



ARAŞTIRMA MAKALESİ

RESEARCH ARTICLE

CBU-SBED, 2021, 8(3): 469-477

## Sağlık Alanında Öğrenim Gören Lisans ve Ön lisans Öğrencilerinin Stres Düzeyleri ile Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### Investigation of the Relationship Between Stress Levels and Time Management Skills of Undergraduate and Associate Degree Students Studying in the Field of Health

Kamile Öner<sup>1\*</sup>, Selma Arslantaş<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Çankırı Karatekin Üniversitesi Eldivan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü/Evde Hasta Bakımı Pr., Çankırı, Türkiye.

<sup>2</sup>Çankırı Karatekin Üniversitesi Eldivan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü/Evde Hasta Bakımı Pr., Çankırı, Türkiye.

e-mail: kamileoner@karatekin.edu.tr, sarslantas@karatekin.edu.tr,

ORCID: 0000-0002-8596-1432

ORCID: 0000-0003-2514-6834

\*Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Kamile Öner

Gönderim Tarihi / Received: 22.02.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 20.06.2021

DOI: 10.34087/cbusbed.870052

#### Öz

**Giriş ve Amaç:** Çalışma, sağlık hizmetleri alanında öğrenim gören lisans ve ön lisans öğrencilerinin stres düzeyleri ve zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla kesitsel olarak yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Bir devlet üniversitesinde okuyan 462 lisans ve ön lisans öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırma verileri, Kişisel Bilgi Formu, Stres Değerleme Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Zaman Yönetimi Envanteri ile toplanmıştır.

**Bulgular:** Öğrencilerin %70,6'sı kadın, %29,4'ü erkektir. Stres Değerleme Ölçeğinde yer alan seçeneklerin ortalamasının 2,94, Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde yer alan seçeneklerin ortalamasının 3,32, Zaman Yönetimi Envanteri puan ortalaması ise 65,29±22,84 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerinin stresle başa çıkma ve zaman yönetimi becerisinden etkilendiği, kardeş ilişkisinin algıladıkları stres düzeyleri ve stres ile başa çıkma becerisinden etkilendiği bulunmuştur. Öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri, stresle başa çıkma becerileri ve zaman yönetimi becerileri değişkenleri arasında anlamlı çok zayıf bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Lisans ve ön lisans öğrencileri karşılaştırıldığında algıladıkları stres düzeyleri, stresle başa çıkma becerileri ve zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

**Sonuç:** Öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma becerilerinin arttığı, stresle başa çıkma becerileri arttıkça zaman yönetimi becerilerinin arttığı ve algıladıkları stres düzeyleri arttıkça zaman yönetimi becerilerinin azaldığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Lisans öğrencileri, Ön lisans öğrencileri, Stres, Zaman yönetimi.

#### Abstract

**Objective:** This study was carried out in a cross-sectional manner to determine the relationship between stress levels and time management skills of bachelor degree and associate degree students studying in the field of health services.

**Materials and Methods:** This is a cross-sectional study consisting of 462 bachelor and associate degree students studying at a state university. The research data were collected by Personal Information Form, Stress Evaluation Scale, Stress Coping Scale and Time Management Inventory.

**Results:** 70.6% of the students are women and 29.4% are men. The average of the options in the Stress Evaluation Scale was 2.94, the average of the options in the Stress-Coping Scale was 3.32, and the mean score for the Time Management Inventory was  $65.29 \pm 22.84$ . It was found that students' gender was affected by their ability to cope with stress and time management, and sibling relationship was affected by their perceived stress levels and their ability to cope with stress. A very weak relationship was found between students' perceived stress levels, stress coping skills and time management skills variables ( $p = <0.01$ ). When the undergraduate and associate degree students were compared, no significant relationship was found between perceived stress levels, stress coping skills and time management skills.

**Conclusion:** It was found that as the students perceived stress levels increased, their stress-coping skills increased, their time management skills increased as their stress-coping skills increased and their time management skills decreased as their stress perception levels increased.

**Keywords:** Associate degree students, Bachelor students, Stress, Time management.

## 1. Giriş

Stres yaşamın her anını etkileyebilir. Stres her zaman bizimdir, sadece duruma ve olaya göre yoğunluğu değişmektedir. Günlük uğraşlar, ilişkiler, hastalıklar, hatta mutlu anlar bile strese neden olabilmektedir. Her bireyin strese verdiği yanıt farklıdır. Baltaş ve Baltaş stresi herhangi bir canlı varlığın fiziksel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla meydana gelen bir durum olarak ifade etmektedirler [1-2]. Stresin birçok zararı olmasına karşın tüm stresler olumsuz değildir. Uygun miktarda stres, iş tutkusunu tetikleyebilir, gizli yetenekleri ortaya çıkarabilir, hatta bireye ilham verebilir. Kısaca tüm stresler yıkıcı değil yapıcı da olabilmektedir [3]. Stres düzeyi yüksek olan hemşirelik öğrencilerinde hafıza, konsantrasyon ve problem çözme becerilerinin etkilendiği saptanmıştır [4].

Üniversite öğrencileri, yakın arkadaş varlığı, öğrenim gördüğü okulun türü, akademik iş yükü, akademik yaşama uyum sağlama, madde bağımlılığı, duygusal sorunlar gibi stres ile ilişkili durumlar yaşayabilmektedirler [5-6-7]. Sağlık hizmetleri tarafından sağlanan tıbbi bakımdaki eksikliklerin sıklıkla stresle ve sağlık alanında çalışan uzmanlarda meydana gelen psikolojik sorunların fark edilememesiyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Stresin öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceği ve tıp fakültesi öğrencileri arasında tükenmişliğin sık görüldüğü saptanmıştır [8-9]. Öğrenciler streslerinin çoğunu, akademik talepler, mali yükümlülükler, yeni bir akademik ortama uyum sağlama, yeni görev ve yetkilerin baskısı, müfredatın yoğunluğu, beklenti ve gereksinimlerin yüksek olması, sosyal ve ekonomik faktörlerin oluşturduğunu belirtmektedir [10-11]. Klinik ortam, öğrencilerin akademik taleplerine ek olarak endişe ve strese katkıda bulunmaktadır. Stresin öğrencilerin sağlığını ve refahını etkilediği ve eğitim performansının düşmesine neden olduğu belirtilmiştir [12]. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan çoğu araştırma da stres, psikolojik sıkıntı olarak ifade edilmiştir. Hemşirelik programlarının ek talepleri ve meydana gelen rekabet nedeniyle öğrenciyi çok daha fazla baskı altına aldığına dair bir endişe var. Bu nedenle öğrencilerin ruh sağlıklarını beslemek ve desteklemek mesleğin geleceği için çok önemlidir [13-14].

Hayatı kontrol edememek, zamanı kontrol edememektir [15]. Kimi insana göre günün yirmi dört saat olması yeterli gelmezken kimi insana göre de zaman bir türlü geçmek bilmemektedir. Bu bağlamda, zaman görecelidir ve zaman yönetimi kavramı karşımıza çıkmaktadır [16]. Zamanı iyi yönetebilmek üniversitede başarılı olmak için gereklidir. Fakat yaşamın içerisinde öğrencilerin zamanı verimli bir şekilde kullanamadıkları görülmektedir [17].

Zaman tuzakları olarak, kişinin kendisinden kaynaklanan tuzaklar; kararsızlık, plansızlık, öncelik belirleyememe, hayır kelimesini kullanamama, erteleme davranışı dergileme, dağınık masa ve dosyalama sistemi, beklenmeyen ziyaretçiler, iletişim araçlarının etkili kullanılmaması ve ergonomik olmayan çalışma ortamı şeklinde söylenebilir [18]. Alay ve Koçak'ın üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında zamanı daha iyi yöneten ve zaman harcatırıcı aktivitelerden uzak duran öğrencilerin akademik yaşamlarında daha başarılı olabileceklerini ortaya koymaktadırlar [19]. Etkili zaman yönetimi becerileri, üniversite öğrencilerinin iyi bir akademik performans sürdürmek için sahip olmaları gereken temel bir özelliktir. Öğrencilerin zamanlarını doğru yönetebilmeleri, daha yüksek akademik performans ve daha düşük stres seviyeleri gibi birçok olumlu sonuçla bağlantılıdır [20]. Zaman ve stres yönetimi birbirinden bağımsız gibi görünse de aslında birbirine bağlı zincirin iki halkasıdır [21].

Özellikle stres ve zaman yönetimi araştırmalarının daha çok hemşirelik ve tıp alanında olması ve diğer sağlık alanındaki üniversite öğrencileri ile ilgili fazla çalışmanın olmaması, bu çalışmanın yapılmasında önemli bir faktördür. Bu çalışma da; sağlık alanında öğrenim gören lisans (hemşirelik) ve ön lisans (İlk ve acil yardım, çocuk gelişimi) öğrencilerinin stres düzeyleri ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sağlık bölümlerinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri, stresle başa çıkma becerileri ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişki sorgulanmıştır. Araştırmanın bu açıdan literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 2. Materyal ve Metot

Araştırma kesitsel tipte tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini, bir devlet üniversitesinde 2016-2017 bahar yarıyılında öğrenim gören 540 üniversite öğrencisi, örneklemi ise araştırmayı kabul eden 255'i Hemşirelik (lisans) ve 143'ü İlk ve Acil Yardım ve 64'ü Çocuk Gelişimi (ön lisans) öğrencileri olmak üzere toplam 462 gönüllü üniversite öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem seçiminde evrenin tamamına ulaşılması hedeflendi. Araştırmaya sadece gönüllü öğrenciler dahil edilmiştir. Çalışmamızdaki veri toplama araçlarının uygunluğu Çankırı Karatekin Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından incelenmiş ve 22.12.2016 tarih ve 30915 sayılı kararıyla etik yönden uygunluğu belirtilmiştir. Araştırmaya katılan gönüllü öğrencilerin sözlü olarak onamları alınmıştır.

#### 2.1. Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak araştırmacıların oluşturduğu 'Kişisel Bilgi Formu' ile Paşa (2007) tarafından uyarlanması yapılan 'Stres Değerleme Ölçeği', 'Stresle Başa Çıkma Ölçeği' ve Seher İşcan (2008) tarafından uyarlanan 'Zaman Yönetimi Envanteri'nden oluşmaktadır [22-23].

**2.1.1. Kişisel Bilgi Formu:** Literatür (kaynak) ışığında hazırlanan bu form öğrencilerin cinsiyetini, yaşını, kaçınıcı sınıf olduğu, aile yapısı, barınma, aile yapısı, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, kardeş ilişkisi, medeni durumunu ve ekonomik durumunu sorgulayan 11 sorudan oluşmaktadır.

**2.1.2. Stres Değerleme Ölçeği:** Paşa (2007) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği test edilen stres değerlendirme ölçeğinden yararlanılmıştır. Araştırma her bir ölçekte "kesinlikle katılmıyorum-1", katılmıyorum-2", kararsızım-3", katılıyorum-4", kesinlikle katılıyorum-5" seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmekte ve 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,85 olduğu tespit edilmiştir.

**2.1.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği:** Paşa (2007) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği test edilen stresle başa çıkma ölçeğinden yararlanılmıştır. Araştırma her bir ölçekte "kesinlikle katılmıyorum-1", katılmıyorum-2", kararsızım-3", katılıyorum-4", kesinlikle katılıyorum-5" seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmekte ve 15 sorudan oluşmaktadır. Stresle başa çıkma ölçeğinde ise yönetsel faktörler-5, psikolojik faktörler-7 ve fizyolojik faktörler-3 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,84 olarak tespit edilmiştir.

**2.1.4. Zaman yönetimi envanteri:** Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen [24] ve Seher İşcan (2008) tarafından Türkçe'ye çevrilerek uyarlanmıştır. Orijinal Zaman Yönetimi Envanteri'nde 37 madde bulunmasına rağmen, araştırmacı Seher İşcan tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak 25 maddeye indirgenerek tekrar oluşturulmuştur. Cronbach-Alfa değeri 0.75 olduğu ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Zaman Yönetimi Envanteri'ndeki her

**Tablo 1.** Öğrencilerin Özelliklerine Göre Dağılımı (n=462)

Öğrencilerin özellikleri	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	326	70,6
Erkek	136	29,4
<b>Yaş</b>		
18-20	279	60,4
21-24	176	38,1
25-29 ve üzeri	7	1,5
<b>Barındığı yer</b>		
Evde	195	42,2
Yurtta	233	50,4
Diğer	34	7,4
<b>Aile yapısı</b>		
Çekirdek aile	362	78,3
Geniş aile	84	18,2
Tek ebeveynli aile	10	2,2
Diğer	6	1,3
<b>Kaçınıcı çocuk</b>		
Bir	158	34,2
İki	135	29,2
Üç	104	22,5
Dört	35	7,6
Beş	14	3,0
Altı ve üzeri	16	3,5
<b>Kaç kardeş (kendisi dahil)</b>		
Tek çocuk	14	3,0
İki kardeş	130	28,2
Üç kardeş	159	34,4
Dört ve üzeri kardeş	159	34,4
<b>Kardeş ilişkisi</b>		
Kötü	7	1,5
Orta	85	18,4
İyi	356	77,1
Diğer (tek çocuk-ilişki yok)	14	3,0
<b>Aile yaşadığı yer</b>		
Köy	64	13,8
Kasaba	53	11,5
Şehir	207	44,8
Büyükşehir	138	29,9
<b>Aile gelir düzeyi</b>		
Gelir giderden az	80	17,3
Gelir gidere denk	318	68,8
Gelir giderden fazla	64	13,9
<b>Aylık geliri (harçlığımız) yeterli mi</b>		
Evet	203	43,9
Hayır	83	18,0
Kısmen	176	38,1
<b>Program</b>		
Hemşirelik	255	55,1
Çocuk gelişimi	64	13,9
İlk ve acil yardım	143	31,0
<b>Sınıf</b>		
1. sınıf	223	48,3
2. sınıf	134	29,0
3. sınıf	47	10,2
4. sınıf	58	12,5

maddenin karşısında “her zaman”, “sık sık”, “ara sıra”, ve “hiçbir zaman” seçenekleri mevcuttur ve sırasıyla 4-3-2-1 şeklinde puanlandırılmıştır. Bu Envanterden alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan ise 100’dür. 2.2.İstatistiksel analiz Verilerin çözümlenmesinde SPSS 23 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanarak analiz edilmiştir. Araştırmada ortalama, standart sapma, yüzde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve faktör analizi istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Verilerin normal dağıldıkları saptanmıştır; basıklık ve çarpıklık değerleri; -1,5 ile

+1,5 değerinde tespit edilmiştir. Bu nedenle parametrik istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

### 3. Bulgular ve Tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur.

Stres değerlendirme ölçeğinde yer alan seçeneklerin ortalamasının 2,94 olduğu bulunmuştur. Bu seçenekler arasında ‘Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiğine inanıyorum’ 3,69 ile en yüksek ortalamaya; 2,34 ile ‘Alkol kullanırım’ seçeneği ise en düşük ortalamaya sahiptir (Tablo 2).

**Tablo 2.** Öğrencilerin Stres Değerleme Ölçeğinden Aldıkları Puanlar

Stres Değerleme Ölçeği	X	Ss
1.Başım zaman zaman ağrır.	3,45	1,168
2.Enerjimde bir azalma olduğunu fark ediyorum.	3,53	1,153
3.Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiğine inanıyorum.	3,69	1,225
4.Aşırı yemek yiyorum.	3,10	1,211
5.Yalnızlık hissediyorum.	2,98	1,184
6.Her şeye karşı ilgisizlik duyuyorum.	2,97	1,190
7.Yaptığım işleri birkaç kez kontrol etme gereği duyarım.	3,31	1,163
8.Uyumakta ve uykumu kesintisiz sürdürmekte zorlanırım.	3,04	1,230
9. Midemle ilgili rahatsızlık duyuyorum.	2,89	1,262
10.Zihnimi bir iş üzerinde toplamakta zorlanıyorum.	3,04	1,218
11.Aspirin, yatıştırıcı ilaçları, uyku hapları ve mide ilaçlarından birini veya birkaçını zaman zaman kullanırım.	2,72	1,363
12.Sinirli bir insanımdır.	2,93	1,187
13.Sabahları kendimi yorgun hissederim.	3,11	1,193
14.Kendimi istediklerimi yapacak kadar güçlü hissetmem.	2,81	1,168
15.Bazen hiçbir işe yaramadığım hissine kapılıyorum.	2,76	1,167
16.Gelecek konusunda ümitsizim.	2,66	1,179
17.Sosyal ilişkilerimi güçlendirmek veya sürdürmek konusunda isteksizlik duyuyorum.	2,75	1,207
18.Daha önceleri zevk veren faaliyetler artık sıkıcı geliyor.	2,82	1,195
19.Anlaşılmadığımı ve sevilmediğimi hissediyorum.	2,59	1,230
20.Alkol kullanırım.	2,34	1,400

Stresle başa çıkma ölçeğinde yer alan seçeneklerin ortalamasının 3,32 olduğu bulunmuştur. Bu seçenekler arasında ‘Performansım hakkında geri bildirim aldığımda kendimi mutlu hissederim’ 3,70 ile en yüksek ortalamaya; 2,65 ile ‘Stresli bir günün sonunda meditasyon veya yoga yaparak rahatlamaya çalışırım’ seçeneği ise en düşük ortalamaya sahiptir (Tablo 3). Öğrencilerin zaman yönetimi envanterinin

toplam puan ortalamasının 65,29±22,84 olduğu ve genel olarak orta düzeyde bulunmuştur. Zaman yönetimi ölçeğinde yer alan seçenekler arasında ‘Günlük sigara kullanımınız bir paketi geçer mi?’ 3,25 ile en yüksek ortalamaya; 2,05 ile ‘Her gün yapmak zorunda olduğunuz işlerin listesini yapar mısınız?’ seçeneği ise en düşük ortalamaya sahiptir (Tablo 4).

**Tablo 3.** Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Aldıkları Puanlar

Stresle Başa Çıkma Ölçeği		X	Ss
Yöneltil Faktörler	1.Yaptığım işin takdir edilmesi beni rahatlatır.	3,48	1,285
	2.Sorumluluklarımı arkadaşlarımla paylaşarak stres düzeyimi azaltmaya çalışırım.	3,41	1,210
	3.Arkadaşlarımla etkin bir iletişim içinde olmaya gayret ederim.	3,55	1,143
	4.Okulda beni rahatlatacak sosyal etkinliklerin olması stresimi azaltır.	3,53	1,113
	5.Okulda arkadaşlarımdan ve öğretmenlerimden beni rahatsız edecek bir davranış görmem.	3,44	1,158
Psikolojik Faktörler	1.Öğretmenlerimin beni her zaman dinlemeye hazır olduklarını bilmek beni rahatlatır.	3,53	1,194
	2.Arkadaşlarımdan ve ailemden duygusal destek almaya çalışırım.	3,64	1,126
	3.Okul içinde psikolojik danışmanlık alabileceğim bir birimin bulunması beni rahatlatır.	3,58	1,134
	4.Performansım hakkında geri bildirim aldığımında kendimi mutlu hissederim.	3,70	1,144
	5.Arkadaşlarım ve öğretmenlerimle yaşayacağım çatışmaları en aza indirmeye çalışırım.	3,50	1,144
	6.Performansımın adil bir şekilde belirlendiğine ve ölçüldüğüne inancım tamdır.	3,18	1,221
	7.Her sabah okula seveerek ve motive olmuş bir şekilde gelirim.	2,94	1,218
Fizyolojik Faktörler	1.Stresli bir günün sonunda meditasyon veya yoga yaparak rahatlamaya çalışırım.	2,65	1,318
	2.Sık sık egzersiz yapmak beni stresten uzaklaştırır.	2,91	1,222
	3.Beslenmeme dikkat etmeye çalışırım.	2,77	1,291

**Tablo 4.** Öğrencilerin Zaman Yönetimi Envanteri Sorularından Aldıkları Puanlar

Zaman Yönetimi Envanteri	X	Ss
1.Günlük olarak belirlediğiniz amaçları bir ajandaya not alırsınız mı?	3,20	0,822
2.Dersi ve sosyal etkinlikleri birbirinden ayırabiliyor musunuz?	2,75	0,838
3.Güne zamanınızı planlayarak mı başlarsınız?	2,34	0,924
4.Bir günün sonunda o gün zamanı nasıl kullandığınızı değerlendirir misiniz?	2,35	0,922
5.En zor işlerinizi günün ilk saatlerinde mi yaparsınız?	2,46	0,892
6.Bir okul gününde yapmanız gereken tüm etkinlikleri adım adım programlar mısınız?	2,17	0,877
7.Bir hafta sonra yapacaklarınızı önceden kafanızda netleştirir misiniz?	2,52	0,890
8.Bir işe başlamadan önce "Bu iş en geç şu tarihte bitmelidir." der misiniz?	2,75	0,932
9.Hangi sıklıkla kendi zamanınızı kendinizin kontrol ettiğini düşünürsünüz?	2,71	0,865
10.Yeni bir haftaya başlarken o hafta için belirlediğiniz amaçlar hazır mıdır?	2,45	0,857
11.Genellikle bir hafta için belirlediğiniz bütün amaçları gerçekleştirir misiniz?	2,40	0,781
12.Her gün yapmak zorunda olduğunuz işlerin listesini yapar mısınız?	2,05	0,915
*13.Bir okul gününde, kişisel bakımınıza derslerinizden daha fazla zaman ayırır mısınız?	2,76	0,921
14.Kısa vadede işinize yaramayan ancak gelecekte yararlı olacağını düşündüğünüz basılı kaynakları saklar mısınız?	2,57	1,022
*15.Günlük sigara kullanımınız bir paketi geçer mi?	3,25	0,970
16.Ayrıntılı okumaya karar vermeden önce, materyalleri hızlı bir şekilde gözden geçirir misiniz?	2,55	0,993
*17.Her gününüzü, hiçbir şey yapmadan sadece plan yaparak mı geçirirsiniz?	3,00	0,961
18.Yapacağınız birden fazla iş olduğunda, bunları önem sırasına hangi sıklıkla koymaya çalışırsınız?	2,57	0,909
*19.Kafanızda bir fikir olduğunda bir yere yazmak yerine onu aklınızda tutmaya çalışır mısınız?	2,45	0,943
*20.Bir öğrencinin günlük, haftalık ya da dönemlik plan yapmasını lüzumsuz bir davranış olarak görür müsünüz?	2,92	0,969
*21.Ders çalışırken genellikle müzik dinler ya da televizyon izler misiniz?	2,85	0,990
*22.Çalışma masanızda çalıştığınız derse ait olmayan materyalleri bulundurur musunuz?	2,66	1,008
*23.Arkadaşlarınıza hayır diyemediğiniz için ders çalışmanızı engelleyen işler yaptığınız oluyor mu?	2,64	0,918
*24."Koca bir gün geçti, hiçbir şey yapmadım" dediğiniz zamanlar oluyor mu?	2,43	0,900
25.Zamanınızı faydalı işlerle mi geçirirsiniz?	2,49	0,827
<b>TOPLAM</b>	<b>65,29</b>	<b>22,84</b>

\*ters puanlanan sorular

Araştırma bulgumuza göre öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma ve zaman yönetimi arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (F:8,027=0,005 p=<0,05; F:5,122=0,024 p=<0,05). Fakat cinsiyetleri ile algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır

(F:1,305=0,254 p=>0,05). Ancak kız ve erkek öğrencilerin stres ve zaman yönetimi ortalamaları incelendiğinde, kız öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 5).

**Tablo 5.** Cinsiyetin Stres Değerleme, Stresle Başa Çıkma ve Zaman Yönetimi Üzerindeki Etkisi

		n	Ortalama	ANOVA		
				df	F	Sig
Stres Değerleme Ö.	Kadın	326	2,99	1	1,305	0,254
	Erkek	136	2,92			
Stresle Başa Çıkma Ö.	Kadın	326	3,37	1	8,027	<b>0,005</b>
	Erkek	126	3,18			
Zaman Yönetimi Ö.	Kadın	236	2,63	1	5,122	<b>0,024</b>
	Erkek	126	2,56			

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin kardeş ilişkilerinin algıladıkları stres düzeylerine ve stres ile başa çıkma puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (F:6,535=0,000 p=<0,05; F:3,471=0,016 p=<0,05). Fakat kardeş ilişki ile zaman yönetimi puanları arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (F:2,281=0,079 p=>0,05). Öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ile kardeş ilişkisi arasında anlamlı ilişkisi saptanmışken, cinsiyetini, yaşını, kaçınıcı sınıf olduğu, aile yapısı, barınma, aile yapısı, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, medeni durumunu ve ekonomik durumunu ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Öğrencilerin öğrenim düzeylerine göre algıladıkları stres düzeyleri, stresle başa çıkma ve zaman yönetimi becerileri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ölçeklerin ortalamaları incelendiğinde ön lisans öğrencilerinde stres algıları ortalamasının, lisans öğrencilerinde ise stresle başa çıkma ve zaman

yönetimi becerilerinin ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

‘Stres Değerleme Ölçeği’ toplam puanları ile ‘Stresle Başa Çıkma Ölçeği’ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı çok zayıf pozitif bir ilişki bulunmuştur (r=0,160\*\*, n=462, p=<0,01). Öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma becerileri artmaktadır. ‘Stresle Başa Çıkma Ölçeği’ toplam puanları ile ‘Zaman Yönetimi Ölçeği’ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı çok zayıf pozitif bir ilişki bulunmuştur (r=0,191\*\*, n=462, p=<0,01). Öğrencilerin stresle başa çıkma becerileri arttıkça zaman yönetimi becerileri artmaktadır. ‘Stres Değerleme Ölçeği’ toplam puanları ile ‘Zaman Yönetimi Ölçeği’ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı çok zayıf negatif bir ilişki bulunmuştur (r= -0,191\*\*, n=462, p=<0,01). Öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri arttıkça zaman yönetimi becerileri azalmaktadır (Tablo 6).

**Tablo 6.** Ölçekler Arası Korelasyon

		Stres Değerleme Ölçeği (total)	Stresle Başa Çıkma Ölçeği (total)	Zaman Yönetimi Ölçeği (total)
Stres Değerleme	R		,160**	-,191**
	P		,001	,000
Stresle Başa Çıkma	R	,160**		,191**
	P	,001		,000
Zaman Yönetimi	R	-,191**	,191**	
	P	,000	,000	

\*\* Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2-tailed)

KMO testi örneklem büyüklüğünün uygunluğuyla ilgili stres değerlendirme; 0,865, stresle başa çıkma; 0,837 ve zaman yönetimi; 0,848 bu veriler için faktör analizinin çok iyi bir biçimde kullanılabileceğini göstermektedir (0,9-1,0 mükemmel, 0,8-0,89 çok iyi, 0,70-0,79 iyi, 0,60-0,69 orta, 0,5-0,59 arası zayıf, kabul edilmekte, en az 0,5 olmalı). 0,5'ten küçükse kabul edilmemekte olup daha fazla veri toplanmalıdır (Tablo 7) [25].

### 3.2. Tartışma

Çalışmada elde edilen bulgulara göre öğrencilerin zaman yönetimi becerileri orta düzeyde bulunmuştur. Bu rakam, öğrencilerin zaman yönetimi konusunda çok iyi ya da çok kötü olmadıklarını, orta düzeye yakın olduklarını göstermektedir. Literatürde de bulgularımızla paralellik gösteren Yıldız'ın de Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencileri, Tektaş ve Tektaş'ın meslek yüksekokulu öğrencileri, Uysal ve arkadaşlarının

**Tablo 7.** Stres Değerleme, Stresle Başa Çıkma ile Zaman Yönetimi Arasındaki Faktör Analizi

<b>Stres Değerleme</b>	KMO Barlett' sSph. $\chi^2$ Sig.	,865 2346,558 ,000
<b>Stresle Başa Çıkma</b>	KMO Barlett' sSph. $\chi^2$ Sig.	,837 1556,935 ,000
<b>Zaman Yönetimi</b>	KMO Barlett' sSph. $\chi^2$ Sig.	,848 2365,251 ,000

hemşirelik bölümü öğrencileri ve Karatepe ve ark.'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında zaman yönetimi becerilerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur [26-27-28-29].

Stres değerlendirme ölçeğinde yer alan seçeneklerden en yüksek ortalama '*Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiğine inanıyorum*' iken, en düşük ortalama ise '*Alkol kullanımım*' seçeneği olmuştur. Bu durumda öğrencilerin güven duygusu ile ilişkili faktörlerin stres algılarını etkilediğini düşündürmektedir. Stresle başa çıkma ölçeğinde yer alan seçeneklerden en yüksek ortalama '*Performansım hakkında geri bildirim aldığımda kendimi mutlu hissederim*' iken ile en düşük ortalama ise '*Stresli bir günün sonunda meditasyon veya yoga yaparak rahatlamaya çalışırım*' seçeneği olmuştur. Bu durumda öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri olarak daha çok psikolojik boyutla ilgilendikleri ve çevre-ilişki aksanında aldıkları olumlu geribildirimlerin stresle başa çıkmada etkili olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca en az meditasyon ve yoga tekniklerine başvurdukları görülmektedir. Bu durumun öğrenci profiline kaynaklandığı gibi öğrencilerin bu konuda farkındalıklarının ya da ilgilerinin olmamasına da bağlı olabileceği düşündürmektedir. Stresle başa çıkmada kişiler arası iletişimin iyi olması, stresin etkisini azaltmada kişilere avantaj sağlamaktadır [30].

Zaman yönetimi ölçeğinde yer alan seçeneklerden en yüksek ortalama '*Günlük sigara kullanımınız bir paketi geçer mi?*' iken, en düşük ortalama ise '*Her gün yapmak zorunda olduğunuz işlerin listesini yapar mısınız?*' seçeneği olmuştur. Bu durumda öğrencilerin sigara kullanımı zararları hakkında bilgilendirme yapılması gerekliliğini hatırlatmaktadır. Ayrıca öğrencilerin en az dikkat ettikleri konunun güne planlı başlamamaları ya da bilinçli olarak planlama yapmamaları ve yapmayı istedikleri işlerinin zamanında bitiremediklerini düşündürmektedir.

Çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma ve zaman yönetimi arasında ilişki olduğu görülmüştür. Fakat cinsiyetleri ile algıladıkları stres düzeyleri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak zaman yönetimi ortalamaları kız öğrencilerin ortalamaları erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bulgularımızla örtüşen Üstün ve Bayar'ın ve Yıldız'ın Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmalarda cinsiyet ile stres arasında anlamlı ilişki görülmemişken, Batıgün ve Kayış'ın üniversite

öğrencileri ve Alpertonga ve ark.'nın beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda cinsiyet ile stres arasında anlamlı ilişki görülmektedir [26-31-32-33].

Literatür incelendiğinde, cinsiyetin üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinde etkili olduğu, genellikle kız ve erkeklerin stresle baş etme becerilerinin aynı olmadığı görülmektedir [34-35-36-37]. Fakat Uluruh'un ortaöğretim öğrencilerinin strese karşı gösterdikleri başa çıkma davranışları ile ilgili görüşlerinde, öğrencinin cinsiyetine göre anlamlı bir fark göstermediği görülmektedir [38].

Çalışmamızda zaman yönetimi becerilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Literatürde Eldeleklioğlu'nun ergenler, Kaya ve ark.'nın hemşirelik ve ebelik öğrencileri, Çağlıyan ve Göral'ın meslek yüksekokulu öğrencileri, Yenihan ve Öner'in üniversite öğrencileri ve Hacıbalayeva'nın lisansüstü öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalar araştırma bulgularımızla paralellik gösterirken, Altuntaş ve Kayihan'ın üniversite öğrencileri, Erdem ve ark.'nın üniversite öğrencileri, Uysal ve ark.'nın hemşirelik bölümü öğrencileri, Yıldız'ın eğitim fakültesi öğrencileri ve Karatepe'nin üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda ise cinsiyet ile zaman yönetimi becerileri arasında ilişki saptanmamıştır [26-28-29-39-40-41-42-43-44-45].

Ayrıca literatürde bizim araştırma bulgumuzla örtüşen Tektaş ve Tektaş'ın meslek yüksekokulu öğrencileri, Durmaz ve ark.'nın turizm eğitimi alan öğrenciler, Kaya ve ark.'nın hemşirelik ve ebelik öğrencileri ve Çağlıyan ve Göral'ın meslek yüksekokulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda zaman yönetimi becerisi açısından kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek puan aldıkları görülmektedir [18-27-40-41]. Bu çalışma bulgumuzun sonucunun kız öğrencilerin yetiştirme tarzlarından kaynaklı olduklarını düşündürmektedir. Alay ve Koçak'ın çalışmalarında kadın öğrencilerin erkeklere göre zamanlarını iyi kullanabilmelerinin nedeni olarak zaman yönetimi tutumlarından, listeleme, planlama ve programlama gibi tutumları daha etkin kullanabilmeleri ve uygulayabilmelerinden kaynaklandığını ifade etmişlerdir [19].

Çalışmamızda kullanılan ölçekler arasında anlamlı ve çok zayıf bir ilişki saptanmıştır. Stres düzeyleri ile zaman yönetimi becerileri arasında çok zayıf ve negatif yönde

bir ilişki görülmüştür. Bu bulgu, stresin zaman yönetimi becerilerinde önemli bir faktör olduğunu düşündürmektedir. Literatüre baktığımızda bizim bulgularımıza benzer çalışmalar bulunmaktadır [26-46]. Ayrıca Erdul'un üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada zaman yönetimi becerileri ve kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır [47].

#### 4. Sonuç

Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında; Stres Değerleme Ölçeğinde yer alan seçeneklerin ortalamasının 2,94 olduğu, Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde yer alan seçeneklerin ortalamasının ise 3,32 olduğu bulunmuştur. Zaman Yönetimi Envanterinin toplam puan ortalaması 65,29 ve orta düzeyde bulunmuştur. Algıladıkları stres düzeyleri yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma becerileri artmakta, stres ile başa çıkma becerileri yüksek olan öğrencilerin zaman yönetimi becerileri artmakta ve algıladıkları stres düzeyleri yüksek olan öğrencilerin zaman yönetimi becerileri azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin, özellikle de üniversiteye ilk kez girenlerin karşılaştığı birçok zorluk nedeniyle, stresin ve zaman yönetiminin ele alınması öğrencilerin başarı, sağlık ve refahları için gereklidir. Ayrıca bu konuda tüm sağlık alanlarındaki öğrencilerini içeren daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır. Stresi azaltmaya ve zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik programlar üniversitelerin müfredatlarına eklenebilir. Öğrencilerin konu ile ilgili eğitim almaları ve farkındalık kazanmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir.

#### Referanslar

1. Baltas, Z, Baltas, A, Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi, İstanbul, 37. Basım, 2020.
2. Rowshan, A, Stres Yönetimi Hayatın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz? (Çev. Şahin Cüceloğlu), Agora Kitablığı, İstanbul, 4. Basım, 2020.
3. Forbus, P, Newbold, J.J, Mehta, S.S, A study on stress management and coping strategies with reference to it companies, *Journal Of Information Technology and Economic Development*, 2011, 2(2), 30-48.
4. Goff, A, Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students, *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 2011, 5(1), 1-20.
5. Durma, U. Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2006, 20(1), 319-343.
6. Chiauzzi, E, Brevard, J, Thurn, C, Decembrele, S, Lord, S, Mstudentbody-stress: An online stress management intervention for college students, *Journal of Health Communication*, 2008, 13, 555-572.
7. Kausar, R, Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students, *Journal of Behavioral Sciences*, 2010, 20(1), 31-45.
8. Firth-Cozens, J, Interventions to improve physicians' well-being and patient care, *Social science & medicine*, 2001, 52(2), 215-222.
9. Krokter Kogoj, T, Travnik, Z.C, Kragelj L.Z, Role of stress in burnout among students of medicine and dentistry a study in Ljubljana, Slovenia, Faculty of Medicine, *Collegium Antropologicum*, 2014, 38(3), 879-87.
10. Kuhn, L, Kranz, P.L, Koo, F, Cossio, G, Lund, N.L. Assessment of stress in physician assistant students, *Journal of Educational Psychology*, 2005, 32, 167-77.
11. Nechita, F, Srba, C.T, Vere, C.C, Nechita, D, Rogoveanu, I, Stress in Romanian first year nursing students, *Current Health Sciences Journal*, 2014, 40, 210-13.
12. Wilcox, J, Nursing student stress reduction intervention in the clinical setting DNP scholarly Project. USA, Carlow University, 2014.
13. Timmons, F, Corroon, A.M, Byrne, G, Mooney, B, The challenge of contemporary nurse education programmes. Perceived stressors of nursing students: Mental health and related lifestyle issues, *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2011, 18, 758-766.
14. Gibbons, C, Dempster, M, Moutray, M, Stress, coping and satisfaction in nursing students, *Journal of Advanced Nursing*, 2011, 67(3), 621-632.
15. Sabuncuoğlu, Z, Tüz, M, Örgütsel Psikoloji, Bursa, 2005, 280.
16. Aydoğan, U.E, Aykora, D, Sağlık kurumları çalışanlarında örgütsel stres ve zaman yönetimi incelemesi: Bitlis ili örneği, *Bitlis Eren Üniversitesi SBE Dergisi*, 2017, 6(1), 41-56.
17. Türe, G, Hazırlık okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile stres yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması: Yeditepe Üniversitesi örneği, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. 2013.
18. Durmaz, M, Hüseyinli, T, Güçlü, C, Zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2016, 5(7), 2291-2303.
19. Alay, S, Koçak, S, Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetim*, 2003, 35, 326-335.
20. Alshutwi, S, Alkhanfari, H, Sweedan, N, The influence of time management skills on stress and academic performance level among nursing students, *Journal of Nursing Education and Practice*, 2019, 10(1), 96.
21. Demirtaş, H, Özer, N, Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki, *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2007, 2(1), 1-17.
22. Paşa, M, Stresin bireysel performans üzerindeki etkileri ve bir uygulama. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Doktora Tezi. 2007.
23. İşcan, S, Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi, Pamukkale Üniversitesi, Uzmanlık Tezi. 2008.
24. Britton, B.K, Tesser, A, Effects of time-management practices on college grades, *Journal of Educational Psychology*, 1991, 83(3), 405-10.
25. Akgül, A, Çevik, O, SPSS'te İşletme Yönetimi Uygulamaları, Mustafa Kitabevi, Ankara, 2005.
26. Yıldız, K, Eğitim fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve stres algılarının incelenmesi, *Sakarya University Journal of Education*, 2018, 8(3), 80-99.
27. Tektaş, M, Tektaş, N, Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2010, 23.
28. Uysal, N, Sözeri, E, Selen, F, Bostanoğlu, H, Hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve yaşam doyumlarının belirlenmesi, *G.O.P. Taksim E.A.H. Jaren*, 2017, 3(1), 30-36.
29. Karatepe, H.K, Yıldırım, T.Ö, Yüce, U.Ö, Zaman yönetimi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma, *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2020, 11(21).
30. Ülkü, E, Stres ve stres yönetimi (stresle başa çıkma); sağlık sektöründe bir uygulama, Fırat Üniversitesi, Uzmanlık Tezi. 2017.
31. Üstün, A, Bayar, A, Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2015, 4(1), 384-390.
32. Batıgün-Durak, A, Kayış-Atay, A, Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 29(2), 69-80.
33. Alpertonga, H, Ünsar, A.S, Akın-Koldere, Y, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması, *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2016, 16(32), 71-83.
34. Aşçı, Ö, Hazar, G, Kılıç, E, Korkmaz, A, Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi, *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015, 8/4.
35. Güler, Ö, Çınar, S, Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi (Sempozyum Özel Sayısı)*, 2010, 252-255.



36. Savcı, M, Aysan, F. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014, (3), 44-56.
37. Murdock, C, Naber J, Perlow, M, Stress level and stress management skills of admitted baccalaureate nursing students, *Ky Nurse*, 2010, 58(2), 8.
38. Uluruh, A, Ortaöğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerde başa çıkma davranışları, Dokuz Eylül Üniversitesi, Uzmanlık Tezi, 2008.
39. Eldeleklioğlu, J, Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi, *Elementary Education Online*, 2008, 7(3), 656-63.
40. Kaya, H, Kaya, N, Palloş, A.Ö, Küçük, L, Assessing timemanagement skills in terms of age, gender, and anxiety levels: A study on nursing and midwifery students in Turkey, *Nurse Education in Practice*, 2012, (12), 284-88.
41. Çağhyan, V, Göral, R, Zaman yönetimi becerileri: Meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme, *KMU İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2009, 11(17), 174-89.
42. Yenihan, B, Öner, M, Zamanı yönetmek: Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi, *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi*, 2013, 2(2), 56-68.
43. Hacıbalayeva, A, Lisansüstü öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi karşılaştırması, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Uzmanlık Tezi, 2017.
44. Altuntaş, O, Kayıhan, H, Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi farkındalıklarının incelenmesi, *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2013, 1(2), 47-54.
45. Erdem, R, Pirinççi, E, Dikmetaş, E, Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları ve bu davranışların akademik başarı ile ilişkisi, *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2005, 14(7), 167-177.
46. Al Khatib, A.S, Time management and its relation to students' stress, gender and academic achievement among sample of students at al ain university of science and technology, UAE, *International Journal of Business and Social Research*, 2011, 4(5), 47-58.
47. Erdul, G, Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2005.

<http://edergi.cbu.edu.tr/ojs/index.php/cbusbed> isimli yazarın CBU-SBED başlıklı eseri bu Creative Commons Alıntı-Gayriticari4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

