğan, Y. (2003). Kadın ve Erkek Yöneticilerin Yönetimi Altındaki Personelin Motivasyon, Stres ve İş Tatmini



- Farklılıklarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi. 10(2), 125-138.
- Sayiner, B., Ekmekçi, R., Sözen, D. & Anshel, M. (2009). Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri. İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi. 8(15), 27-36.
- Smith, J. (1998). Daha İyi Nasıl Zaman Yönetimi. (Çev. Ali ÇİMEN). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sugötüren, M., Ballı, Ö. M. & Gökçe, H. (2011). Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Zaman Yönetimi Davranışları. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 9(3), 91-96.
- Trueman, M. & Hartley, J. (1996). A Comparison Between the Time-management Skills and Academic Performance of Mature and Traditional-entry University Students. Higher Education. 32(2), 199-215.
- Türe, G. (2013). Hazırlık Okulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Stres Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması: Yeditepe Üniversitesi Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim ve Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Varişoğlu, B., Şeref, İ. & Yılmaz, İ. (2012). Türkçe Öğretmeni Adaylarının Zaman Yönetimi Algılarına Yönelik Bir İçerik Analizi. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 32(2), 377-394.
- Yavaş, Ü., Öztürk, G., Açık, C. H. & Özer, M. (2012). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Değerlendirilmesi. TAF Preventive Medicine Bulletin. 11(1), 5-10.
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Adana.
- Yerlikaya, E. E. & İnanç, B.Y. (2007). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri. IX. Ulusal Danışma ve Rehberlik Kongresi özet kitabı, 17-19 Ekim, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yıldırım, O., Tektüfekçi, F. & Çukacı, Y. C. (2004). Modern Toplum Hastalığı: Stres ve Muhasebe Meslek Elemanı Üzerindeki Etkileri. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 9(2), 1-20.
- Yılmaz, İ., Yoncalık, O., Bektaş, F. (2010). Zaman Yönetimi Davranışı İle Akademik Başarı Arasındaki İlişkisi. E-Journal of New World Sciences Academy. 5(3), 187-194.
- Yumuşak, S. (2007). İşgörende İş Stresini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. Yönetim Bilimleri Dergisi. 5(1), 101-112.