

Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Stres Algılarının İncelenmesi

Examination of Time Management and Stress Perceptions of Educational Faculty Students

Kaya YILDIZ*

Öz. Bu araştırmanın amacı; Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi ile stres algıları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi son sınıfta öğrenim gören 442 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri, Zaman Yönetimi Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği ile toplanmıştır. Öğrencilerin Zaman Yönetimi algıları "orta" düzeydedir. Öğrencilerin Stres algıları da "orta" düzeydedir. Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres algılarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Öğrencilerin zaman yönetimi algılarında akademik ortalama değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres algıları arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Zaman yönetimi, Stres, ilişki.

Abstract. The aim of this study is to determine the relationship between the time management and stress perceptions of the preservice teachers of the Faculty of Education. The study group of the study consists of 442 students who are studying in Bolu Abant İzzet Baysal University Faculty of Education in the spring semester of 2017-2018 academic year. Data of the research was collected by the 'Time Management Scale' and the 'Perceived Stress Scale. Students' time management perceptions are at the "average" level in total. The perceived stress of students is at "average" level. According to the gender variable, it is seen that there is no significant difference in the students' perception of Time Management and Stress. According to the academic average variable, it is seen that there is significant difference in the students' perception of Time Management. It is seen that there is a negative and moderate relationship between students' perception of Time Management and Stress.

Keywords: Time Management, Stress, Relationship.

Toplumsal Mesaj.

Stresin yaşanılmaması için zamanın iyi yönetilmesi gerekir. Çünkü zamanı yönetebilen öğrenciler uzun ve çok çalışmak yerine, işlerini daha akıllıca yerine getirmeyi öğrenmişlerdir. Zamanın çok değerli olduğuna karar verip, zamanı akıllıca kullandıkları için stres yaşamazlar ya da çok az stres yaşarlar.

Public Interest Statement.

The time must be well managed to avoid stress. Because students who can manage time have learned to perform their tasks more wisely, rather than working for a long time and long and hard. As they decide that their time is precious and use their time wisely, they either experience no stress or experience little stress.

* Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-5390-7525>, Doç. Dr., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü, yildiz_k1@ibu.edu.tr

Yıldız, K. (2018). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Stres Algılarının İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 80-99.

1. GİRİŞ

Günümüz dünyasında teknolojik gelişmelerin her geçen gün artması bireyi bu gelişmelerin baş aktörü yapmıştır. Bu çağda öncü olan bireyin başarılı olması iyi bir eğitim almasına bağlıdır (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Bu açıdan bireyin üniversite öğrenimi bu süreçte önem kazanmaktadır. Bireyin yaşamında önemli bir yer oluşturan üniversite dönemi, bir taraftan farklı bir ortama, diğer taraftan geçirmiş oldukları gelişim aşamasına bunlara bir de çevresel faktörler eklenince üniversite olgusu başlı başına ve boyutları ile araştırma konusu haline gelmiştir (Özbay, 1997). Üniversite, öğrencinin kendini ve zamanını yönetmeyi öğrenebileceği en önemli dönemdir. Üniversite, öğrencinin aileden ayrıldığı, kendi kararlarını almaya başladığı, farklı kültür ve etkinliklerle karşılaştığı bir dönemdir. Bu dönem bireyin gelecekte hayatına hazırlık evresidir ve zamanı değerlendirme bilincinin oluşmasında önemli bir rol oynar. Birey bir yandan bu yeni ve farklı ortama uyum sağlamaya çalışırken bir yandan da ilerde yapacakları mesleklere ilişkin bilgileri öğrenmeye, o alanda rakipleriyle arasında fark yaratmaya çabalamaktadır. Artık günümüzde modern eğilimlerin getirdiği ve teşvik ettiği koşturmaca, yarışmacı ve telaşlı yaşam şartları üniversite öğrencilerini sürekli gerilim içinde yaşamaya mecbur bırakmıştır. Bu tarz bir yaşantı öğrencilerde, birçok şeyi bir anda yapmaya çalışan, sabırlı olmayan, benmerkezci, zaman yönetimi konusunda yetersiz, başkalarıyla hatta kendiyile yarışan bir kişilik yapısını teşvik etmektedir. Böyle bir kişilik yapısı ise bireylerde strese yol açmaktadır. Günümüzde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları çeşitli sorunlar bulunmaktadır. Ailelerinden uzakta yaşayan öğrencilerde kimlik arayışı, sorumlulukların artması, maddi problemler, kalınan yer ile ilgili problemler, duygusal, bilişsel ve psikolojik sorunlar, akademik başarı kaygısı, gelecek korkusu ve mesleğe hazırlanma üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini bozmakta ve strese karşı karşıya bırakmaktadır. Daha fazla sorunla yüz yüze kalan üniversite öğrencilerinin zamanı yönetimi konusundaki yetersizlikleri de onların stresle başa çıkma yollarını etkilemektedir (Yurtsever, 2009). Bu çalışmada eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile stres düzeyleri üzerinde durulmuştur.

1.1 Zaman Yönetimi

Zaman, Türk Dil Kurumu sözlüğünde, "bir iş veya oluşun içinden geçtiği, geçeceği ya da geçmekte olduğu süre" (tdk.gov.tr) olarak tanımlanmıştır. İnsanların yaşamını kapsayan aktivitelerin, etkinliklerin doğru bir şekilde planlanması, bu faaliyetlerin etkinliği ve verimliliği açısından zaman son derece önemli bir olgudur. Bireylerin zamanı daha etkili ve verimli kullanma ihtiyacı zaman yönetimi kavramını ortaya çıkarmıştır. Değişik tanımlamalara göre; Zaman yönetimi başlangıç ve bitiş noktaları belli olan zaman dilimi içerisinde hedeflenen amaçlara ulaşabilmek için sahip olunan kaynakları etkili ve verimli bir şekilde kullanmaktır. Başka bir deyimle, ihtiyaçların belirlenmesi ve bunları karşılayabilmek için gereken hedeflerin oluşturulması, işlerin öncelik sırasına göre planlanması yoluyla bütünleştirilmesi zaman yönetimini tanımlamaktadır (Baykal, 1991; Hacıbalayeva, 2017). Zaman yönetimi, uzatılması ve kısaltılması mümkün olmayan niceliksel zamanın yönetilmesi değil, herkes için aynı olan belli bir zaman diliminde kişinin veya örgütün kendini yönetmesidir. Zaman yönetimi, amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır (Tutar, 2007). Zaman yönetiminin amacı; gereksiz işleri ayırarak önemli işlere zaman kazandırmayı, çalışmalarda verimliliği artırmayı, uzun sürede yapılan işlerin daha kısa sürede ve sınırlı zaman içinde nitelikli işlerin yapılmasıdır (Gözel ve Halat, 2010). Zaman yönetimi birey hem çalışma yaşamında hem de özel yaşamında çok önemlidir. Çünkü Zaman yönetimi; rekabet koşullarının zorlaşması; örgütlerdeki faaliyette olduğu doğal, ekonomik, teknolojik ve sosyo-kültürel faktörlerin sürekli bir değişim içinde olması; iyi yönetildiğinde zaman yetersizliği sorununa bir çözüm olması; öncelikli ve önemli faaliyetlere odaklanmayı ve zaman kaybettirici unsurları ortadan kaldırmaya yardımcı olması; zamanın etkin, verimli ve tasarruflu kullanımını sağlaması; örgütün en önemli kaynakların başında gelen insan gücünü daha iyi kullanmayı sağlayarak maliyetleri azaltmayı sağlaması; harcanan zamanın yerine konulamaz ve geriye döndürülemez bir nitelikte olması; zamana hakim olmayı ve yaşamdan tasarruf etmeyi sağlaması; kariyer ve geleceğin daha iyi kurgulanmasını sağlaması; iş ve özel hayat dengesini

kurmayı sağlaması; iş ve yaşam kalitesini artırmayı, kişisel hedeflere ulaşmayı sağlaması; zaman baskısından kurtulmayı sağlayarak stres ve gerilimi azaltmaya, başarıyı artırmaya yardımcı olması açısından önemlidir (Akatay, 2003).

Zaman yönetimi konusunda başarılı olmak isteniyorsa zaman yönetimini etkileyen kısaca engelleyen zaman tuzaklarını bilmek gerekir. Çünkü zaman tuzakları zamanın etkin ve verimli kullanılmasının önündeki en büyük engeldir. Kararsızlık, plansızlık, önceliklerini belirleyememe, hayır diyememe, erteleme, dağınık masa ve dosyalama sisteminin olmaması, uzun ve gereksiz telefon görüşmeleri önemli zaman tuzakları içerisinde yer almaktadır (Kocabaş ve Erdem, 2003). Bu zaman tuzaklarının bilinmesi ve onları ortadan kaldırmaya çalışmak bireylerin zamanını daha etkili ve verimli kullanmasına kısaca yönetmesine katkı sağlayacaktır. Belirsiz amaçlar, neyin daha önemli olup olmadığının da belirsizliği anlamına gelmektedir. Tüm bunlar bir türlü ne yapılacağına karar verilememesi ve böylece karar verme işinin ertelenmesi ya da önemli konular dururken daha az önemli işlerle uğraşılması demektir. Zamanı kullanamamada temel sorun bireyin kendisidir; bireyin örgütlenememesi planlı programlı olamaması zamanı etkin kullanamamasına neden olur. Bu ise bireyde strese yol açar (Kibar, 2014).

1.2. Stres

Günümüzde insanlar, yaşamın hızına ayak uydurabilmek için, bedenlerini ve zihinlerini sınırların ötesinde zorlamaktadır. Yaşamın hızı karşısındaki bu çaresizlik kişilerde bedensel ve ruhsal sorunlar olarak ortaya çıkmaktadır. Stres bu sorunların temel nedenini oluşturan ve modern dünyanın günümüzde bir ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres tanımlanması ve ölçülmesi güç; ancak, hemen tüm insanların sıklıkla yaşadığı psikolojik bir durumdur (Gadzella, 1991; akt. Baloğlu ve Bardakçı, 2010).

Günlük yaşantıdaki en temel sağlık sorunlarından biri olan stres (Kinman ve Jones, 2003: 21) değişik yazarlar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Sdorow (1998) stresi, "fiziksel ve psikolojik taleplere karşı vücudun fizyolojik olarak vermiş olduğu karşılıktır" şeklinde tanımlarken Defrank ve Ivancevich, (1998) stresi, "bireyin üzerine belirli talepler yükleyen eylem, durum ve olayların sonucu olan ve bireysel farklılıkları azaltan bir uyum tepkisi" olarak tanımlanmaktadır. Stres, "organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur" (Baltaş ve Baltaş, 2000) şeklinde tanımlanmıştır. Yapılan araştırmalara göre, herkesin stres tanımının farklı olduğu gibi, bireylerde gözlenen stres nedenleri, belirtileri ve olumlu stres düzeyleri de farklıdır. Bugün özellikle değişim hızının şaşılacak düzeyde artması nedeniyle, bireylerin sürekli bir şeylerden kaçıyor muş korku ve kuşkusuyla hızlı hareket etme zorunluluğu duymaları, stresi gündelik yaşamın bir parçası haline getirmiştir (Tutar, 2000). Birçok disiplin stresin farklı yönleri ile çalışmıştır. Stres; biyolojik bilimlerde fizyoloji, biyokimya ve nörofizyoloji; psikolojik bilimlerde psikoanaliz, kişilik, öğrenme teorisi, gelişim psikolojisi ve sosyal ekoloji; sosyal bilimlerde antropoloji, sosyoloji ve tarih içinde araştırılmış ve incelenmiştir. Aldwin (2007) stresin üç ana dinamiğinden bahseder. Bunlar; içsel durumu, dışsal olaylar, birey ve çevre arasında meydana gelen deneyim ya da olaylardır. Yani stres hem organizmanın içsel yaşantısından kaynaklı hem dışsal yaşantısından kaynaklı hem de çevre ile etkileşiminden kaynaklıdır (Yurtsever, 2009).

Stres insan yaşamının önemli bir parçası olarak varlığını sürdürmektedir. Stres konusu ile ilgili çalışmalar son zamanlarda artış göstermektedir. Ancak gerçekte stresle yaşama ve stres deneyimi yeni bir olay ya da kavram değildir. Çünkü bireylerde gerilime neden olan olaylar hep olmuş, birey stres yaratan birçok olayla karşı karşıya kalmış ve hala da kalmaktadırlar. Özellikle toplumların yaşantısındaki teknolojik, sosyal, kültürel, politik ve ekonomik hızlı değişim birçok sorunu beraberinde getirmiştir. Bu sorunlar bireyde stres oluşturabilmekte, stres de bireyin sağlığını ve verimliliğini etkileyen bir kavram olarak kabul edilmektedir (Şahin, 2005). Eski çağlarda yaşanan stres ile günümüzde yaşanan stres arasında aslında fazla bir fark yoktur. Sadece strese neden olan olaylar değişmiş ancak strese gösterilen tepkiler aynı şekilde kalmıştır (Akman, 2004).

Stres bireylerin yaşantılarını oldukça yakından etkilemektedir. Strese karşı belirli bir bilinç geliştirilmesi ve strese karşı duyarlı olunması bireyin çevresine daha iyi uyum sağlamasına neden

olacaktır. Stres oluşturan temel etkenlerin bilinmesi, bunlara karşı alınacak önlemlerin bilinmesine katkı sağlayacaktır. Stresin hem yönetilebilir hem de denetlenebilir olması bu önlemlerin uygulanmasında bireyleri cesaretlendirmektedir. Stresle mücadele edebilmek için öncelikle bireyin kendisinde stres oluşturan stres kaynaklarının farkına varması gerekir. Nitekim pek çok stresle mücadele tekniği arasından kullanacağı yöntem biraz da buna bağlıdır (Durna, 2006). Stres ile mücadele etmede öncelik bireyin zamanını etkili ve verimli kullanması başlar. Kısaca zaman yönetimi stresle mücadele etmede önemli bir beceridir.

1.3 Zaman Yönetimi ve Stres İlişkisi

Herşeyin hızlı bir şekilde değiştiği günümüzde, zaman yönetimi bireyler açısından hayati öneme sahiptir. Zamanın etkin bir biçimde yönetilmesi bireylere daha kaliteli günlük faaliyetler ve iş yaşamına sahip olma imkanı verecektir. Zamanlarını doğru bir biçimde yönetebilen bireyler, daha çok iş yapabilecek, daha düzgün ilişkilere sahip olabilecek, yapmak istedikleri şeyleri yapabilmek için daha fazla zaman ayırabilecektir. Diğer yandan yapılan araştırmalar da zaman yönetiminin bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olduğunu, stresi azalttığını, dengeli bir yaşam sağladığını, verimliliği artırdığını ve hedeflere ulaşmayı kolaylaştırdığını göstermiştir. Zaman yönetimi, stres yaşantısını azaltmada etkilidir, çünkü zaman çoğu birey için önemli düzeyde strese yol açmaktadır. Zaman, sahip olduğumuz diğer kaynaklardan farklıdır. Üzerinde kontrol sahibi olabildiğimiz, gerektiğinde kullanmak için az harcayarak biriktirebildiğimiz diğer kaynaklara benzememektedir. Geçen zamanın yakalanması ve yeniden sahiplenilmesi mümkün değildir. Bu özelliği nedeniyle zaman, özellikle ulaşılmak istenen belli amaçlar ve yerine getirilmesi gereken belli görevler olduğu durumlarda önemli bir stres kaynağı haline gelmektedir. Böyle bir durumda olaylar, yapılacak işler gerçekte olduğundan çok daha tehdit edici olarak algılanabilir (Onbaşıoğlu, 2004). Etkili bir zaman yönetiminin en önemli unsurlarından en önemlisi önceliklerin belirlenmesi ve yapılacak işlerle ilgili planlar yapılmasıdır (Yılmaz ve Aslan, 2002).

Kişinin zaman içinde kendisini yönetmesinin önündeki her engele zaman tuzağı denir. Bu tuzaklar, kararsızlık, plansızlık, önceliklerini belirleyememe, hayır diyememe, erteleme, dağınıklık vb. gibi kişisel özelliklerden kaynaklanabileceği gibi, iletişim araçlarının etkin kullanılmaması, davetsiz misafirler, ergonomik olmayan çalışma ortamı gibi dış çevreden de kaynaklanabilir. Bireyler ne kadar çok zaman tuzaklarına yakalanırlarsa üzerlerinde o kadar çok zaman baskısı hissederler. Yapılması gereken şeylerin eksik kalması ya da yapılmaması kişide zamanın yeterli olmadığı hissine ve stres oluşumuna neden olur. İnsanlar, gündelik yaşam ihtiyaçlarını gidermek için aslında zamana karşı sürekli mücadele halindedirler. Bu sebepten dolayı zamanın iyi ve etkin bir şekilde değerlendirilmesi stresi azaltan önemli bir yetenek olarak kabul edilebilir. Stres önemli bir zaman hırsız olmasının yanı sıra bireyler üzerinde hem biyolojik hem de psikolojik enerji hırsızlığı yapan bir faktördür. Tamamen stresin ortadan kaldırılması mümkün olan bir şey değildir, fakat azaltılması söz konusu olabilir. Harcanan zamanın içinde yapılan işlerin verimliliğini artırmak için zaman planlaması, yetki devri vs. yöntemler ile sorumluluk paylaşımına gidilerek stresin azaltılması sağlanabilmektedir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2008; Hacıbalayeva, 2017).

Zaman Yönetimi ile ilgili alanyazın incelendiğinde gerek yurt içinde gerekse de yurt dışında eğitim örgütlerinde öğrenciler üzerinde yapılan çalışmaların gerçekleştirildiği gözlenmiştir. Öğrenciler üzerine; Macan, Shahani, Dipboye ve Phillips (1990); Britton ve Tesser (1991); Moore (1994); Wells (1994), Trueman ve Hartley (1996), Mace ve Tira, (1999), Alay (2000), Misra ve McKean (2000), Nelson ve Nelson (2003), Alay ve Koçak (2003), Erdem, Pirinççi ve Dikmetaş (2005), Erdul (2005), Demir, (2006), Demirtaş ve Özer (2007), Başak, Uzun ve Aslan (2008), İşcan (2008), Andiç (2009), Çağlayan ve Göral (2009), Gözel (2009), Tektaş ve Tektaş (2010), Gümüşgül (2013), Güleç, Bağçeli-Kahraman ve Sezer-Onur (2013), Samuk (2014), Durmaz, Hüseyinli ve Güçlü (2016) ve Hacıbalayeva (2017) tarafından yapılan çalışmalar yer almaktadır. Stres ile ilgili alanyazın incelendiğinde gerek yurt içinde gerekse de yurt dışında üniversite öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalar tespit edilmiştir. Shaikh, Kahloon, Kazmi, Khalid, Nawaz, Khan ve Khan (2004), Akbağ, Sayiner ve Özen (2005), Eroğlu (2006), Dedeoğlu, Akman, Çabuk, Güleğöz, Gürpınar ve Işık (2007), Yurtsever (2009),

Durna (2004), Durak-Batıgün ve Atay-Kayış (2014), Üstün ve Bayar (2015) ve Alpertonga, Ünsar ve Koldere Akın (2016) tarafından yapılan çalışmalar yer almaktadır. Zaman yönetimi ve stres ile ilgili alanyazın incelendiğinde gerek yurt içinde gerekse de yurt dışında eğitim örgütlerinde ve öğrenciler üzerinde doğrudan Macan ve diğerleri (1990) tarafından yapılan bir çalışma yer almaktadır. Macan ve diğerleri (1990) tarafından 123 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları ve stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin zaman yönetimi ile stres algıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Walter ve Siebert (1981), Archer ve Lamnin (1985), Longman ve Atkinson (1988), Gall (1988), Carveth, Gesse, ve Moss (1996), Erdul (2005) ve Güleç ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmalarda ise dolaylı olarak zaman yönetimi ile stres, kaygı, depresyon v.b üzerinde durulmuştur.

Üniversite zamanı etkin ve verimli kullanmanın önemli olduğu alanlardan birisidir. Üniversite öğrencileri derslere ilişkin araştırma yapmak ve bu araştırma sonuçlarını düzenlemek, sonuçları bir rapor haline getirmek, yürütülen derslerin sınavlarına hazırlanmak ve bu sınavlara girmek gibi faaliyetleri yürütmektedirler (Çağlayan ve Göral, 2009). Öğrenciler zaman yönetim konusunda yeterli olmadığı durumlarda ise öğrencilerde stres oluşmaya başlar. Zamanı etkin ve verimli kullanma kısaca zaman yönetimi konusu eğitim hayatı içinde oldukça önemli bir konudur. Öğrencilerde kısıtlı bir zamanı etkin ve verimli kullanma problemiyle karşı karşıyadır. Çünkü zamanı etkin ve verimli kullanamama onlarda stres gibi olumsuz durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Alanyazında Eğitim Fakültesi öğrencilerinde zaman yönetimi ve stres algılarını ve aralarındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Bu bağlamda, bu çalışma ile elde edilen sonuçlara dayalı olarak alana önemli bir katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Eğitim-Öğretim sürecindeki aktif rol alacak öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerilerinin önemini kavraması ve onların zaman yönetimi konusundaki farkındalıklarının artırılması oldukça önemlidir. Zaman yönetimi konusunda farkındalık sahibi olacak öğretmen adaylarının meslek hayatında zamanı etkili ve verimli kullanabilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca pek çok konuda, gerek alan bilgileriyle gerekse mesleki yeterlilikleriyle kültür taşıyıcısı misyonunu yüklenerek olan bu öğretmen adaylarının, zaman yönetimi konusunda da donanımlı olmaları, öğrencilerine ve meslektaşlarına model oluşturma konusunda katkı sağlayacaktır. Öğretmenlik, planlı çalışmayı ve zamanı çok iyi yönetmeyi gerekli kılan bir meslektir. Bu çalışma öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerilerinin belirlenmesi eğitim fakültelerindeki meslek derslerinin içeriğinin tekrar oluşturulmasına ve öğretmen adaylarının bu konuda kendilerini geliştirmelerine katkı sağlayacaktır. Bu çalışma ile Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sahip oldukları zamanı daha iyi algılamalarına ve mevcut zamanı daha objektif kullanabilmelerine, zaman tuzaklarından kurtulma yollarını belirlemelerine ve zamanı yönetememelerinden kaynaklanan stresten kurtulmalarına katkı sağlayacağı da düşünülmektedir. Üniversite dönemi zaman yönetiminde kontrolün ele alınmasına imkan sağlayan bir dönemdir. Üniversite öğrencileri zaman yönetimi becerilerinin, hayatlarının geliştirilmesi gereken bir alanı olduğunu fark edebilirlerse; bu becerilerin başarıya ulaşmalarında önemli bir araç olduğunu da görebilirler. Bu da öğrencilere kariyerlerini daha iyi planlamasına ve geleceğe daha iyi hazırlanmasına katkı sağlayabilir. Öğrencilerin daha fazla okuma ve öğrenme, yeni konularda kendini geliştirme, okulda daha fazla kişisel ilişki kurma, sevdiklerine daha fazla zaman ayırma, daha fazla dinlenme ve eğlenme ve daha fazla düşünme ve yaratma, zaman yönetimi sayesinde sunulan fırsatlardır. Zaman etkili ve verimli kullanan öğrencilerde okulda ya da okul dışında karşı karşıya kalınan stresin azalacağı beklenmektedir. Bu bağlamda çalışmada öğrencilerin zaman yönetim ile stres algıları arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

1.4 Amaç

Bu araştırmanın amacı, Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi ile stres algıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amacı gerçekleştirmek için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi ve stres algıları ne düzeydedir?

2. Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi ve stres algıları cinsiyet ve akademik ortalama değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi algıları ile stres algıları arasında bir ilişki var mıdır?

2. YÖNTEM

2.1 Araştırma Modeli

Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi ve stres algıları arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada korelasyonel (ilişkisel) araştırma modeli kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalar, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin, herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelenmesini sağlar. Korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkilerin açığa çıkarılmasında, bu ilişkilerin düzeylerinin belirlenmesinde etkili ve bu ilişkilerle ilgili daha üst düzey araştırmaların yapılması için gerekli ipuçlarını sağlayan araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel 2013).

2.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi son sınıfta öğrenim gören toplam 1081 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubundan örneklem alma yoluna gidilmemiştir. Tüm öğrencilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Tüm son sınıf öğrencilerine ölçekler uygulanmış ancak geri dönen ölçeklerden sadece 442 ölçek analiz işlemlerine tabi tutulmuştur. Bu bağlamda araştırmanın çalışma grubunu 442 son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunda yeralan öğrencilerin demografik bilgileri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik bilgileri

ANABİLİM DALLARI	KIZ		ERKEK			
	f	%	f	%		
Sınıf Öğret. (SÖ)	50	11.3	47	94.0	6	6.0
Mat. Öğret. (MAÖ)	35	7.9	25	71.4	10	28.6
Fen Bil. Öğret. (FBÖ)	38	8.6	34	89.5	4	10.5
Okulöncesi Öğret. (OÖÖ)	38	8.6	36	94.7	2	5.3
Sos. Bil. Öğret. (SBÖ)	40	9.0	30	75.0	10	25.0
Türkçe Öğret. (TÖ)	50	11.3	36	72.0	14	28.0
İngilizce Öğret. (İÖ)	32	7.2	28	87.5	4	12.5
Zih. Eng. Öğr. (ZEÖ)	37	8.4	33	89.2	4	10.8
Psik. Dan.ve Reh. (PDR)	30	6.8	26	86.7	4	13.3
Müzik Öğret. (MÖ)	31	7.0	30	96.8	1	3.2
Resim Öğret. (RÖ)	30	6.8	27	90.0	3	10.0
Bil.Öğ.Tek.Eğ.Öğrt. (BÖTE)	31	7.0	20	64.5	11	35.5
TOPLAM	442	100	372	84.2	70	15.8

Tablo 1’de araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri yer almaktadır. Öğrencilerinin toplamda % 84,2’i “kız”, % 15,8’i “erkek”tir. Çalışma grubunda Eğitim Fakültesinde 12 farklı anabilim dalında öğrenim gören öğrencilerin %11,3’ü “SÖ”, %11,3’ü “TÖ”, %9,0’u “SBÖ”, %8,6’sı “FBÖ”, %8,6’sı “OÖÖ”, %8,4’ü “ZEÖ”, %7,9’u “MAÖ”, %7,2’si “İÖ”, %7,0’si “MÖ”, %7,0’si “BÖTE”, %6,8’i “PDR” ve %6,8’i “RÖ” Anabilim Dalı öğrencisidir.

2.3 Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada veriler öğrencilerden, Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen ve Alay ve Koçak (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Zaman Yönetimi Ölçeği" ve Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) Türkçe'ye uyarlanan "Algılanan Stres Ölçeği" ile toplanmıştır.

Araştırma için önce literatür taraması yapılarak en uygun ölçme araçlarına karar verilmiştir. Daha sonra belirlenen ölçeğin kullanımı için araştırmacılardan izin alınmıştır. Ölçek, Eğitim Fakültesinde 12 farklı anabilim dalında öğrenim gören son sınıf öğrencilere uygulanmıştır. Öğrencilere ölçekler hakkında genel bilgi verilerek çalışmanın yapılma amacına ilişkin açıklama yapılmıştır. 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi 12 farklı anabilim dalında öğrenim gören son sınıf toplam 1081 öğrenci bulunmaktadır. Uygulama aşamasında öğrenimlerine devam eden (devam etmeyen, dersi olmayan, uygulamada olan, hasta ya da okula gelmeyen öğrenciler dışında) tüm öğrencilere ölçekler araştırmacı tarafından elden dağıtılmış ve tekrar araştırmacı tarafından elden toplanmıştır. Toplanan ölçeklerden boş, eksik işaretlemeler, birden fazla işaretleme olanlar v.b. ölçekler ayrılarak kalan toplam 442 ölçek istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Araştırmada toplam öğrenci sayısının % 40,8'ine ulaşılmıştır.

2.4 Veri Toplama Araçları

2.4.1 Zaman Yönetimi Ölçeği

"Zaman Yönetimi Ölçeği" Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş ve Alay ve Koçak (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekte toplam 27 madde bulunmaktadır. Ölçek "zaman planlaması", "zaman tutumları" ve "zaman tuzakları" olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Zaman planlamasında bir tanesi (16. madde) tersine puanlanmak üzere toplam 16 madde bulunmaktadır. Zaman tutumları bölümünde 4 soru düz, 3 soru (2, 6 ve 7. Maddeler) tersine puanlanmak üzere toplam 7 soru vardır. Zaman tuzakları bölümünde ise 4 soru bulunmaktadır ve soruların hepsi tersine puanlanmıştır. Britton ve Tesser (1991)'in yapmış olduğu güvenilirlik çalışmasında alt ölçeklerin güvenilirliği kabul edilebilir bulunmuştur. Bu doğrultuda Cronbach alfa seviyesi 7 maddelik kısa süreli planlama alt ölçeği için 0.87, zaman tutumları için 0.84, uzun vadeli planlama için ise 0.89 bulunmuştur. Cronbach alfa seviyesi tüm ölçek için 0.86'dır. Alay ve Koçak (2002) Zaman Yönetimi Ölçeğinin Türkiye'ye uyarlamasını alt boyutlarını saptayabilmek amacıyla veriler, Temel Bileşenler Faktör Çözümlemesi yapılmış ve anketin 3 alt boyutunun olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin geçerliliği, iç geçerlik ve yapısal geçerlik yöntemleriyle test edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak ölçülmüş, Zaman Planlaması boyutu için 0.88, Zaman Tutumları boyutu için 0.66, Zaman Harcattırıcılar boyutu için 0.47 ve ölçeğin geneli için 0.80 olarak bulunmuştur (Alay ve Koçak, 2002). Bu araştırmada da Zaman Yönetimi Ölçeğinin toplamda Cronbach Alpha katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarında Cronbach Alpha katsayısı; Zaman Planlaması boyutu için 0.82, Zaman Tutumları boyutu için 0.80, Zaman Harcattırıcılar boyutu için 0.75 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu ölçme aracının güvenilir olduğuna işaret etmektedir (Alpar, 2014).

2.4.2 Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği, Cohen ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilmiş Eskin ve diğerleri (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Algılanan Stres Ölçeği 14 maddelik uzun formunun yanı sıra 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Bu araştırmada Algılanan Stres Ölçeği 10 maddelik formu kullanılmıştır. Algılanan Stres Ölçeği 5'li likert tipinde hazırlanmış 10 madde ve iki boyuttan oluşmaktadır. Algılanan Stres Ölçeği puanları 0 ile 40 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. Eskin ve diğerleri (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği maddelerinin de iki faktörde yığıldığını göstermiştir. Söz konusu iki faktör toplam varyansın %52.65'ini açıklamaktadır. Bu faktörlerdeki maddeler 1. Stres/rahatsızlık algısı ve 2. Yetersiz ozyeterlik algısı olarak isimlendirilerek 2 boyutta toplanmıştır. Bu çalışmanın bulgusuyla uyumlu olarak Örcü ve Demir (2008) Algılanan Stres Ölçeği ile yaptıkları faktör analizinde maddelerin iki faktörde toplandığını bulmuşlardır. Araştırmacılar iki faktörü

“algılanan çaresizlik” ve “algılanan özyeterlik” olarak adlandırmışlardır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak ölçülmüş ve ölçeğin geneli için 0.84 olarak bulunmuştur. Algılanan Stres Ölçeğinin Baltaş, Atakuman ve Duman (1998) iç tutarlılık katsayısını .84 ve Örucü ve Demir (2008) iç tutarlılık katsayısını 0.82 olarak bulmuştur (Eskin ve diğerleri, 2013). Bu araştırmada da Algılanan Stres Ölçeğinin toplamda Cronbach Alpha katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur. Bu bulgu ölçme aracının güvenilir olduğuna işaret etmektedir (Alpar, 2014).

2.5 Verilerin Analizi

Zaman Yönetimi ve Algılanan Stres ölçeklerinden elde edilen verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel yöntemleri belirlemek amacıyla öncelikle ölçeklerin ve alt boyutlarının normallik dağılımları incelenmiştir. Ölçeklerin ve alt boyutların incelenecek değişkenlere göre çarpıklık katsayıları ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Değerler -.821 ile 657 arasındadır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 değerleri arasında belirlenmesi ölçeklerin ve alt boyutların normal dağılımdan aşırı derecede sapmadığını göstermektedir (Büyükoztürk, Çokluk ve Köklü, 2011). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda verilerin analizi için normal dağılım varsayımına dayalı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin demografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, daha sonra ölçeklerin aritmetik ortalama ve standart sapma puanları hesaplanmıştır. Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres algılarının cinsiyet göre değişimini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi analiz kullanılmıştır. Akademik Ortalamaya göre değişimlerini belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu, farkların kaynağını (hangi gruplar arasında olduğunu) belirlemek üzere post-hoc çoklu karşılaştırma teknikleri kullanılmıştır. Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres algıları arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analiz tekniği kullanılmıştır. Tüm değişkenler korelasyon analizine tutulmuş ve değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. İki değişken arasındaki korelasyon ilişkisinin yönünü, kuvvetini belirtmede kullanılan korelasyon katsayılarının “+” ya da “-” olması ilişkinin yönünü belirlemede kullanılmıştır. Korelasyon katsayıları değerlendirilirken katsayılar, mutlak değer olarak 0,70 ile 1,00 arasında ise “yüksek”, 0,69 ile 0,30 arasında ise “orta”, 0,29 ve daha düşük değerlerde ise “düşük” düzeyle ilişkili olarak ve 0,00 yaklaştıkça ise ilişki olmadığı şeklinde yorumlanmıştır (Büyükoztürk vd., 2013). Verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS programında yapılmış, manidarlıklar minimum $p < .05$ düzeyinde sınanmış ve bulgular araştırmanın amaçları doğrultusunda tablolar halinde sunulmuştur.

Araştırmada alt problemlerin çözümlenmesine dönük olarak elde edilen bulgular yorumlanırken; her iki ölçek içinde; “1,00-1,80 Hiç”, “1,81-2,61 Düşük”, “2,62-3,42 Orta”, “3,43-4,23 Yüksek” ve “4,24-5,00 Çok Yüksek” değerleri kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmada Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Stres algılarına ilişkin bulgular alt problemlere göre başlıklar altında verilmiştir.

3.1 Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres Algıları

Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres algılarına ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2’de öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres algılarına ilişkin aritmetik ortalamalar ve standart sapmalar verilmiştir. Genel olarak öğrencilerin zaman yönetimi algıları toplamda ($\bar{X} = 3,08$, $ss = ,62$) “orta” düzeydedir. Zaman Yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından Zamanın Planlaması boyutu ($\bar{X} = 3,13$, $ss = ,64$), Zaman Tutumları boyutu ($\bar{X} = 3,40$, $ss = ,52$) ve Zaman Harcayıcılar boyutunda ($\bar{X} = 2,72$, $ss = ,70$) algıları “orta” düzeydedir. Çalışma grubunda yer alan; ZEÖ ($\bar{X} = 3,33$, $ss = ,69$), PDR ($\bar{X} = 3,31$, $ss = ,72$), OÖÖ ($\bar{X} = 3,26$, $ss = ,69$), İÖ ($\bar{X} = 3,23$, $ss = ,59$) ve FBÖ ($\bar{X} = 3,17$, $ss = ,57$) anabilim dalı

öğrencilerinde zaman yönetimi algıları ortalaması diğer anabilim dalı öğrencilerine göre daha yüksektir. Bu anabilim dallarında öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi algılarının yüksek olması öğrencilerin öğrenim gördükleri anabilim dallarındaki branşlarından kaynaklanabilir. Çünkü bu anabilim dallarındaki öğrencilerin öğretmenlik yapacağı kitle genelde özel eğitim, rehberlik ve okulöncesi öğrencilerini kapsamaktadır. Bu anabilim dalı öğrencilerinin öğretmenlik yapacağı branştaki öğrencilere daha fazla zaman ayrılması, zamanın daha iyi planlama zorunluluğunu ortaya çıkarmaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin zaman yönetimi ve stres algılarına ait ortalama ve standart sapma değerleri

ANABİLİM DALLARI	N		Zaman Planlaması	Zaman Tutumları	Zaman Harcatıcılar	Zaman Yönetimi Toplam	Stres Rahatsızlık Algısı	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Algılanan Stres (Toplam)
Sınıf Öğretmenliği (SÖ)	50	\bar{X}	3,10	3,39	2,72	3,07	3,41	3,15	3,28
		ss	,61	,50	,67	,56	,68	,66	,57
Matematik Öğretmenliği (MAÖ)	35	\bar{X}	3,21	3,43	2,72	3,12	3,57	3,44	3,50
		ss	,49	,53	,65	,55	,59	,66	,51
Fen Bilgisi Öğretmenliği (FBÖ)	38	\bar{X}	3,37	3,4	2,73	3,17	3,67	3,39	3,53
		ss	,67	,53	,64	,57	,75	,76	,64
Okulöncesi Öğretmenliği (OOÖ)	38	\bar{X}	3,45	3,49	2,84	3,26	3,34	3,28	3,31
		ss	,52	,51	,64	,69	,58	,60	,45
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği (SBÖ)	40	\bar{X}	2,50	3,20	2,41	2,70	3,63	3,27	3,45
		ss	,70	,60	,59	,60	,59	,73	,56
Türkçe Öğretmenliği (TÖ)	50	\bar{X}	2,56	3,25	2,61	2,81	3,69	3,19	3,44
		ss	,64	,57	,61	,74	,74	,60	,57
İngilizce Öğretmenliği (İÖ)	32	\bar{X}	3,43	3,45	2,80	3,23	2,89	2,10	2,50
		ss	,51	,52	,68	,59	,63	,79	,64
Zihin Engelliler Öğretmenliği (ZEÖ)	37	\bar{X}	3,57	3,58	2,85	3,33	3,02	2,15	2,59
		ss	,68	,53	,58	,69	,73	,78	,67
Psikolojik Danışma Rehberlik (PDR)	30	\bar{X}	3,49	3,58	2,85	3,31	2,98	2,79	2,89
		ss	,62	,49	,65	,72	,92	,79	,80
Müzik Öğretmenliği (MÖ)	31	\bar{X}	2,94	3,30	2,70	2,98	2,97	2,65	2,81
		ss	,70	,47	,62	,72	,89	,75	,72
Resim Öğretmenliği (RÖ)	30	\bar{X}	2,60	3,29	2,66	2,85	3,02	2,86	2,94
		ss	,68	,59	,54	,61	,68	,57	,50
Bil.Öğret.Tek. Eğit. Öğret. (BÖTE)	31	\bar{X}	3,29	3,41	2,75	3,15	3,72	3,30	3,51
		ss	,59	,56	,63	,69	,60	,69	,57
TOPLAM	442	\bar{X}	3,13	3,40	2,72	3,08	3,32	2,96	3,14
		ss	,64	,52	,70	,62	,70	,71	,61

Tablo 2’de SBÖ (\bar{X} =2,70, ss=,60), TÖ (\bar{X} =2,81, ss=,74), RÖ (\bar{X} =2,85, ss=,61) ve MÖ (\bar{X} =2,98, ss=,72) anabilim dalı öğrencilerinin zaman yönetimi algıları diğer anabilim dalı öğrencilerine göre daha düşük düzeydedir. Öğrencilerin stres algıları (\bar{X} =3,14, ss=,61) “orta” düzeydedir. Algılanan Stres ölçeğinin alt boyutlarından Stres Rahatsızlık Algısı boyutu (\bar{X} =3,32, ss=,70) ve Yetersiz Özyeterlik Algısı boyutu (\bar{X} =2,96, ss=,71) algıları da “orta” düzeydedir. Algılanan stres ortalamaları; FBÖ (\bar{X} =3,53, ss=,64), BÖTE (\bar{X} =3,51, ss=,57), MAÖ (\bar{X} =3,50, ss=,51), SBÖ (\bar{X} =3,45, ss=,56) ve TÖ (\bar{X} =3,44, ss=,57) öğrencilerinde “yüksek” düzeydedir. Genelde bu anabilim dallarında öğrenim gören öğrencilerin stress algılarının yüksek olması mezun olduktan sonra iş bulma konusunda endişe duymaları onları ister istemez strese sokmaktadır. Bu duruma, MEB’nin bu alanda her yıl az sayıda öğretmen ataması yapması ve bu bölümden mezun olan öğrenci sayısının fazla olması bu strese neden olduğu düşünülebilir.

İÖ (\bar{X} =2,50, ss=,64) ve ZEÖ (\bar{X} =2,59, ss=,67) öğrencilerinin stres algıları ise “düşük” düzeydedir. Bu anabilim dallarında öğrenim gören öğrencilerin stress algılarının düşük olması ise öğretmenliğe atanması halinde özel sektörde çok daha kolay iş imkanı bulabileceklerinden kaynaklanabilir.

3.2 Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres Algılarının Cinsiyet ve Akademik Ortalama Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres Algılarının cinsiyet ve akademik ortalama değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular maddeler halinde verilmiştir.

3.2.1 Cinsiyet

Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğine ilişkin bulgular Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin zaman yönetimi ve stres algılarına ilişkin görüşlerinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Zaman Planlaması	Kız	372	3,15	,61	440	-,349	,727
	Erkek	70	3,10	,65			
Zaman Tutumları	Kız	372	3,43	,52	440	,412	,681
	Erkek	70	3,38	,60			
Zaman Harcaticılar	Kız	372	2,74	,63	440	,608	,543
	Erkek	70	2,70	,72			
Zaman Yönetimi (Toplam)	Kız	372	3,11	,59	440	,405	,686
	Erkek	70	3,06	,62			
Stres Rahatsızlık Algısı	Kız	372	3,38	,71	440	,721	,963
	Erkek	70	3,25	,67			
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Kız	372	3,05	,70	440	,850	,396
	Erkek	70	2,86	,66			
Algılanan Stres (Toplam)	Kız	372	3,18	,61	440	,887	,377
	Erkek	70	3,10	,58			

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin Zaman Yönetimi ($t_{0,05;440} = ,405$, $p>,05$) ve Stres algıları ($t_{0,05;440} = ,887$, $p>,05$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Ancak kız ve erkek öğrencilerin hem Zaman Yönetimi hem de Algılanan Stres ortalamaları incelendiğinde kız öğrencilerin ortalamaları erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.2.2 Akademik Ortalama

Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Stres düzeylerine yönelik algılarının akademik ortalama değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğine ilişkin bulgular Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin Zaman Yönetimi (Toplam) ($F_{(4-437)} = ,016$, $p<05$), Zaman Yönetimi alt boyutlarından Zaman Planlaması ($F_{(4-437)} = ,000$, $p<05$) ve Zaman Tutumları algılarında ($F_{(4-437)} = ,009$, $p<05$) akademik ortalama değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır.

Tabloda öğrencilerin Zaman Yönetimi (Toplam) ($F_{(4-437)} = ,016$, $p<05$) algılarının akademik ortalama ile arttığı görülmektedir. Bu farklılığın anlamlılık düzeyi incelendiğinde, “3.00 ve üstü” ($\bar{X}=3,40$) ve “2.66-2.99” ve üstü” ($\bar{X}=3,29$) akademik ortalamaya sahip öğrencilerin Zaman Yönetimi puanlarının, “2.00-2.32” ($\bar{X}=2,80$) ve “2.33-2.65” ($\bar{X}=3,00$) akademik ortalamaya sahip öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu; akademik ortalaması yüksek olan öğrencilerin (3.00 ve üstü,2.66-2.99) zaman yönetimi algılarının diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4. Öğrencilerin zaman yönetimi ve stres algılarına ilişkin görüşlerinin akademik ortalama değişkenine göre anova sonuçları

	Akademik Ortalama	N	\bar{X}	ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
Zaman Planlaması	(1) 2.00-2.32	51	2,90	,57	4	6,927	,000*	4-1
	(2) 2.33-2.65	131	3,05	,64	437			4-2
	(3) 2.66-2.99	162	3,15	,59				3-1
	(4) 3.00 ve üst	98	3,36	,61				3-2
	Toplam	442	3,13	,64	441			
Zaman Tutumları	(1) 2.00-2.32	51	3,05	,50	4	3,408	,009*	4-1
	(2) 2.33-2.65	131	3,21	,55	437			4-2
	(3) 2.66-2.99	162	3,65	,52				3-1
	(4) 3.00 ve üst	98	3,70	,51				3-2
	Toplam	442	3,40	,52	441			
Zaman Harcaticılar	(1) 2.00-2.32	51	2,76	,67	4	2,210	,067	
	(2) 2.33-2.65	131	2,80	,68	437			
	(3) 2.66-2.99	162	2,73	,71				
	(4) 3.00 ve üst	98	2,60	,72				
	Toplam	442	2,72	,70	441			
Zaman Yönetimi (Toplam)	(1) 2.00-2.32	51	2,80	,64	4	4,452	,016*	4-1
	(2) 2.33-2.65	131	3,00	,59	437			4-2
	(3) 2.66-2.99	162	3,29	,63				3-1
	(4) 3.00 ve üst	98	3,40	,65				3-2
	Toplam	442	3,08	,62	441			
Stres Rahatsızlık Algısı	(1) 2.00-2.32	51	3,34	,67	4	1,328	,259	
	(2) 2.33-2.65	131	3,32	,71	437			
	(3) 2.66-2.99	162	3,33	,70				
	(4) 3.00 ve üst	98	3,30	,72				
	Toplam	442	3,32	,70	441			
Yetersiz Özyeterlik Algısı	(1) 2.00-2.32	51	3,05	,74	4	,606	,659	
	(2) 2.33-2.65	131	2,99	,73	437			
	(3) 2.66-2.99	162	2,90	,63				
	(4) 3.00 ve üst	98	2,88	,72				
	Toplam	442	2,96	,71	441			

	(1)	2.00-2.32	51	3,21	,61	4		
Algılanan	(2)	2.33-2.65	131	3,20	,63	437		
Stres	(3)	2.66-2.99	162	3,10	,56		,582	,676
(Toplam)	(4)	3.00 ve üst	98	3,05	,65			
	Toplam		442	3,14	,61	441		

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin Stres Algılarında (Toplam) ($F_{(4-437)} = ,676, p>05$), Algılanan Stres ölçeğinin alt boyutlarından Stres Rahatsızlık Algısı ($F_{(4-437)} = ,259, p>05$) ve Yetersiz Özyeterlik Algısı boyutlarında ($F_{(4-437)} = ,659, p>05$) akademik ortalama değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Ancak öğrencilerin Stres Algıları toplam puanları incelendiğinde “2.00-2.32” ($\bar{X}=3,21$) ve “2.32-2.65” ($\bar{X}=3,20$) akademik ortalamaya sahip öğrencilerin toplamda stres algılarının akademik ortalaması yüksek olan (“3.00 ve üstü”, $\bar{X}=3,05$, ve “2.66-2.99”, $\bar{X}=3,10$) öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu; akademik ortalaması düşük olan öğrencilerin (2.00-2.32, 2.32-2.65) stres algılarının diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

3.3 Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres Algıları Arasındaki İlişki

Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Stres algıları arasındaki ilişki ve bu ilişkinin ne düzeyde olduğuna ilişkin bulgular yer almaktadır. Zaman Yönetimi ve Stres algıları arasındaki ilişkiye ilişkin korelasyon analiz sonuçları tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Öğretmenlerin zaman yönetimi ve stres algıları arasındaki ilişkiye ilişkin korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
1. Zaman Planlaması	1	.63**	-.44**	.71**	-.51*	-.34*	-.42*
2. Zaman Tutumları		1	-.55**	.67**	-.48*	-.53*	-.54*
3. Zaman Harcaticılar			1	-.39**	.44*	.49*	.40*
4. Zaman Yönetimi (Toplam)				1	.71*	-.45*	-.58*
5. Stres Rahatsızlık Algısı					1	.64**	.86**
6. Yetersiz Özyeterlik Algısı						1	.80**
7. Algılanan Stres (Toplam)							1

**p<0.01 ; * p<0.05

Tablo 5’de Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres algıları arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres algıları arasında ($r=-0.58; p<0.05$) negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin Zaman Yönetimi algıları arttıkça Stres düzeyleri azalmaktadır. Ya da başka bir ifade ile Stres düzeyleri yüksek olan öğrencilerin Zaman Yönetimi düzeyleri azalmaktadır.

Öğrencilerin Stres algıları ile Zaman Yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından Zaman Planlaması boyutunda ($r=-0.42; p<0.05$) ve Zaman Tutumları boyutunda ($r=-0.54; p<0.05$) algıları arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin Zaman Yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından Zaman Planlaması ve Zaman Tutumları algıları arttıkça Stres düzeyleri azalmaktadır. Stres algıları ile Zaman Yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından Zaman Harcaticılar boyutunda ($r=0.40; p<0.05$) algıları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin Zaman Yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından Zaman Harcaticılar algıları azaldıkça Stres düzeyleri de azalmaktadır.

Tabloda öğrencilerin Stres algıları ile Algılanan Stres ölçeğinin alt boyutlarından Stres Rahatsızlık Algısı boyutunda ($r=0.64$; $p<0.01$) ve Yetersiz Özyeterlik Algısı boyutunda ($r=0.80$; $p<0.01$) algıları ile pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Zaman yönetimi becerileri öğrencilerin zamanlarını daha etkili ve yeterli kullanmalarına ve daha planlı hareket edebilmelerine yardımcı olur. Kontrolsüz ve aşırı çalışmak temel stres kaynaklarıdır. Zaman yönetimi becerilerinin iyi olması, zamanla ilişkili stres faktörlerini azaltarak algılanan stres düzeyinin düşmesini sağlamaktadır.

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi ve stres algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada öğrencilerin zaman yönetimi algılarının "orta" düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin Zaman Yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından Zamanın Planlaması boyutu, Zaman Tutumları boyutu ve Zaman Harcayıcılar boyutunda algıları da "orta" düzeydedir. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi algıları üzerine yapılan çalışmalar alanyazında bulunmaktadır. Alanyazında Başak ve diğerleri (2008), Eldeliklioğlu (2008), İşcan (2008), Tektaş ve Tektaş (2010) ve Sezen (2013) tarafından yapılan araştırmalarda da üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi algıları "orta" düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Amaçlara ve hedeflere ulaşmada kişinin önceliklerini bilmesi ve buna göre yaşaması, zamanın kullanımı bir diğer deyişle zaman yönetimi üniversite öğrencisinin çalışma hedeflerine ulaşmasını etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Alay ve Kocak, 2002).

Araştırmada öğrencilerin algılanan stresleri "orta" düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan Stres ölçeğinin alt boyutlarından Stres Rahatsızlık Algısı boyutu ve Yetersiz Özyeterlik Algısı boyutu algıları da "orta" düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim fakültelerinin bu anabilim dallarından mezun olanların çok azı öğretmen olabilmektedir. Böylece, bu anabilim dallarındaki öğretmen adaylarının çoğunluğu işsiz kalmakta veya başka alanlarda iş arama zorunda kalmaktadırlar. Bu durum onların stres algılarını yükseltmektedir. Akbağ ve diğerleri (2005), Durak-Batıgün ve Atay-Kayış (2014) ve Durna (2004) tarafından yapılan çalışmalarda da öğrencilerin stres algıları "orta" düzeydedir. Bu bulgular araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Ekiz (2016) ise yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin stres algılarının "düşük" düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öğrencilerin Zaman yönetimi algıları ve algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak kız ve erkek öğrencilerin hem zaman yönetimi algıları ortalamaları hem de algılanan stres düzeyi ortalamaları incelendiğinde kız öğrencilerin ortalamaları erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında zaman yönetimi ve cinsiyet ile ilgili; Macan ve diğerleri (1990), Misra ve McKean (2000), Nelson ve Nelson (2003), Erdul (2005), Demirtaş ve Özer (2007), Çağlayan ve Göral (2009); Tektaş ve Tektaş (2010), Gümüşgül (2013), Hacıbalayeva (2017) tarafından yapılan araştırmalarda da öğrencilerin Zaman yönetimi algılarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın kız öğrenciler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erdem ve diğerleri (2003), İşcan (2008), Andıç (2009), Gözel (2009), ve Durmaz ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırma da ise öğrencilerin Zaman yönetimi algılarında cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farka rastlanmamıştır. Bu bulgular araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir.

Zaman yönetimini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri de cinsiyettir. Cinsiyet, insanların zaman yönetimi becerilerini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Toplumların tutum ve davranışlarında cinsiyete göre farklılıklar bulunmaktadır. Kadın ve erkeklere toplum tarafından belirli roller yüklenmektedir. Bu roller geleneksel toplumlarda çok kesin çizgilerle belirtilmekte, örf ve adetlerle sınırlandırılmaktadır. Modern kent alanlarında ise cinsiyet farklılığı kadın ve erkeklerin tutum ve davranışlarına daha az yansımaktadır. Kadınlar daha çok ev merkezli

ve genellikle pasif etkinliklere katılırken, erkeklerin tercihleri sportif aktiviteler ve eğlence ağırlıklı yerler olabilmektedir. Erkeklerle oranla kadınlar dış merkezli etkinliklere daha az katılım sağlamaktadırlar. Ancak kadın ve erkeğin ortak yaptığı aktiviteler de bulunmaktadır: televizyon izleme, müzik dinleme, komşu-akraba ziyareti. Kadınlar ve erkekler arasındaki günlük yaşamda oluşan bu tür farklılıkların, onların zaman yönetimi becerilerini de bir çok noktada farklılaştırdığı düşünülmektedir. Yapılan literatür araştırması sonuçları da cinsiyet faktörüne göre zaman yönetimi becerilerinde farklılıkların olduğunu desteklemektedir (Samuk, 2014).

Alanyazında algılanan stres düzeyleri ve cinsiyet ile ilgili; Akbağ ve diğerleri (2005), Eroğlu (2006), Dedeoğlu ve diğerleri (2007), Yurtsever (2009), Batıgün ve Kayış (2014), Durna (2004), Ekiz (2016) ve Alpertonga ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmalarda da kız öğrenciler lehine cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeyleri arasında bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık kız öğrenciler lehinedir. Üstün ve Bayar, (2015) tarafından yapılan araştırma da ise öğrencilerin stres algılarında cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farka rastlanmamıştır.

Öğrencilerin Zaman yönetimi ve Zaman Yönetimi alt boyutlarından Zaman Planlaması ve Zaman Tutumları algılarında da akademik ortalama değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Macan ve diğerleri (1990), Britton ve Tesser (1991), Moore (1994), Wells (1994), Trueman ve Hartley (1996), Mace ve Tira (1999), Alay (2000), Nelson ve Nelson (2003), Alay ve Koçak (2003), Demirtaş ve Özer (2007), Başak ve diğerleri (2008), Andıç (2009), Tektaş ve Tektaş (2010), Gümüşgül (2013), Güleç ve diğerleri (2013), Durmaz ve diğerleri (2016) ve Hacıbalayeva (2017) araştırma sonuçları da zamanı iyi kullanan öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin akademik ortalama değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında; Shaikh ve diğerleri (2004), Şahin ve Durak (1994) ve Sencar ve Yıldız (2010) tarafından yapılan araştırma sonuçlarında stres ile akademik ortalama arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgular araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir.

Araştırmada öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Stres algıları arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin Zaman Yönetimi algıları arttıkça Stres düzeyleri azalmaktadır. Ya da başka bir ifade ile Stres düzeyleri yüksek olan öğrencilerin Zaman Yönetimi düzeyleri azalmaktadır. Walter ve Siebert (1981), Gall (1988), Longman ve Atkinson (1988), Macan ve diğerleri (1990), Carveth ve diğerleri (1996) ve Erdul (2005) tarafından yapılan çalışmalar da da öğrencilerin zaman yönetimi algıları ile stres düzeyleri arasında bir ilişki bulunmuştur. Macan ve diğerleri (1990) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi ile stres arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Carveth ve diğerleri (1996) çalışmalarında zaman kavramı gelişimi yetersiz olan öğrencilerin okulda büyük kaygı yaşadıklarını ileri sürmüşlerdir. Erdul (2005) Üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Zaman yönetimi zamanın, amaçlara, sosyal yaşantı ve zevkler içerdiği etkinlikleri bir arada yürütebilecek bir biçimde planlanması şeklinde de tanımlanmıştır (Özgen, 2000). Zaman konusunda başarı sadece hedefe ulaşmak değil hedefe en hızlı ve verimli bir şekilde ulaşmaktır (Yeşilyaprak, 2003). Zamanı yerinde ve uygun kullanmasını bilen bireyler önceliklerini bilerek, bunu gerçekleştirmek üzere planlar yapmaktadırlar. Planlama ise bireyin hayatını düzene sokacak şekilde katkılar sağlar. Bu katkılardan birisi, bulunan noktadan ulaşılmak istenen hedefe nasıl varılacağını göstermektedir. Diğer bir katkı ise hedefe en kısa sürede nasıl ulaşılacağını tanımlamaktadır (Efil, 1999). Zamanı planlayamama akademik başarının düşmesine (Cambell ve Svenson, 1992) diğer kişisel ve sosyal faaliyetlerimize yeterince zaman ayrılmamasına neden olmakta ve yaşamdan alınan doyum düşürmektedir. Sabuncuoğlu ve Tüz (2008) zamanı iyi düzenleyemeyen bireylerin kaçınılmaz olarak stres yaşadığını, zamansızlıktan şikayet edenlerin büyük çoğunlukla zamanlarını nasıl kullanacaklarını veya yöneteceklerini bilmediklerini belirtmektedirler (Eldeliklioğlu, 2008). Archer ve Lamnin (1985) yapmış olduğu çalışmada okuldaki rekabet ortamlarının zamanı iyi kullanamayan öğrenciler için büyük bir stres kaynağı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Zaman yönetimi

konusunda yeterli becerilere sahip öğrenciler; kariyerlerini daha iyi planlar ve geleceğe daha iyi hazırlanırlar. Daha fazla okuma ve öğrenme, yeni konularda kendini geliştirme, insanlarla daha fazla kişisel ilişki kurma, sevdiklerine daha fazla zaman ayırma, daha fazla dinlenme ve eğlenme ve daha fazla düşünme ve yaratma, zaman yönetimi sayesinde sunulan fırsatlardır. Zaman etkili ve verimli yönetildiğinde yaşam içerisinde karşı karşıya kalınan stres de azalır (Jones, 2000). Bu bulgular ışığında sonuç olarak; üniversitelerini farklı bölümlerinde, Zaman Yönetimi ve Stres Yönetimi konusunda seçmeli ders, seminer, konferans v.b. etkinlikler ile öğrencilerin farkındalık düzeyleri artırılabilir. Üniversitelerde zaman zaman düzenlenecek olan çalışmalar ile stres düzeyi yüksek olan öğrenciler belirlenebilir ve bu öğrencilere gerekli danışmanlık hizmetleri sağlanabilir. Fakülte bünyesinde stres konusunda öğrencileri bilgilendirici ve yönlendirici birimler ya da merkezler kurulabilir. Araştırma farklı üniversitelerin farklı fakültelerinde ve ortaöğretim kurumlarında yapılabilir.

Kaynakça

- Akatay, A. (2003). *Örgütlerde zaman yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 281-300.
- Akbağ, M., Sayiner, B. ve Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 59-74.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10, 34-35.
- Alay S. ve Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 35, 326-335.
- Alay, S. (2000). *Relationship between time management and academic achievement of selected university students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alay, S., ve Koçak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 9-13.
- Alpar, R. (2014). *Spor sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik - güvenirlik (3. Baskı)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Alpertonga, H., Ünsar, A.S. ve Koldere, Y. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 71-83.
- Andıç, H. (2009). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Archer, J. ve Lamnin, A. (1985). An investigation of personal and academic stressors College Campuses. *Journal of College Student Personnel*, 26(3), 210-215.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85-100.
- Baloğlu, M. ve Bardakçı, S. (2010). Güncellenmiş öğrenci yaşamı stres envanteri'nin Türkçeye uyarlanması, dil geçerliği ve ön psikometrik incelemesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 57-70
- Başak, T., Uzun, Ş. ve Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve başa çıkma yolları*. (21. Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baykal, O. (1991). Zaman faktörü. *Verimlilik Dergisi*, 3, 131-142.

- Britton, B.K. and Tesser, A. (1991). Effects of time management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83, 405-410.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (11. Basım) Ankara: PegemA.
- Büyükoztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal bilimler için istatistik* (7. baskı) Ankara: PegemA.
- Campbell, R.L. and Svenson, L.W. (1992). Perceived level of stress among university undergraduate students in edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 552-554.
- Carveth, J. A., Gesse, T. ve Moss, N. (1996). Survival strategies for nurse-midwifery students. *Journal of Nurse-Midwifery*, 41(1), 50-54.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Çağlayan, V. ve Göral, R. (2009). Zaman yönetimi becerileri: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İİBF Dergisi*, 17, 174-189.
- Dedeoğlu, N., Akman, M., Çabuk, G., Güleğöz, M., Gürpınar, E. ve Işık, A. (2007). *Akdeniz Üniversitesi öğrenci sorunları. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Hizmetler Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi, Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı*, Antalya.
- Defrank, R. ve Ivancevich, J.M. (1998). Stress on the Job: An executive update. *Academy of Management Executive*, 12(3), 55-66.
- Demir, H. (2006). *Zaman yönetimi ve Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan yöneticiler üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirtaş, H. ve Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-48.
- Durak-Batıgün, A. ve Atay-Kayış, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*, 29(2), 69-80.
- Durmaz, M., Hüseyinli, T. ve Güçlü, C. (2016). Zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2291-2303.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 191-206.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Efil, İ. (1999). *İşletmelerde yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Ekiz, Ö. (2016). *Spor ve sağlık alanlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin algılanmış stres seviyeleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, K. Maraş
- Eldeleklioğlu J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş, cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 656-663, 2008.
- Erdem, R., Pirinççi, E. ve Dikmetaş, E. (2005). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları ve bu davranışların akademik başarı ile ilişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(7), 167-177.
- Erdul, G. (2005) Üniversite Öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Eroğlu, H. (2006). *Durumluluk-süreklilik kaygı düzeyi ile algılanan stres, kontrol düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140
- Gall, M. D. (1988). *Making the grade*. Rocklin, CA: Prima.
- Gözel, E, ve Halat, E. (2010). İlköğretim okulu öğretmenleri ve zaman yönetimi, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 73-89.
- Gözel, E. (2009). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin zaman yönetimi hakkındaki görüşleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Güleç, S., Bağçeli-Kahraman, P. ve Sezer-Onur, G. (2013). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin akademik başarılarına göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(2), 343-358.
- Gümüsgül, O. (2013) *Avrupa Birliği'ne üye ülkelerde ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi anlayışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Hacıbalayeva, A. (2017). *Lisansüstü öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi karşılaştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun
- İşcan, S. (2008). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Jones, K. (2000) *Zamanı kullanma*, (Çev. A.C. Akkoyunlu), İstanbul: Doğan Kitap.
- Kibar, B. (2014). *Karabük Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karabük.
- Kinman, G. ve Jones, F. (2003). Running up the down escalator: stressors and strains in UK academics. *Quality in Higher Education*, 9, 1, 22- 37.
- Kocabaş, İ. ve Erdem, R. (2003). Yönetici adayı öğretmenlerin kişisel zaman yönetimi davranışları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 191-202.
- Longman, D. G., ve Atkinson, R. H. (1988). *College learning and study skills*. St. Paul, MN: West.
- Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R. ve Phillips, A. (1990). College student's time management: correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Mace, J. G., ve Tira, D. E. (1999). Time management behaviors as potential explanatory factors in dental academic achievement. *Journal of Dental Education*, 63(10), 738-744.
- Misra, R. ve Mckean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-45.
- Moore, P. (1994). *The influence of time management practices and perceptions on academic performance*. Doctor of Philosophy, Hofstra University, New York.
- Nelson, D. B., and Nelson, K. W. (2003). Emotional intelligence skills: Significant factors in freshmen achievement and retention. *Paper presented at the American Counseling Association Conference*, Anaheim, CA.
- Onbaşıoğlu, M. (2004). Stresle bas etmede zihinsel yöntemler. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10, 34-35.
- Özbay, G. (1997). *Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Özgen, C. (2000). *Etkili zaman yönetimi*. Ankara: Bilkent Üniversitesi Yayınları.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2008). *Örgütsel psikoloji*. İstanbul: Alfa Aktüel Yayınları.

- Samuk, E. (2014). *Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivitelere katılımlarının zaman yönetimi açısından ilişkisinin araştırılması –Osmangazi Üniversitesi örneği*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Sdorow, L.M. (1998). *Psychology*. 4. B., Boston: Mc Graw Hill.
- Sencar, Ö. ve Yıldız, S. (2010). *Üniversite gençliği araştırması. Türkiye’deki üniversite gençliğinin profili*. Milli Türk Talebe Birliği, İstanbul.
- Sezen, A. (2013). İlahiyat Fakóltesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi, Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 38, 1-18.
- Shaikh, BT, Kahloon, A., Kazmi, M., Khalid, H., Nawaz, K., Khan, N ve Khan, S. (2004). Students, stress and coping strategies: a case of Pakistani medical school. *Educ Health (Abingdon)*, 17(3), 346-353
- Şahin, H. (2005). Örgütsel stres. *TMMOB Maden Mühendisleri Odası Madencilik Bülteni*, 72.
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1994). Üniversite öğrencilerinde stres: Kişilik, olaylar, belirtiler. *VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi*, 21-23 Eylül, İzmir, Sözel Bildiri.
- Tektaş, M. ve Tektaş, N. (2010). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi SBE Dergisi*, 23, 221-229.
- Trueman, M. ve 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.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. İstanbul: Hayat Yayınları, No: 14.
- Tutar, H. (2007) *Zaman yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük: <http://tdkterim.gov.tr/> www.tdk.gov.tr/ [Erişim Tarihi: 10.03.2018].
- Üstün, A. ve Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Journal of Research in Education and Teaching*. 4(1), 384-390:
- Walter, T. ve Siebert, A. (1981). *Student success*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Wells, G.D. (1994). Time-management and academic achievement. *Electronic Theses and Dissertations*. (<https://scholar.uwindsor.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=5392&context=etd> Erişim Tarihi: 10.03.2018)
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. (6. baskı). Nobel Yayınları, Ankara.
- Yılmaz, A. ve Aslan, S. (2002). Örgütsel zaman yönetimi. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(1), 25-46.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeylerine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Extended Summary

Time is defined in the Turkish Language Association's dictionary as a certain period during which an action or a state occurs in the past, present or the future. The need for individuals to use time more effectively and efficiently has revealed the concept of time management. The effectiveness of people's activities in every field depends mainly on using the time well. According to the different definitions in various sources, time management is the effective and efficient use of all resources in order to perform the tasks and actions that need to be done within a defined period of time.

The inexplicable physiological and psychological response to events that are addressed inadequately is called "stress", which is perceived as a sign of danger for people's well-being and peace or as a warning. According to another definition, stress is an effort exerted by the individual beyond the physical and psychological boundaries because of incompatible conditions in the physical and social environment. Stress, which is one of the concepts we encounter most frequently in our daily lives, is defined as the state of pressure and tension that one feels upon. Every change in the life of a person leads to stress, either positively or negatively.

The university period is the ideal period for an individual to learn to manage herself/himself and her/his time. Because of the fact that this period is the time when an individual has separated from her/his family, has begun to make her/his own decisions and has experienced different cultures and activities. Failure to control the time effectively causes serious anxiety, disappointment and panic. For this reason, the time must be well managed to avoid stress. Because people who can manage time have learned to perform their tasks more wisely, rather than working for a long time and long and hard. As they decide that their time is precious and use their time wisely, they either experience no stress or experience little stress.

The aim of this study is to determine the relationship between the time management and stress perceptions of the preservice teachers of the Faculty of Education.

Correlational research model was used in this study, in which the relationship between the time management Skills and the perceptions of stress of the senior students of the Faculty of Education was examined. The study group of the study consists of 442 students who are studying in the senior class of Abant İzzet Baysal University Faculty of Education in the spring semester of 2017-2018 academic year. The demographic information of the students; 84.2% of the students are "female" and 15.8% are "male". Data of the research was collected by the "Time Management Scale", which is developed by Britton and Tesser (1991) and adapted to Turkish by Alay and Koçak (2002), and the "Perceived Stress Scale", which is developed by Cohen et.al (1983) and adapted to Turkish by Eskin et.al. (2013). The frequency and percentage distributions of the demographic attributes of the students in the study group were revealed. After that, arithmetic mean and standard deviation scores of the scales were calculated. Independent sample t test analysis was used to determine the change of students' time management and stress perceptions according to gender. Single factor variance model was used to for unrelated samples in order to determine the changes according to the academic average. Correlation analysis technique was used to determine the relationship between students' perceptions of time management and stress

Students' time management perceptions are at the "average" level in total. Their perceptions are at the "average" level in the Time Planning, Time Attitude and Time Consumers subscales of the Time Management scale. The mean results of time management perception of the students of the departments of Educating Intellectual Disabilities, Guidance and Psychological Counseling, Preschool Teaching, English Language Teaching, Science Education are higher than the students in other departments. Time management perception of the students of the departments of Social Sciences Education, Turkish Education, Art Education and Music Education is lower than the students in other departments

The perceived stress of students is at "average" level. Their perception of the Stress Disturbance Perception and Insufficient Self-Efficacy Perception subscales of the Perceived Stress scale is also at

"average" level. Perceived stress averages are at a "high" level in students of the departments of Science Education, Computer Education and Instructional Technology, Mathematics Education, Social Sciences Education and Turkish Education. The stress perceptions of the students of the departments of English Language Teaching and Mentally Handicapped Teaching are at "low" level.

According to the gender variable, it is seen that there is no significant difference in the students' perception of Time Management and Stress. When the Time Management and Perceived Stress averages of the male and female students are examined, it is observed that the average of female students is higher than male students. There is no significant difference in students' perception of the Time Management, Time Planning and Time Attitude, which are the subscales of the Time Management, in terms of the general academic average. There is no significant difference in Stress Perception, Stress Disturbance Perception and Insufficient Self-Efficacy Perception of students according to the academic average variable.

It is seen that there is a negative and moderate relationship between students' perception of Time Management and Stress. When the Time Management perception of the students increases, their Stress level decreases.