

**ÖZEL OKUL ÖĞRETMENLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ İLE
STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

SABRİ SUNGUR

**EĞİTİM YÖNETİMİ VE PLANLAMASI DALINDA
YÜKSEK LİSANS DERECESESİ İÇİN GEREKLİ ÇALIŞMALAR YERİNE
GETİRİLMİŞTİR**

OCAK 2018

Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün Onayı


Doç. Dr. Sinem VATANARTIRAN

Enstitü Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans derecesinde bir tez olarak gerekli çalışmaları yerine getirdiğini onaylarım.


Yrd. Doç. Dr. Atakan ATA

Koordinatör

Okuduğumuz bu tezin Yüksek Lisans derecesinde bir tez olarak onaylanması, düşünçemize göre, amaç ve kalite olarak tamamen uygundur.


Yrd. Doç. Dr. Betül TARHAN ALKAN

Tez Danışmanı

Komite Üyeleri

Yrd. Doç. Dr. Betül TARHAN ALKAN

Yrd. Doç. Dr. Kenan DİKİLİTAŞ

Yrd. Doç. Dr. Atakan ATA

(KISBU-EB)---


(BAU-EBE)---

(BAU-EBE)---



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad : Sabri SUNGUR

İmza : 

ÖZ

ÖZEL OKUL ÖĞRETMENLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ İLE STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Sungur, Sabri

Yüksek Lisans, Eğitim Yönetimi ve Planlaması Yüksek Lisans Programı

Tez Yöneticisi: Yrd. Doç. Dr. Betül Tarhan Alkan

Ocak 2018, 57 sayfa

Öğretmenler meslek hayatına başladığı andan itibaren zamanı en verimli kullanmak zorunda olan meslek grubu üyeleridir. Verimli zaman kavramını anlamlı olabilmesi, zamanı planlayabilmekle başlar. Özel okul kurumlarında son yıllarda yaşanan rekabet, zamanın verimliliğini daha kaliteli kullanılması gerekliliğini doğurmuştur. Amacı, Özel Okul Öğretmenlerinde Zaman Yönetiminin Stres Düzeyi ile ilişkisini belirlemek olan bu çalışmada, öncelikle literatür taraması yapılarak, “zaman yönetimi” ve “iş yaşamında stres” ayrı ayrı değinilecek ve sonrasında nicel araştırma yöntemleri kullanılarak özel okul öğretmenleri ve idari kadronun stres seviyelerini ne derece etkilediği ortaya koyulacaktır. Araştırma kapsamında Balıkesir ili Edremit, Burhaniye ve Ayvalık ilçelerinde bulunan özel okullarında görev yapmakta olan 211 öğretmenle iletişim sağlanabilmıştır. Katılımcıların 145 tanesi kadın, 66 tanesi de erkek katılımcılardır.

Anahtar Sözcükler: Zaman, Verimlilik, Zaman yönetimi, Stres, Özel Okul

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE TIME MANAGEMENT OF PRIVATE SCHOOL TEACHERS AND THEIR LEVEL OF STRESS

Sungur, Sabri

Bahçeşehir University, The Institute of Educational Sciences

M.A Thesis, Master's Program in Educational Administration and Planning

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Betül Tarhan Alkan

January 2018, 57 pages

Teachers are the ones who have to consume the time in the most efficient way from the beginning of their professional life. Efficient time consumption starts with the planning of time. Rivalry observed in private schools in recent years has caused the necessity for efficient time consumption. In this study, on the purpose of defining the relationship between the time management of private school teachers and their level of stress, first of all, the concepts of time management and stress in professional life are researched separately in literature, then the effect of time management on stress levels of private school teachers and managers is tried to be identified using quantitative research techniques. 211 private school teachers in Edremit, Burhaniye and Ayvalık in Balıkesir are reached for research and the participants consist of 145 female and 66 male teachers.

Keywords: Time, efficiency, time management, stress, private school

TEŞEKKÜR

Çalıőmamda bana verdiği destek ve gösterdiği ilgiden dolayı Danıőmanım ve Değerli Hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Betül TARHAN ALKAN' a sonsuz teőekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans programına baőlamamdaki teőviklerinden dolayı Sayın Hocam Yrd. Doç. Dr. Kenan DİKİLİTAŞ'a ve program süresince bende emeği olan tüm hocalarıma teőekkürlerimi sunarım.

Program sürecinde bilgi ve birikimleri bizimle paylaşmaktan kaçınmayan ve her zaman bizi bilgilendiren program koordinatörümüz Sayın Hocam Atakan ATA' ya teőekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışması sürecinde bana büyük destek olan ve sabır gösteren değerli meslektaőım ve sevgili arkadaőım Ayőegül ÖZDEMİR'e teşekkür ederim.

Son olarak, her kararımda yanımda olan ve beni destekleyen anne ve babama, tez savunma haftasında bana Dünya'nın en güzel hediyesini, Ece' mi veren eőim Gözde SUNGUR' a őükranlarımı sunarım.

ÖNSÖZ

Zamanın akışı değiştirilemediğine göre birey, bu zaman içerisinde kendini yönetebilir hale gelmelidir. Bu yönetim şeklinde bireyin, kendi karakteristik özelliklerini tanıması gereklidir. İstenmeden meydana gelen erteleme davranışları bireyin zamanını almakta ve kendisini mutsuz hissetmesine yol açmaktadır. Bu sebeple bireyler, kendi öz disiplinlerini sağlamalı, amaç ve önceliklerini doğru belirlemelidir. Bu basamaklardan herhangi birisinde yaşanacak olan aksaklık, akıp giden zamanın telafisine imkan bırakmayacaktır.

Elbette her zaman birey yapmış olduğu planlamalara sadık kalamayabilir. Bu gibi durumda bireyin kendisini engelleyen etmenleri ortadan kaldırmalıdır. Örneğin; yeri geldiği zaman sosyal çevresindeki insanlara ve idari amirlere bile “hayır” diyebilmelidir. Yapabileceğinden daha fazla sorumlulukları stlenmemelidir. Hayır kararını verebilmenin yanında bu kararının arkasında durabilmek, acelecilikten kaçınmak gibi etkenleri de göz önünde bulundurmak gereklidir.

Zamanı kullanabilen bireylerin en karakteristik özellikleri, mutlu ve başarılı olmalarıdır. Zamanı kullanarak ailenizi, işinizi hatta işilerinizi bile başarı basamaklarında daha yukarılara çıkarabilirsiniz.

İÇİNDEKİLER

İNTİHAL	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖNSÖZ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
Bölüm 1: Giriş	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Çalışmanın Amacı	2
1.3. Araştırma Soruları	2
1.4. Çalışmanın Önemi	3
1.5. Tanımlar	4
Bölüm 2: Alan Yazın Taraması	5
2.1. Zaman Nedir?	5
2.2. Zaman Çeşitleri	6
2.2.1. Gerçek Zaman	6
2.2.2. Psikolojik Zaman	6
2.2.3. Biyolojik Zaman	6
2.2.4. Yönetimsel Zaman	6
2.3. Zaman Yönetimi Nedir?	7
2.3.1. Zaman Yönetimi Yaklaşımları	8

2.3.1.1. Düzenli Zaman Yaklaşımı	8
2.3.1.2. Savaşçı Yaklaşım	8
2.3.1.3. ABC Yaklaşımı	9
2.3.1.4. Beceri Yaklaşımı	9
2.3.1.5. Sihirli Araç Yaklaşımı	9
2.3.1.6. İyileştirme Yaklaşımı	9
2.3.1.7. Hedef Belirleme Yaklaşımı	9
2.3.1.8. Kendini Akıntıya Bırakma Yaklaşımı	10
2.3.2. Zaman Yönetimi Süreci	10
2.3.2.1. Zaman Kullanım Analizi	10
2.3.2.2. Zaman Problemlerini Tanımlama	11
2.3.2.3. Kendini Tanımlama	11
2.3.2.4. Amaç Ve Öncelikleri Belirleme	12
2.3.2.5. Program Hedeflerini Uygulama Planlarına Aktarımı.12	
2.3.2.6. Günlük Programlar Ve Rehberler Hazırlama	12
2.3.2.7. Zaman Yönetimi Tekniklerini Geliştirme	13
2.3.2.8. Sürecin İzlenmesi Ve Yeniden Analiz	13
2.3.2.9. Erteleme Kavramı Ve Akademik Erteleme	13
2.3.2.10. Erteleme Çeşitleri.....	14
2.4. Stres	15
2.4.1. Öğretmenlerin Stres Kaynakları	17
2.4.2. Stresin Bireysel Sonuçları	19
2.4.3. Stresin Örgütsel Sonuçları	19
2.4.4. Stresle Başa Çıkma Teknikleri	19

2.5. Araştırma Konusu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	21
Bölüm 3: Yöntem	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24
3.2. Evren ve Katılımcılar	25
3.3. Verilerin Toplanması	27
3.3.1. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1.1. Zaman Yönetimi Anketi	28
3.3.1.2. Algılanan Stres Ölçeği	28
3.3.2. Veri Analiz İşlemleri	28
3.3.3. Geçerlik ve Güvenirlik	29
3.4. Sınırlamalar	29
Bölüm 4: Bulgular	31
4.1. Cinsiyete Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeğinin Değişimi	31
4.2. Yaş Gruplarına Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeğinin Değişimi	32
4.3. Okuldaki Çalışma Süresine Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeğinin Değişimi	33
4.4. Toplam Çalışma Süresine Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeğinin Değişimi	35
4.5. Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi Arasındaki İlişki	36

Bölüm 5: Tartışma ve Sonuçlar	37
5.1. Araştırma Sorularının ve Bulgularının Tartışılması	37
5.1.1. Cinsiyete Göre Algılanan Stres Ölçeği Ve Zaman Yönetimi Arasında İlişki Var mıdır?	37
5.1.2. Yaş Gruplarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Ve Zaman Yönetimi Arasında İlişki Var mıdır?	38
5.1.3. Kurumda Çalışma Yılına Göre Algılanan Stres Ölçeği Ve Zaman Yönetimi Arasında İlişki Var mıdır?	38
5.1.4. Toplam Çalışma Süresine Göre Algılanan Stres Düzeyi Ve Zaman Yönetimi Arasında İlişki Var mıdır?	39
5.1.5. Algılanan Stres Düzeyi İle Zaman Yönetimi Arasında İlişki Var mıdır?	39
5.2. Sonuç	40
5.3. Öneriler	41
5.3.1. Özel Okul Öğretmenlerine Öneriler.....	41
5.3.2. Özel Okul Kurucu Ve Yöneticilerine Öneriler	41
5.3.3. Tüm Eğitim Camiasına Öneriler	41
KAYNAKÇA	43
EKLER	51
A. Zaman Yönetimi Anketi	51
B. Algılanan Stres Ölçeği	54
C. Anket Bilgilendirme Onay Formu	55
D. Özgeçmiş	57

TABLULAR LİSTESİ

TABLULAR

Tablo 1 Zaman Cetveli	11
Tablo 2 Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri	25
Tablo 3 Cinsiyetin Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutları ile Zaman Yönetimi Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi	31
Tablo 4 Yaş Gruplarının Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutları ile Zaman Yönetimi Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi	32
Tablo 5 Kurumdaki Çalışma Süresi Gruplarının Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutları ile Zaman Yönetimi Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi	33
Tablo 6 Toplam Çalışma Süresi Gruplarının Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutları ile Zaman Yönetimi Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi	35
Tablo 7 Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi İlişkisi	36

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Verimli Zaman Yönetimi ile Stres Düzeyi İlişki Modeli.....24



Bölüm 1

Giriş

Zaman yönetiminin temel amacı; bireylerin bir işi zamanında ve doğru bir şekilde yapmasıdır. Her birey gerek iş yerlerinde, gerekse özel yaşantılarında zamanlamalarına dikkat etmek ve buna göre planlamalar yapmaları gereksinim haline gelmiştir. İş yüklerinin yanında aile yaşantıları ve ekonomik durumları göz önünde bulundurulacak olursa, eşi ve çocuğuyla geçireceği zaman da aslında işlerini zamanında bitirmesine bağlı olacaktır. Ailesi ile birlikte geçireceği verimli zamanda bireyin psikolojik iş stres düzeyini de azaltacak, daha mutlu bir iş yaşantısı sürmesine katkı sağlayacaktır.

1.1. Problem Durumu

Adair ve Adair (1996), zamanı kullanılması, planlanması ve harcanmaması gereken bir değer olarak görmektedir. Scoot (1995) ise zamanın kontrol edilmesi gerektiğini ancak bu gerekliliği planlayabilmenin oldukça zor olduğunu söylemiştir. Bu yüzden zamanı planlarken önceliklerin ön planda olması gerekliliğini savunmuştur.

Hellriegel (1992), stresi gerçekleşen bir eylemin kişi üzerindeki psikolojik ve fiziksel etkilere karşı verilen ilk tepki olarak yorumlamıştır. Cüceloğlu (1993) ise stresi tanımlamada, bireyin yaşamış olduğu olaylar sonucu yaşanan psikolojik etkilere karşı gayret gösterme çabası olarak tanımlamıştır.

Özel okul öğretmenleri zaman ve stres açısından maruz kaldıkları yoğun baskı ve stres, verimliliklerini ve potansiyellerini gösterememelerine sebep olmaktadır. Öğretmenlerin iş yaşamında başarılı olabilmeleri çoğunlukla zamanı yönetebilmeleri ve bu zamanı stres seviyesini yükseltmeden kontrol altında tutmalarına bağlıdır.

Bu tez çalışmasında, özel okul öğretmenlerinin zaman yönetim kabiliyetleri ve buna bağlı olarak stres seviyesi araştırılacaktır. Araştırma kapsamında Edremit Körfezi Bölgesinde yer alan, ülke genelinde hatırı sayılır özel okul öğretmenlerinin zamanı nasıl kullandıkları ve bu kullanımın iş yaşantılarındaki stres düzeylerine

etkisi belirlenerek genellemeler elde edilmeye çalışılmıştır. Çalışma kapsamında zaman yönetimi bağımsız değişken, stres düzeyi ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir.

1.2. Çalışmanın Amacı

Zaman yönetimi özellikle günümüzde birçok işi bir arada yetiştirmeye çalışan özel okul öğretmenleri açısından son derece önem arz etmektedir. Öyle ki; yürütmek zorunda olunan müfredat işleyişi, idari kaynaklı resmi evrak takibi, öğrenciler için düzenlenen sosyal aktivite ve proje yarışmaları hazırlıkları zamanın kısıtlı olduğu yönünde yakınmaların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Bu tez çalışmasının amacı; Özel okul öğretmenlerinde zaman yönetiminin stres düzeyi ile ilişkisi olarak planlanmıştır. Birçok araştırmada zaman yönetimi konusunda farklı iş alanı ve sektörler arası zaman yönetimi konulu araştırma yapılmış ancak zaman yönetiminin stres düzeyi konusunda yeterli kaynakçaya ulaşılmaması sonucu araştırma konusu olarak seçilmesi uygun bulunmuştur. Araştırma kapsamında zaman ve zaman yönetimi kavramlarının farklı bakış açılarıyla tanımlanmasına ve zaman verimliliğinin stres düzeylerinin etkisine yer vermeye çalışılmıştır.

1.3. Araştırma Soruları

Bu çalışmada özel okul öğretmenlerinin zaman yönetimi ile stres düzeylerinin ilişki araştırılmış, bu doğrultuda toplam stres ve alt boyutları ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiler test edilmiştir.

Araştırma soruları aşağıdaki gibidir:

1. Cinsiyete göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi arasında ilişki var mıdır?
2. Yaş gruplarına göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi arasında ilişki var mıdır?
3. Kurumda çalışma yılına göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi arasında ilişki var mıdır?
4. Toplam çalışma süresine göre algılanan stres düzeyi ve zaman yönetimi arasında ilişki var mıdır?
5. Algılanan stres düzeyi ile zaman yönetimi arasında ilişki var mıdır?

1.4. Çalışmanın Önemi

Günümüzde teknolojik gelişmeler hızla ilerlemekte, ancak bu gelişime ayak uydurabilmek ancak insanın kendisini yenilemesi ve geliştirmesiyle ilişkilidir. Bu gelişmeleri takip edilmesi gerekliliği tüm bireyler tarafından kabul edilmiş olsa da, her insanın uzmanlık ve ilgi alanları farklılığından kaynaklanan sebeplerden dolayı her alandaki gelişmeleri takip etmek oldukça güçtür. Tıp alanında, sanayi alanında, eğitim alanında, teknolojik araç gereç alanında yapılan çalışmalar ve geliştirmeler iş kollarında da çalışanlara büyük kolaylıklar sağlamaktadır.

Eğitim alanında yapılan birçok teknolojik gelişmede öğretmen ve idareciler açısından büyük önem arz etmektedir. Örneğin daha çok depolama alanına sahip mail ortamları ya da paylaşım yapılabilen depolama uygulamaları eğitimciler açısından ve öğrenci açısından da büyük kolaylık sağlayarak; bilgiyi ulaşılabilir kılmıştır. Yine başka teknolojik gelişmelerden birisi haline gelen tablet kullanımı, eğitimcilerin kimisinde zaman kazancı olarak görülse de kimisi zaman kaybı olarak görmektedir. Bu nokta göz önüne alınacak olursa asıl yapılması gereken işlem zaman yönetiminin doğru planlanmasıdır. Plansız yapılan birçok iş, birbiri arasında bağlantı kurmayı zorlaştıran, algı seviyesini en aza indiren uygulamadan öteye geçmeyecektir.

Zaman yönetimi planlaması yapılarak uygulamaya konulabilen birçok uygulama bir müddet sonra davranış biçimi haline dönüşecektir. Bu durumda stres faktörü daha da kendini belli etmektedir.

Zaman yönetiminin doğru planlanabilmesi elbette ki çalışan ve çalışılan kültürlerin ihtiyaç ve amaçları ile doğru orantılı olarak değişkenlik gösterecektir. İmkanları kısıtlı olan eğitim kurumlarında planlama ile imkanları var olan eğitim kurumlarında, akademik seviyesi düşük ya da akademik seviyesi yüksek öğrenci profili, okul idaresi ya da velilerin beklentileri gibi etkenler zaman yönetimi planlamasında büyük yer edinmektedir. Zamanın kişiye göre bol ya da kısıtlı olması bu planlamadan kaynaklanmaktadır. Kimi zaman planlama yapıldığında yapılan aktiviteleri yetiştiremeyeceğimizi düşünsek de kimi zaman önümüzde yol gösterici bir kestirme yol gibi kolaylık sağlamaktır. Yapılan planlamalar uygulamada olan işin daha verimli ve daha kolay yapılmasında stres faktörünü en aza indirmektedir.

Yukarıda amaçları belirtilen bu yüksek lisans tezinin giriş bölümünde araştırmanın amacı, araştırmanın önemi ve çalışma planı açıklanmıştır. Araştırmada

izlenen ilk yol literatür taramasına ayrılmış ve çalışmanın ikinci bölümü olan bu kısımda zaman yönetimi ve stres konusuna ayrıntılı olarak temel esaslarıyla ele alınmış, ilgili kavramlar ve birbirleri arasındaki etkileşimler açıklanmaya çalışılmıştır.

Üçüncü bölümde “Özel Okul Öğretmenlerinde Zaman Yönetiminin Stres Düzeyi ile İlişisini” ortaya koymak amacıyla özel okullarda çalışan öğretmenlere yönelik kapsamlı bir araştırma yer almaktadır.

Dördüncü bölümde, yapılan çalışmada elde edilen bulgular ve değerlendirmelere yer verilmektedir.

Sonuç kısmı olan beşinci bölümde ise genel değerlendirmeyle birlikte daha önce ilgili literatürde yapılan araştırma sonuçları ile kıyaslama yapılmakta ve benzer ve farklı yönleri tartışılmaktadır.

1.5. Tanımlar

Zaman: Evrendeki en değerli hazine olup, geri kazanılamayan, satın alınamayan tek kaynaktır (Tutar, 2003).

Verimlilik: Japonya verimlilik merkezine göre verimlilik; var olan her şeyde özellikle insanda sürekli gelişimi hedefleyen bir düşüncedir.

Zaman Yönetimi: Başlangıç noktası ve bitiş noktası belirlenmiş, belirli bir zaman dilimi içerisinde amaca ulaşabilmek için tüm kaynak ve verileri aktif kullanarak planlı ve programlı kişisel performansı artırma sürecidir (Ardahan, 2003; Akatay,1999).

Stres: Stres, organizma ve çevre arasındaki ilişkiden ortaya çıkan gelişmeye yardımcı, aşırı olması durumlarında ise bireyin tüm biyolojik ve psikolojik durumunu olumsuz etkileyen bir durum olarak değerlendirilmektedir (Goldberger ve Breznitz, 1982).

Özel Okul: Giderleri devlet tarafından karşılanmayan eğitim öğretim kurumlarıdır (Uygun, 2003).

Bölüm 2

Alan Yazın Taraması

Bu bölümde zamanın tanımları, zaman çeşitleri, erteleme ve akademik erteleme, erteleme çeşitleri, zaman yönetimi, zaman tuzakları, zamanın etkin kullanılması ve zaman yönetiminin yararları, stres, öğretmenlerin stres kaynakları, stresin bireysel sonuçları, stresin örgütsel sonuçları, stresle başa çıkma teknikler ile ilgili konular hakkında araştırmalar yapılmıştır.

2.1. Zaman Nedir?

Çeşitli kaynaklarda yer alan tanımlamalara göre zaman; bir işin ya da eylemin geçtiği ya da geçeceği süre olarak tanımlanmaktadır. Schoot 1999 yılında yürüttüğü çalışmaya göre zaman, hayatın ritmiyle akıp giden durdurulamayan bir kaynaktır. Herkesin günde 24 saati ve her haftada 7 güne sahip olduğunu belirten Schoot, zamanın satın alınamayacağını, biriktirilemeyeceğini ve ödünç alınamayacağını belirtmiştir.

Einstein zamanı; fizyolojik ve duvardaki saat karşılaştırmasına göre; vücudumuzun sahip olduğu fizyolojik saatin, duvardaki saatten daha hassas olduğunu fark etmiştir. “Beden günü” olarak adlandırılan bu durum, saatin bulunuşundan çok daha öncelere dayandığı varsayılmaktadır (Boslough,1990; Güçlü,2001; Sarıkaya ve Koçak, 2015).

Kelime anlamı bakımından zaman Smith (1998)’e göre geçmişten bugünüme gelen olayların, bireyin kontrolü olmaksızın geleceğe doğru devam eden kesintisiz bir süreçtir. Ancak bu zaman; göreceli bir kavram olduğundan dolayı genel ve net bir tanım yapmak mümkün değildir (Türkmen, 1999). Özgen (1998) zamanı, tüm bireylerin eşit sahip oldukları, hızla akıp giden bir süreç olarak tanımlanmaktadır.

Zaman algısı kişilere göre farklı bakış açısı yaratabilmektedir. Her birey bu zaman algısını yaşam biçimine göre yönlendirir. Bireylerin iş ve ilişkilerini düzenleyen bu olgu, “zihin saati” olarak adlandırılan kavramı doğurmaktadır. Zihin saati; Gün ışığı ile başlayan yeni günde yaşanılanları kronolojik sıraya koymak olarak algılanabilir. Yaşanılan her olay zihin haritasına kaydedilerek, bir olayın hangi olaydan önce ya da sonra gerçekleştiği sıralaması yapılabilen ve aralarında bağ kurulabilmektedir (Candaş, 2002; Sezen, 2013). Elias (2000)’e göre; kişi kendisini ilk on yıl içinde zaman kavramı içerisinde yer edinmelidir. Yoksa birey yetişkin birey konumunda kendisine yer bulmakta zorlanır. Passig (2002) zaman kavramının insanlarda ilk çocukluk yıllarından başlayıp, ergenlik ile yerleştiğini belirtmiştir.

2.2. Zaman Çeşitleri

Sabuncuoğlu ve Tüz (2001)’e göre algılanma durumlarına göre zaman sınıflara ayrılmaktadır. Bu sınıflara aşağıda değinilmiştir.

2.2.1. Gerçek zaman. Saatimizin göstermiş olduğu zamandır. Bu zaman çeşidi bazı değişimlerden etkilenebilir. Örneğin; Yıldızların hareketi, Dünya’nın hareketi vb. objektif zaman olarak da adlandırılır. Mesai saatleri, randevu saatleri vb. örnek olarak verilebilir.

2.2.2. Psikolojik zaman. Canlılar tarafından hissedilebilen zaman çeşididir. Saat kavramı gözetmeksizin olayın yaşandığı süreyi, uzun ya da kısa hissedebileceği özelliğidir. Subjektif zaman olarak da adlandırılır. Cezaevlerindeki hükümlüler için zamanın geçmemesi örnek olarak verilebilir.

2.2.3. Biyolojik zaman. Canlıların içgüdüsel olarak hazır buldukları saattir. Alışkanlıklar büyük rol oynamaktadır. Alarm kurulu olmasına rağmen, alarm çalmadan kısa süre önce uyanmamız vücudumuzun alışkanlık haline getirmiş olduğu biyolojik saatten kaynaklanır.

2.2.4. Yönetsel zaman. İşyerlerinde verimliliği arttırabilmek adına özellikle yöneticilerin koyduğu saat dilimidir.

2.3. Zaman Yönetimi Nedir?

İş performansı yüksek yöneticilerin zamanlarını daha verimli kullanabilmek adına Danimarka'da doğan ve hızla tüm Dünya'ya yayılan bir akım olarak göze çarpmaktadır. Kısa süre öncesine kadar araştırma konularına dahi konu olamayan “zaman yönetimi” şu an kurumsal yapılaşmanın en önemli gereklilikleri arasında yer almaktadır. Aynı zamanda zaman yönetimi profesyonelliğinde bir göstergesi olarak gösterilmektedir (Danielson, 1963; Macan, 1994; Başak ve diğerleri, 2008; Sökmen, 2010; Andıç, 2009). Başak (2008) ise zaman yönetimini, ihtiyaçlar doğrultusunda hedefler belirleyip bu ihtiyaçları karşılamak olarak tanımlamıştır.

Zaman yönetimi hakkında yapılan bazı tanımlar şöyledir;

Zaman yönetimi; kendimiz zamana bırakarak akıp giden değil, zamanı kendimize göre adapte edebilmektir (Tutar, 2003).

Zaman yönetimi; zamana hakim olmak, zamanı yönetebilmek değil, zamanın nasıl harcandığıdır (Türkel ve Leblebici, 2001).

Analiz ve planlamalar ile kişisel beceri ve kararlılık gerektiren yönetim biçimidir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

Bayramlı (2006) zaman ve zaman yönetimi arasındaki bağı, oksijen ve suya benzetmektedir. Çünkü yaşamamız için oksijene öncelikli olarak ihtiyaç duyulmaktayken sonrasında su bu ihtiyacı listesinde ikinci sırada gelmektedir.

Jones (2000) zaman yönetimi tanımlarında üç önemli noktanın dikkati gerektiğini vurgulamıştır.

- 1) Amaçlara yeteri derecede ulaşmak
- 2) Amaçlara etkili olarak ulaşmak
- 3) Kaynakların verimli şekilde kullanılması

Zamanı iyi yöneten kişilerin özel hayatlarına daha fazla vakit ayırabildikleri, iş hayatlarında ise işlerini zamanında yetiştirmiş olmanın verdiği huzurla daha mutlu oldukları gözlenmiştir (Kocabaş ve Erdem, 2003).

2.3.1. Zaman Yönetimi Yaklaşımları. Bireysel olarak bakıldığında zaman yönetimi için geliştirilmiş farklı yaklaşımlar mevcuttur (Tutar, 2003). Bu yaklaşımlara aşağıda değinilmiştir.

2.3.1.1. Düzenli yaşam yaklaşımı. Aradığımız her şeyi o an bulmamız mümkün olamamaktadır. Bu yaklaşımda tam da bu konu üzerine giderek zaman yönetiminde oluşan tüm karmaşanın hayatımızdaki düzensizlikten kaynaklandığını savunur. Örneğin; odanızdan başlayarak her şeyi düzenlemek, vakit harcanmadan bazı şeylerin daha kolay yollardan yapılabileceği görüşünü savunur.

Düzenli yaşama yaklaşımı, üç faktör üzerinde daha ağırlıklı durmaktadır (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

Bunlar;

- 1) Nesnelere düzenlemek
- 2) Görevleri düzenlemek
- 3) İnsanları düzenlemek

Sabuncuoğlu ve Paşa (2002)'ye göre bu üç faktör zamanın daha verimli kullanılmasında önemli rol oynamaktadır. Evde kullanılan ofis, mutfak ve lavabo eşyalarının bile düzenlenmesi hayatımıza büyük katkılar sağlayarak, birçok işi zamanında yapmamızı sağlar. Elbette ki bu yaklaşımın da güçlü ve zayıf yanları mevcuttur. Tengilimoğlu (2003) bu yaklaşımın en büyük avantajının hiçbir şeyi aramak için zaman kaybının yaşanılmayacağını söylemiştir. Gerekir bilgisayar masaüstünün bile düzenlenmesi gerektiğini söylemişlerdir. Aynı zaman da düzenlilik yaratacağı hatta insan zihnini açacağını söylemişlerdir. Sabuncuoğlu ve Paşa (2002) ise, düzenli yaşam yaklaşımı gereksiz zaman kaybına yol açabilmekte hatta asıl emek ve çabanın planlamaya ayrıldığını savunmaktadır. Buda bir işin yapıldığını sanmaktan öteye gitmez demektir.

2.3.1.2. Savaşçı yaklaşım. Bu yaklaşımda amaç ürün elde etmek yani yapılan işin verimliliğidir. Bir iş yapılırken zaman kaybı yaratabilecek her türlü etkenden uzak durulması gerekmektedir. Öyle anlar olabilir ki insan yaşamında, üstesinden gelemeyeceğimiz büyük işler gelebilir başımıza. Bu yaklaşım da bize bu işler ile savaşılması gerektiğini savunmaktadır. Önümüze çıkacak birçok zaman tuzağının

ortamdan kaldırılması gerekliliği vurgulanmaktadır. Bu yaklaşımda bireyin kendisi aktif rol almaktadır. Gereksiz randevu, iş ve telefon görüşmelerini yapmaması kendisine zaman kazandıracaktır. Yani bir bakıma başarı bireyin kendi elindedir. Ancak tüm bu şartlar yerine getirilse dahi bir bakmışsınız ki sonuç sizi tatmin etmemiş. İşte bu da savaşçı yaklaşımın en önemli eksik yanısıdır (Tengilimoğlu, 2003).

2.3.1.3. ABC yaklaşımı. Bu yaklaşımda yapılacak şeylerin özgürlüğünden bahsedilmekle birlikte, her şeyin yapılamayacağı vurgusu yapılmaktadır. Asıl çaba yapılacak işlere yoğunlaştırılmalıdır. Bu yaklaşıma göre; Zaman kaybı en aza indirgenebilir, her yeni gün yeniden planlanabilir ve işin önemine göre işlere öncelik verilebilir (Tutar, 2003).

2.3.1.4. Beceri yaklaşımı. Bu yaklaşımda uzun ve kısa vadeli planlamalar öncelik kazanmıştır. Olumlu düşüncelere sahip olma, motivasyon ve doğru hedeflere yönelme bazı tekniklere gereksinim duyulmaktadır (Smith, 1998). Tutar (2003), daha az enerji harcayarak işlerin yapılmasını zaman becerisi olarak adlandırmaktadır.

2.3.1.5. Sihirli araç yaklaşımı. Bu yaklaşımda, zaman yönetiminin doğru araç gereç kullanımının önemi vurgulanmaktadır. Doğru bilgisayar yazılımı, doğru takvim kullanımı zamanı daha verimli kullanma adına önemli etkiye sahiptir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

2.3.1.6. İyileştirme yaklaşımı. Andıç (2009) yapmış olduğu tez çalışmasında bu yaklaşım hakkında, zaman yönetiminde karşılaşılabilecek sorunların kültürel çevresel ve ruhsal olabileceğine değinmiştir. Özellikle kültürel ve ruhsal sıkıntılar hızla iyileştirilmesi gerektiğini savunur.

2.3.1.7. Hedef belirleme yaklaşımı. Bireyin ne istediğini bilerek, hedefe uygun planlamalar yapılmasını öngören yaklaşımdır. Genellikle uluslararası derecelerin elde edildiği profesyonellerin kendisine örnek aldığı yaklaşımdır. Çünkü amaç hedefe ilerlemek ve dış etkenleri görmezden gelmektir.

2.3.1.8. Kendini akıntıya bırakma yaklaşımı. Zaman yönetimin varlığını reddeden bir yaklaşımdır. Her şeyin zamana bırakılarak kendiliğinden olacağı düşüncesi hakim anlayıştır (Tutar 2003).

2.3.2. Zaman Yönetimi Süreci. Ferner (1995) zaman yönetimi sürecini, sekiz farklı aşamadan oluşmaktadır (Akt, Çelik ve Akatay, 2007; Andıç, 2009).

Bunlar;

- 1) Zaman kullanım analizi
- 2) Zaman problemlerini tanımlama
- 3) Kendini tanımlama
- 4) Amaç ve öncelikleri belirleme
- 5) Program hedeflerini uygulama planlarına aktarma
- 6) Günlük programlar ve rehberler hazırlama
- 7) Zaman yönetimi tekniklerini geliştirme
- 8) Sürecin izlenmesi ve yeniden analiz

2.3.2.1.Zaman kullanım analizi. Zamanın nereye kullanıldığının araştırıldığı bölümdür. Harcanan zamanın bilinçli olarak harcanıldığı öngörülmektedir (Smith, 1998). Bu analiz yöntemi için Çelik ve Akatay (2007) Zaman cetvelleri kullanılmasının uygun olacağını söylemişlerdir. Hazırlanacak zaman cetvelinde, yapılacak faaliyet, saat ve ayrılan süre olmak üzere 3 bölümden oluşmaktadır. Yapılacak her faaliyet sabah uyandıktan uyuma saatine kadar planlanarak kaydedilir. Bu zaman cetveli kişiden kişiye değişme özelliğine sahiptir.

Zaman cetveline örnek olacak tablo aşağıda gösterilmiştir:

Tablo 1

Zaman Cetveli

Faaliyet Listesi	Saat	Ayrılan Süre
Uyanış- Kahvaltı- Hazırlanma	6.45 08.00	75 dakika 15 dakika
Okula Gidiş	08.30	4 saat
Derse Başlama	12.30	1 saat
Yemek Ve Dinlenme	13.30	4 saat
Derse Başlama	17.30	15 dakika
Eve Dönüş	17.45	75 dakika
Dinlenme	19.00	30 dakika
Akşam Yemeği	19.30	3,5 saat
TV- Müzik- Hobi	23.00	7 saat 45 dakika
Uyuma		

Bu cetvelin takibi ve düzenlenmesi başlangıçta sıkıcı gelebilmektedir. Ancak faydaları düşünülerek ısrar etmekte fayda olacaktır.

2.3.2.2. Zaman problemlerini tanımlama. Zaman yönetiminde zaman kaybına sebep olacak etkenlerin belirlendiği aşamadır. Bu zaman kayıpları, karasızlıkta, yanlış planlamadan, planlamaya uymama, iletişim eksikliği gibi etkenlerden kaynaklanabilir (Tutar, 2003).

2.3.2.3. Kendini tanımlama. Fritz (1999)'a göre bireyin hedeflerini belirlemesi, bu hedefleri giden yolda onu engelleyen zararlı alışkanlıkları ve kendisinin zayıf ya da güçlü yanlarının ortaya çıkarıldığı aşamadır (Akt. Bayramlı, 2006, Andıç, 2009).

2.3.2.4. Amaç ve öncelikleri belirleme. Yapılacak faaliyet veya işlerin amacı net olarak belirlenmelidir ki, bu işleri aynı zamanda öncelik sırasına da koyabilelim. Böylece faaliyetler esnasında yapılacak aşamaları ya da öncelikli işleri zamanında yetiştirme ihtimalimiz artmaktadır (Jones, 2000). Eren (2004)'e göre bu amaçlar belirlenirken; amaçların somut olması, amaçların gerçekçi olması, her amaç için belirli süre ayrılması ve zaman zaman revize edilmesi en önemli hususlar arasındadır. Önceliklerimiz sıralanırken karşımıza on adet öncelik çıkıyorsa aslında hiçbir önceliğimiz yoktur. Çünkü insan hayatında her zaman öncelikler tektir (Scoot, 1997).

2.3.2.5. Program hedeflerini uygulama ve planlarına aktarma. Sabuncuoğlu ve Paşa (2002) hedefi “nerede olmak istediğimizdir” olarak tanımlamıştır. Abay (2000) ise hedeflerin ihtiyaçlarımızı tatmin edebilecek düzeyde koyulması gerektiğini savunmaktadır. Hedefler; Belirgin olmalı, ölçülebilir olmalı, uygulanabilir olmalı, gerçekçi olmalı ve zamanlaması doğru planlanmalıdır. Hatipoğlu (1986), doğru hedeflerin doğru planlamadan geçeceğini belirtmiştir. Plan, izlenecek yol, planlama geleceğe ışık tutmaktır (Can ve Tecer, 1978, Andıç, 2009).

Adair ve Adair (1996)'a göre, insan zihninin açık olacağı zamanlar seçilmelidir. Ancak zihnin açık zamanları kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Bu sebeple bireyin planlama yapabilmesi ve zihninin en verimli zamanının tespitini yapabilmesi önemli bir faktördür (Adair ve Adair, 1996; Andıç, 2009).

2.3.2.6. Günlük programlar ve rehberler hazırlama. Planlama zamanın akıcı ve verimli kullanılması olarak adlandırılabilir. Özellikle haftalık ve günlük planlamalar zamanın daha verimli kullanılmasını sağlayacaktır (Aytürk, 1999, Andıç 2009). İşlerin düzenli ve sistemli yürüyebilmesi adına haftalık planlar uygulamak oldukça verimli olacaktır. Haftalık planlarda özellikle hafta başı veya hafta sonu başlangıç olarak kabul edilmelidir. Haftalık planlamalar alt başlıklar halinde indirgenip günlük planlamalara aktarılmalıdır. Günlük planların en büyük sıkıntısı, bir önceki günden kalan faaliyetlerdir. Yapılan planlamalarda bir önceki günden kalan faaliyetler muhakkak ertesi günkü faaliyetler listesine eklenmelidir. Bir aşamanın atlanması ileride sistemin aksamasına ve geri dönülerek zaman kaybına yol açacaktır (Haynes, 1999, Akt: Çelik ve Akatay, 2007, Andıç, 2009).

2.3.2.7. Zaman yönetimi tekniklerini geliştirme. Zaman yönetimi tekniklerini geliştirebilmek adına bazı ilkeler mevcuttur ve bu ilkelere uymak gereklidir.

Bu ilkeler;

- 1- Zaman harcattırıcı duraklamaları engellemek
- 2- Birbirine benzeyen işleri gruplandırabilmek
- 3- Üzerinde çalışılan işin bazen değiştirmek
- 4- Kolay ve zor işlerin planlamada arka arkaya gelmesi
- 5- İşe zor bölümlerden başlamak
- 6- İşi belli bölümlere ayırmak
- 7- Tek iş üzerinde yoğunlaşmak (Tutar, 2003).

2.3.2.8. Sürecin izlenmesi ve yeniden analiz. Covey (1998)'e göre önceki aşamalarda yapılan planların gözden geçirilmelidir (Andıç, 2009). Yapılan planlamanın geçerliliği bir sonraki işler için de referans olacaktır. Planlamalar sonrasında şu soruların sorulması planlamanın temelini sağlamlığını ölçmektedir.

- a) Hangi işlere öncelik verdim?
- b) Hangi engellerle karşılaştım?
- c) Hangi kararları verdim?
- d) Karar verirken önemli işlere öncelik verdim mi?

Can ve Tecer (1978) zamanın kullanımında değerlendirmenin önemli olduğunu vurgulamışlardır. Yapılan değerlendirme sonucu elde edilen veriler ile istenen davranışların tutarlılıkları karşılaştırılabilmektedir. Elde edilen sonuçlar planlamalarsa örtüşmüyorsa zaman kaybı söz konusu demektir.

2.3.2.9. Erteleme kavramı ve akademik erteleme. Zaman yönetimini etkin kullanabilmek adına insanların önlerine birçok engel çıkmaktadır. Özellikle bireylerin iş hayatında yapacakları zaman planlamaları erteleme olarak adlandırdığımız unsurun etkisi ile işlevselliğini kaybedebilmektedir. Etkili bir zaman yönetimi planlaması yapmak isteyen bireyin erteleme davranışların olabildiğince kaçınması gerekmektedir. Erteleme; Bireyde genellikle olumsuz etkiler bırakabilen davranış biçimidir. Geçerli nedenler olmaksızın yapılması gereken bir davranışı daha

sonraki zamanlara aktarma isteği erteleme olarak tanımlanmaktadır (Schowenburg ve Lay, 1995). Tuckman ve Sexton (1989) ise ertelemeyi, yapılması gereken bir olay ya da davranışı bireyin kendi isteği ile geciktirmesi olarak nitelemiştir. Milgram, Mey-Tal ve Levison (1998), ertelemenin yalnızca yapılması gereken faaliyet ve projelerde değil aynı zamanda alınacak kararlarda da erteleme olarak tanımlanması gerektiğini söylemiştir.

2.3.2.10. Erteleme çeşitleri. Literatürde erteleme davranışı bilişsel, davranışsal ve duyuşsal olmak üzere üç boyutta ele alınmaktadır (Solomon ve Rothblum, 1984). Ferrari (1994; Sarıkaya ve Koçak, 2015) bir işin bilinçli ya da bilinçsiz geciktirilmesi ertelemenin bilişsel boyutuyla alakalı olduğunu belirtmiştir.

Bireyin amacı ve gösterilen davranış biçimi uyumsuzluk göstermektedir. Senecal, Koestner ve Vallerand (1995) ise, yapılması gereken iş yerine, hoşlanılacak davranışın sergilenmesini ertelemenin davranışsal boyutu ile ilgili olduğu görüşüne yer vermişlerdir. Çakıcı (2003; Sarıkaya ve Koçak, 2015) ise; yapılması ya da sergilenmesi gereken davranışların erteleme sonucu kaygı, stres, üzüntü, sinirlenme gibi durumlara yol açabileceğini vurgulayarak erteleme olayının duyuşsal boyutuna vurgu yapmıştır.

Chun ve Choi (2005) ile Sarıkaya ve Koçak (2015) erteleme davranışı gösteren bireyleri, pasif erteleyiciler ve aktif erteleyiciler olmak üzere iki gruba ayırmaktadırlar. Pasif erteleyiciler; bilişsel olarak ani karar verme duygularının gelişmemiş olan bireylerde gözlemlendiğini ve bilinçsiz şekilde bu davranışı gösterdiklerini belirtmiştir. Aktif erteleyicileri ise hızlı karar verebilen ancak asıl yapılması gereken davranışı değil başka işlerle uğraşmayı isteyenler olarak tanımlamıştır. Araştırmalarda kronik erteleme (kişilik özelliği olarak erteleme) ve durumsal erteleme olmak üzere iki türlü erteleme söz konusudur (Lay ve Silverman, 1996, Lay ve Brokenshire, 1997).

Ferrari ve Pychyl (2000), bireyin pek çok alanda yaptığı yani alışkanlık haline getirdiği ertelemeler kronik erteleme, belirli alanlarda tekrarlanan ertelemelere ise durumsal erteleme olarak tanımlamaktadır (Sarıkaya ve Koçak, 2015). Durumsal erteleme başlığı altında incelenebilecek konuların başında da akademik erteledir. Senecal, Julien ve Guay (2003), akademik işleri mantıklı olmayan sebepler sonucu

erteleyen davranış biçimini akademik erteleme olarak tanımlamışlardır. Solomon ve Rothblum (1984), öğrencilerin ödev, proje yapımı ve teslim edilmesi ile ilgili konularda geciktirilmesini akademik erteleme olarak yorumlamıştır. Bu konu üzerine yaptıkları araştırmalarda öğrencilerin; % 46'sının dönem ödevi yazma, yaklaşık %27'sinin sınavlara hazırlanma, %30,1' inin okuma ödevlerini yapma ve %10,2' sinin ise okulla ilgili genel etkinliklere katılma konularında erteleme davranışı sergilediklerini ortaya koymuşlardır.

Akademik erteleme davranışını gözlemleyebilmek adına birçok araştırma mevcuttur. Bu çalışmaların başlangıcı olarak kişisel özellikler ile akademik erteleme arasındaki ilişkiye yoğunlaşmıştır.

Beş kişilik özelliği (açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, duygusal denge(sizlik) ve uyumluluk) ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Schouwenburg ve Lay, 1995; Watson, 2001; Çam, 2013; Karataş ve Bademcioğlu, 2015). Kişilik özelliklerinin gözlemlenebilmesi üzerine yapılan çalışmalarda akademik erteleme ile özyeterlik inancı (Kandemir, İlhan, Özpolat ve Palancı, 2014; Çelik, 2014), özgüven sahibi olma (Yeşil ve Şahan, 2012), özsaygı (Kandemir, İlhan, Özpolat ve Palancı, 2014), stresle başa çıkma (Kandemir, 2014; Kandemir, İlhan, Özpolat ve Palancı 2014; Deniz, Traş ve Aydoğan, 2009; Sarıkaya ve Koçak, 2015), sorumluluk sahibi olma (Bulut, 2015; Çelikkaleli ve Akbay, 2013; Sarıkaya, Koçak, 2015), kendilik algısı (Çelik, 2014), genel yetkinlik inancı (Çelikkaleli ve Akbay, 2013. Sarıkaya ve Koçak, 2015) ve uyumluluk (Deniz, Traş ve Aydoğan, 2009; Sarıkaya ve Koçak, 2015) arasında olumsuz ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Stres

Son yıllarda sıkça karşımıza çıkmakta olan stres kavramı, Ivancevich ve Matteson (1990)'a göre, duygusal bir durumdur ve ifadesi güçtür. Stres, organizma ve çevre arasındaki ilişkiden ortaya çıkan gelişmeye yardımcı, aşırı olması durumlarında ise bireyin tüm biyolojik ve psikolojik durumunu olumsuz etkileyen bir durum olarak değerlendirilmektedir (Goldberger ve Breznitz, 1982). Uygun düzeydeki stres bireyin sorunlarla başa çıkmasında rol almaktadır (Flanagan, 1994; Steers, 1991). Selye (1974) stresi, bireye yapılan etkilere karşı şahsi olmayan tepki

olarak yorumlamıştır. Bu tanıma zaman boyutunu da ekleyerek genel uyum sendromu adını vermiştir. Genel uyum sendromu, bireylerin stres karşısında tepki aşamalarıdır (Ivancevich ve Matteson, 1990).

Genel uyum sendromun da beden üç farklı aşamada tepki gösterebilir. Bunlar; alarm, direnme ve tükenme aşamalarıdır. Alarm, bireyin uyarıcı stres olarak algıladığı durumdur. Stres kaynağı ile ilk karşılaşma sırasında fiziksel değişimler ortaya çıkacaktır. Solunum hızının artması, kan basıncının yükselmesi gibi belirtiler baş gösterecek değişimlerdir.

İkinci aşama olan direnme aşamasında, bireyin vücudu, bozulan dengeyi yerine getirmeye çalışacaktır. Bu aşamada organizma fazladan enerji tüketimi yoluna başvuracaktır. Direnme aşamasında yorgunluk, kaygı, gerginlik belirtiler olarak göze çarpmaktadır (Ivancevich ve Matteson, 1990). Eğer birey başarıyı yakalarsa fiziksel belirtileri ortadan kalkabilmektedir. Strese sebep olan faktörler ortadan kalkmaz ise tükenme aşamasına girilir. Bu aşamada direnç yok olduğu için beden, her türlü psikolojik ve fizyolojik hastalığa açık bir duruma gelecektir.

Motowidlo, Packard ve Manning (1986)'ya göre, işyeri koşulları ve bireyin kişiliğinin etkileşimiyle stres düzeyi ilişkilendirilebilmektedir. En çok stres seviyesi, başka insanların sorumluluğunun üstlenildiği hava trafik kontrolörlüğü ya da insanlarla yüz yüze ilişki gerektiren polis, hemşire, doktor, bankacılık gibi mesleklerde.

Öğretmenlik mesleği de yine başka insanların sorumluluğunu almak açısından oldukça stresli bir işdir. Her sene tekrarlanan sözleşme stresi, disiplin sorunları, bürokratik işler, terfi beklentileri, velilere karşı sorumluluklar, okul idaresine karşı sorumluluklar örnek gösterilebilmektedir (Farber, 1984; Russell, Altmaier ve Van Velzen, 1987),

Öğretmenlerin derse girmiş oldukları yaş düzeyi de stres üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Dördüncü ve sekizinci sınıf düzeyindeki çocuklarla çalışan öğretmenlerin, 1, 2 ve 3. sınıflarda çalışan öğretmenlerden biraz daha fazla duygusal çöküş yaşadıkları belirtilmektedir (Gold, 1985).

Özel eğitim alan özürlü çocuklarla birlikte çalışan özel eğitimli öğretmenlerin sorumlulukları daha farklı olmaktadır. Farklı yöntem ve teknikle çalışmak zorunda kalan bu öğretmenler eğitim öğretim sürecini daha uzun vadeli planlamak zorundalardır. Bu sebeple de elde edilmek istenen davranış değişiklikleri de uzun vadede gerçekleşebilmektedir. Bu durum özel eğitim veren öğretmenlerin stres düzeylerini de oldukça arttırmaktadır (Beck ve Gargiulo, 1983).

Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996) tarafından yapılan bir araştırmada özel eğitim veren kurum öğretmenleri ile ilkokul öğretmenleri arasında stres düzeylerinin ilişkili olmadığı ancak ilkokul öğretmenlerinin akademik başarı beklentisi sebebi ile daha fazla strese maruz kaldıkları bilinmektedir.

Öğretmenlerde sıkça karşılaşılan stres belirtileri olarak; Baş ağrısı, ülser, depresyon, kaygı, uykusuzluk, yorgunluk, sigara ve alkol kullanma, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, işe devamsızlık, iş performansında gerileme görülmektedir (Friedman, 1991; Motowidlo, Packard ve Manning, 1986).

2.4.1. Öğretmenlerin stres kaynakları. Stresle ilgili yapılan araştırmalar iki farklı açıdan değerlendirilebilmektedir. İlk olarak kişilik boyutu ele alınacak olursa; Sinirlilik, algılama seviyesi, yaş, cinsiyet ve genetik özellikler gibi değişkenlerdir. Az tecrübeye sahip genç öğretmenler daha duygusal tükenme sendromu yaşadıkları belirtilmektedir. Özellikle erkek öğretmenlerde öğrencilere karşı toleransın az olduğu gözlemlenmiştir (Russell, Altmaierve Van Velzen, 1987). İkinci değişken örgütsel yapılanma olup bunlar; Fazla iş yükü, insanlarla iletişim, karar verme süreci, örgüt yapısı, fiziki koşullardır (Friedman, 1991).

İş yükü, bir işin yapılabilmesi için bireyi yeteneklerini ya da zamanlama hatasından kaynaklanan durumlarda ortaya çıkmaktadır. Örgütsel yapılanma boyutunda yapılan araştırmalarda iş yükü, nicel ve nitel açıdan incelenmiştir (Greenberg ve Baron, 1997). Kısa zaman vadesinde birçok işi yetiştirmeye çalışmak nicel olarak gözlemlenebilen iş yüküdür. Bu gibi durumlarda bireyin aşırı yorgunluk yaşadığı ve stres seviyesinin tavan yaptığı gözlemlenmiştir. Nitel olarak gözlemlenebilen davranışlara ise; bireyin o işi yapabilecek kapasiteye sahip

olmadığını düşünmesinden ortaya çıkar (Greenberg ve Baron, 1997; Tosi, Rizzo ve Carroll, 1986).

Anlamalı sosyal ilişkiler, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olur (Kreitner ve Kinicki, 1989). Birbirlerine destekleyici sosyal ilişkiler kurabilen bireyler, birbirlerine bu gibi durumlarda destek olabilmektedir. Sosyal ilişkilerden yoksun bireyler stresle başa çıkma konusunda daha çok sorun yaşamaktadırlar. Aile ve iş ortamında sosyal destek gören bireyler fiziksel ve zihinsel açıdan daha sağlıklı oldukları bilinmektedir (Winnubst, 1984). Yapılan araştırmalarda destekleyici sosyal destek öğretmenlerin stresi önlemede doğru stratejiler belirlediklerini ortaya koymaktadır (Russell, Altmaier ve Van Velzen, 1987). Zabel ve Zabel (1982), okul müdürlerinden, amirlerinden, meslektaşlardan ve aileden destek gören özel okul öğretmenlerinin daha az stres belirtileri gösterdiklerini belirtmektedirler.

Rol karmaşası da stres yaratmaktadır (French ve Caplan, 1973). Rol, örgüt içerisinde bireyden beklenen davranış biçimleridir (Ivancevich ve Matteson, 1990). Bireyler günümüzde, anne, baba, müdür, zümre başkanı gibi birçok rolü üstlenmiş durumdadırlar. Bu roller bireylerde farklı sorumluluklar yüklemektedir. Özel okul öğretmenlerinden beklenen beklentiler sıralanacak olursa; Okul yönetiminin beklentileri, zümre arkadaşlarının beklentileri, diğer zümre arkadaşlarının beklentileri, veli ve öğrencilerin akademik beklentileri olarak sıralanabilmektedir. Bunca beklenti üzerine öğretmenlerin omuzlarına binen yük de artmakta ve bu özel okul öğretmenlerinin rolleri içerisinde kaybolduğunu göstermektedir. Bu rol karmaşıklığı içerisinde bulunan bireyler iş tatmini konusunda büyük sıkıntı yaşamakta ve yaşatmaktadır (Stora, 1992). Bireylerin rolleri ile ilgili yeteri kadar bilgilendirilmemesi ve sınırlarının belirtilmemesi rollerinde belirsizliğe yol açmaktadır. Bu gibi durumlarla daha önceden karşılaşmış tecrübe sahibi bireyler rahatlıkla sorunların üstesinde gelebilirken, tecrübesiz bireyler yetersizlik hissiyatına hatta işe yaramazlık komplekslerine girebilmektedir (French ve Caplan, 1973).

Ülkemizde bulunan birçok özel okulda öğretmenler bürokratik yapılar gereği çok sınırlı alanda yetkilere sahiptir. Bu bireyin kendi sınırlarını oluşturması yerine emir komuta zinciri ilişkisini doğurmaktadır (Skrtic, 1991). French ve Caplan (1973)'e göre, yapılacak birçok etkinlik ve faaliyette karar verme süreci içerisinde

bulunamayan öğretmenlerin verimlilik ve stres düzeyleri üzerinde olumsuz etkileri gözlemlenmiştir. Bireyin kendi işi ile ilgili olan karar ve uygulamalarda fikrine başvurulmaması sadece elde edilen sonuçların sorgulanması öğretmenlerin kurumlarına olan güvenini azaltmaktadır.

2.4.2. Stresin bireysel sonuçları. Stres bireylerde fizyolojik ve psikolojik pek çok soruna sebep olabilmektedir. Birçok hastalığın sebebi olarak stres olduğu tüm Dünya’da kabul görmektedir (Luthans, 1995). Stresle başa çıkamayan bireylerde belli başlı bazı hastalıklar gözlemlenebilmektedir. Kabızlık, ishal, ülser, sindirim sistemi ve boşaltım sistemi hastalıkları öncelikli olarak akla gelenleridir.

Bu hastalıklara bağlı olarak kalp hastalıkları, migren, obezite, şeker hastalığı da ortaya çıkabilmektedir (Eckles, 1987; Siwolop, Rhein ve Weber, 1988). Stres seviyesi yüksek insanlarda alkol ve sigara gibi bağımlılık yapıcı ürün kullanımının da arttığı bilinmektedir (Luthans, 1995).

2.4.3. Stresin örgütsel sonuçları. Özel okul öğretmenlerinde stres seviyeleri kimi zaman olumlu kimi zaman olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Stres düzeyinin düşük ya da aşırı yüksek olması performansı ve özgüven seviyesini düşürürken, dozunda kontrol altında tutulabilen stres bireyin temkinli yaklaşması ve kontrollü ilerlemesini sağlayarak başarı ve motivasyonu üst seviyelerde tutmaktadır (Steers, 1991).

Yapılan araştırmalarda stres seviyesinin yüksek olması bireyde iş doyumunu olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır (Kelloway, Barling ve Shah, 1993; Sullivan ve Bhagat, 1992). Sullivan ve Bhagat (1992) 370 kişi üzerinde yaptıkları araştırmalarda; iş doyumunu ve fiziksel sağlık üzerinde rol belirsizliğinin önemini tespit etmişlerdir. Özellikle karar verme yeteneği, işten bıkmama, yabancılaşma hatta işi bırakabilme bireylerin stresinin örgütsel yapıdaki etkilerindedir (Luthans, 1995).

2.4.4. Stresle başa çıkma teknikleri. Her sektörde olduğu gibi özel okul öğretmenlerinin de stresten uzak durması oldukça güçtür. Stres kaynağı olarak gösterilebilecek onca etken varken sağlık sorunları ve psikolojik sorunlar birbirlerini takip etmektedir.

Son zamanlarda stres düzeyleri yüksek işlerde çalışan bireyler stresle başa çıkabilmek için değişik teknikler denemektedirler. Bunlar meditasyon, yoga, zaman yönetimi teknikleri, düzenli uykuya geçiş ve dengeli beslenme gibi yöntemlerdir.

Kasların hareketi vücutta biriken ter ve toksinleri atmakla birlikte birçok hastalığa karşı da doğal bir savunma mekanizmasıdır. Metabolizmanın güçlendirilmesi olarak yapılan sportif faaliyetler bireylerde birçok hastalıkların önüne geçebilmekte aynı zamanda bireyin beynindeki olumsuz düşünceleri yok etmektedir (Allen, 1983).

Duyu organlarını bir süreliğine düşünme faaliyetlerinden uzaklaştırarak, anlamsız ancak hoş tınılar bırakabilen kelimelerin tekrarlanmasıyla zihnen ve bedensel rahatlama tekniği olarak adlandırılan meditasyon en çok gevşeme aracı olarak tercih edilmektedir (Ivancevich ve Matteson, 1990). Meditasyonun en önemli yararı, bireyin rahatlamış sinir sistemi ile yeniden zorluklarla mücadele edebilme yeteneği kazanabilmesidir. Meditasyon ile bireylerde uykusuzluk problemleri, iş doyumunu problemleri ve özgüven problemleri azalabilmektedir. Böylece birey ertesi güne kendisini yenileyerek başlayabilmektedir (McLean, 1979; Roth, 1997).

Zaman yönetimi bireyin yapılacak işleri günlük haftalık ya da aylık periyotlar halinde listeleterek öncelik sırasına göre yapması olarak tanımlanabilmektedir. Kişi zamanını iyi yönetebilirse üzerinde bulunan iş yükünü kendisine dert etmeyecek ve zamanında bitirebilme imkanı bulacaktır. Bu durumda bireyin stres seviyesinde önemli bir düşüşe neden olacaktır. Hatta bireyler yapılacak iş listesini günün başında listeleyebilirse bu listenin içinde yer alan bazı işleri çalışma arkadaşlarına devredebilme kararını da alabilecektir. Bu planlamadan yoksun bireyler omuzundaki yüklerin çokluğundan şikayet ederken bu yükü paylaşırabilir ya da zamanını planlayabilirse şikayet etme ve memnuniyetsizlik oranı da azalacaktır (Moorhead ve Griffin, 1989).

Öğretmenlerin stres kaynaklarına karşı gösterdikleri dirençler farklıdır. Ancak her öğretmenin farklı etkenlerden dolayı stres kaynakları da farklıdır. Öğretmenlerin özellikler çalıştıkları okullardaki stres etkenleri hemen hemen benzerlik göstermektedir. Özellikle kurum içerisindeki maddi adaletsizlik, adam kayırmaca her kurumda olduğu gibi özel okullarda da stres kaynaklarının başında gelmektedir. Bu

nedenle okullar da öğretmenlerin stres düzeylerinde önemli yer tutmaktadır. Özellikle özel okul öğretmenlerinin üzerlerinde okul idaresi, veli ve öğrenci tarafından uygulanan psikolojik baskı stres seviyesini en üst düzeye çıkarmaktadır.

Olanaklar göz önüne alındığında özel okulların öğretmenlerin stres seviyelerini azaltıcı hizmet içi eğitimler düzenleyebilir ya da bu yönde faaliyetler gerçekleştirilebilir.

Özel okullar öğretmenlerin yapacakları işlerin sınırlarını en baştan doğru belirlerse karar verme yeteneği az olan öğretmenlerin de motivasyon ve iş tatmin düzeyleri arttırılarak stres düzeyleri indirgenebilir.

2.5. Araştırma Konusu İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Gerekli literatürler incelendiğinde zaman yönetimi ve planlaması çalışmaları genellikle iş dünyası üzerinde uygulandığı dikkati çekmiştir. Eğitim üzerinde de yapılan bazı zaman yönetimi çalışmalarına rastlanılmıştır.

Alay (2000) tarafından yapılan çalışmada, akademik başarının cinsiyet ile olan karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırma ODTÜ’ de seçmeli ders alan rastgele seçilmiş 361 öğrenci ile örneklemlenmiştir. Bu çalışmada “Zaman Yönetimi Envanteri” kullanılmış olup, elde edilen verilerde korelasyon ve çok yönlü varyans analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Alay, zaman yönetimi becerisi yüksek öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hatta zaman yönetimi ve toplam zaman yönetimi alt boyutlarını kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha başarılı olduğu sonucunu da elde etmiştir.

Erdul (2005), yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin, kaygı durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapmış olduğu çalışma 2003-2004 yıllarında Hacettepe Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi ve Süleyman Demirel Üniversitesi’nde öğrenim gören 322 öğrenci katılımıyla gerçekleşmiştir. Erdul çalışmasında öğrencilere, zaman yönetimi ve durumluluk-sürekli kaygı envanterini uygulamıştır. Katılımcıların 181’ i kız, 141’i erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Değişkenleri saptayabilmek adına t- testi ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırma sonuçları göstermiştir ki, üniversite öğrencileri zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki yani ters orantı vardır.

Ayrıca kız öğrencilerin zaman yönetimi becerileri erkek öğrencilerden daha fazladır. Demirtaş ve Özer (2007) yaptıkları çalışmada, Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarılarının ilişkisini ele almış ve İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenimleri devam eden tüm bölüm öğrencileri üzerinde “Zaman Yönetimi Envanteri” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğretmen adayı olan öğrencilerin, zaman yönetimi ile akademik başarıları arasında olumlu ve anlamlı ilişkiye rastlanılmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin zaman yönetimi planlamalarının erkek öğrencilere oranla daha başarılı olduğu gözlemlenmiştir.

Misra ve McKean (2000) yapmış oldukları çalışmada akademik stres, zaman yönetimi ve serbest zaman arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için, Midwestern Üniversitesinde öğrenimlerine devam etmekte olan 249 öğrenci ile çalışmalarını yürütmüşlerdir. Çalışmalarının sonucunda kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha yüksek zaman yönetimi puanı elde etmiş, regresyon analizine göre de akademik stresin, zaman yönetimi ile ilişkili olduğu bulguları elde edilmiştir.

Dil ve Girgin (2011), bir üniversitenin Sağlık Yüksekokulu’nda Ekim-Kasım 2011 tarihinde öğrenimlerine devam eden 231 hemşire adayı ile çalışmalarına başlamıştır. 1-2-3 ve 4. Sınıf öğrencilerinden oluşan gruplarda, stresle baş etme düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılıklar gözlemlenmiştir. 1. Sınıf öğrencileri stres etkisi yaratacak durumları kabullenmeyip çözüm yolları aramış ve stres düzeylerinin daha çok olduğu gözlemlenmiştir. 4. Sınıf öğrencilerinin ise stres etkisini kabullendiklerini, stresi ortadan kaldıracak planlamalar konusunda daha planlı davranma konusunda daha başarılı olduklarını gözlemlenmişlerdir.

Aydoğan (2011), Trabzon ilindeki 201 beden eğitimi öğretmeni ile çeşitli anket çalışmaları yürütmüştür. Sonuçları göz önüne alındığı zaman bayan öğretmenlerin stres düzeylerinin daha üst seviyede olduğunu gözlemlenmiştir.

Andiç (2009) tez çalışmasında Afyon Kocatepe Üniversitesi öğrencileri ile zaman yönetimi envanteri aracılığı ile nicel verilere ulaşmıştır. Çalışma grubu 217 kız ve 130 erkek olmak üzere toplam 347 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda yaş grupları ile zaman yönetimi becerileri arasında ilişkiyi test edebilmek adına tek yönlü varyans analizi analizi yapılmıştır.

Analiz sonuçları incelendiğinde 18-21 yaş grubu öğrencilerin 22-25 yaş grubu öğrencilere göre zamanı planlayamadıkları tespit edilmiştir.

Gözel (2010) yaptığı çalışmada Denizli ilinde görev yapmakta olan 468 öğretmen katılımcıya zaman yönetimi envanteri uygulamıştır. Envanterin nicel analizleri sonucunda kıdem yıllarına bağlı olarak zaman yönetimi planlama kabiliyetinin anlamlı farklılıklar içerdiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Erkmen ve Çetin (2008) çalışmalarında Osmaniye ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma yöntemlerini incelemektedir. Çalışmanın grubunu 14'ü bayan ve 44'ü erkek toplam 58 öğretmen oluşturmaktadır. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteriyle birlikte kişisel bilgi formunun doldurulması katılımcılardan istenilmiştir. Çalışma sonuçları göz önüne alındığı zaman öğretmenlerin meslekteki çalışma süresi arttıkça stresle baş etme boyutunda, problem çözme yeteneklerinde artış olduğunu gözlemlemiştirlerdir.

Bölüm 3

Yöntem

Çalışmanın ilk iki bölümünde verilen bilgiler doğrultusunda bu bölümde, “Özel Okul Öğretmenlerinde Zaman Yönetiminin Stres Düzeyini ile İlişkisini” araştırmayı hedefleyen çalışmanın modeli, evreni ve katılımcıları belirlenmiş, verilerin toplanma süreci açıklanmış ve sınırlamalardan bahsedilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada özel okul öğretmenlerinde zaman yönetiminin stres düzeyleri üzerinde etkili olacağı varsayılmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın zaman yönetimi ve stres düzeyi olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Araştırmada verimli zaman yönetimi ve zaman yönetiminin 4 farklı boyutu olan; erteleme, amaç ve öncelikleri belirleme, program hedeflerini uygulama planlarına aktarma ve günlük programlar ve rehberler hazırlama bağımsız değişken, bu faktörlere bağımlı olarak etkilenecek stres düzeyi ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Bu değişkenlerin ilişkilendirildiği model aşağıdaki gibi şekillendirilmiştir.



Şekil 1. Verimli zaman yönetimi ile stres düzeyi ilişki modeli

3.2. Evren ve Katılımcılar

Bu çalışmada araştırma evrenini Türkiye'deki özel okul öğretmenleri, örneklemini ise, daha önce de belirtildiği gibi, Balıkesir'in Edremit, Burhaniye ve Ayvalık ilçelerinde faaliyet gösteren özel okullarda çalışan özel okul öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini olarak kabul edilen bu okullar, araştırmanın amacına uygun olması nedeniyle ve benzer çalışma şartlarına sahip olması nedeniyle değerlendirilmeye alınmaktadır.

Cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, kendi kurumunda ve meslek hayatındaki çalışma süresi gibi kişisel bilgilerin yer aldığı bölümdeki tüm sorular kapalı uçlu olarak hazırlanmış ve katılımcılardan kendisini tanımlamaları istenmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımının belirlenmesi amacıyla frekans analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo2

Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	145	68,7
Erkek	66	31,3
Yaş		
20-25	38	17,9
26-34	108	50,9
35-45	43	20,3
46 yaş ve üstü	23	10,8
Medeni durum		
Evli	92	43,4
Bekar	109	51,4
Diğer	11	5,2
Eğitim durumu		
Üniversite	172	81,5
Yüksek Lisans	34	16,1
Doktora	5	2,4

Tablo 2 devam

	n	%
Okuldaki çalışma süresi		
1 yıldan az	56	26,4
1-3 yıl	83	39,2
3-5 yıl	41	19,3
5-7 yıl	15	7,1
7-10 yıl	11	5,2
11 yıl ve üzeri	6	2,8
Meslek hayatındaki çalışma süresi		
1 yıldan az	12	5,7
1-3 yıl	37	17,7
3-5 yıl	34	16,3
5-7 yıl	42	20,1
7-10 yıl	33	15,8
10-15 yıl	22	10,5
15 yıl ve üzeri	29	13,9

Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde; %68,7'sinin kadın, %31,3'ünün ise erkek olduğu görülmektedir. Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde; 20-25 yaş grubu kişilerin oranı %17,9; 26-34 yaş grubu kişilerin oranı %50,9 olup 35-45 yaş grubu kişilerin oranı %20,3; 46 ve üzeri yaş grubu kişilerin oranı ise %10,8'dir. Katılımcıların %43,4'ü evli, %51,4'ü bekar olup %5,2'si ise diğer medeni durumdadır. Eğitim durumuna göre dağılım incelendiğinde; %81,5'i lisans mezunu, %16,1'i yüksek lisans, %2,4'ü ise doktora mezunudur. Okuldaki çalışma süreleri incelendiğinde; %26,4'ü 1 yıldan az, %39,2'si 1-3 yıl, %19,3'ü 3-5 yıl, %7,1'i 5-7 yıl arasında görev yaparken, %5,2'si 7-10 yıl, %2,8'i ise 11 yıl ve üzeri süre ile buldukları okulda çalışmaktadır. Toplam meslek süresi incelendiğinde; %5,7'si 1 yıldan az, %17,7'si 1-3 yıl, %16,3'ü 3-5 yıl, %20,1'i 5-7 yıl arasında görev yaparken, %15,8'i 7-10 yıl, %10,5'i 10-15 yıl, %13,9'u ise 15 yıl ve üzeri süre ile buldukları okulda çalışmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli olan verilere anket yöntemi aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırmanın anketleri kapalı uçlu (seçmeli) sorulardan oluşmaktadır ve anketlerin ilk kısmını öğretmenlerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla sorulan cinsiyet, yaş grubu, medeni hali, eğitim durumu, öğretmen olarak çalıştığı toplam süre ve kurumdaki çalışma süresi olmak üzere 6 madde oluşturmaktadır (EK C).

Anketler, okullara birinci elden bırakılmış, okul müdürlerinin onayı alınarak öğretmenlere uygulanmıştır. Anketlerin uygulanması aşamasında, örneklem olarak seçilen özel okullardaki öğretmen sayısı tespit edilerek anket formları buna göre düzenlenmiştir. Okul yönetimlerinden gerekli izinler alınarak Balıkesir ili Ayvalık ilçesinde 3 okul, Edremit ilçesinde 4 okul, Burhaniye ilçesinde 3 okul olmak üzere toplam 10 okulda anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Verilen anketlerin geri dönüş bilgileri göz önünde bulundurulduğunda dağıtılan 250 adet anket formunun 212 tanesi geçerli görülmüş ve istatistiksel değerlendirmeye tabi tutulmuştur.

3.3.1. Veri toplama araçları. Bu tez çalışmasında özel okul öğretmenlerinde zaman yönetimi ve stres düzeyi değişkenleri arasında ilişki saptanmaya çalışılmıştır. Çalışmalar esnasında “Zaman Yönetimi Anketi” ve “Algılanan Stres Ölçeği” anketleri uygulanmıştır. Anketlerin uygulanması sırasında anketi cevaplayanlar için koşulların önceden ayarlanması ya da belirli cevaplara yönlendirme etkilenmeleri gerçekleştirilmemiştir. Bu çalışmada genel tarama modeli olan ilişkisel tarama (korelasyon) modeli kullanılmıştır.

Araştırmada belirlenen boyutlar üzerinde analiz yapılmadan önce ilgili literatürde yapılan çalışmalar derinlemesine araştırılmış, zaman yönetimi ve stres düzeyine ilişkin yakın zaman kadar yazılan makale, tez çalışmaları ve kullanılan ölçekler ulaşılabildiği ölçüde incelenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendikten sonra araştırma modeli belirlenmiş ve kullanılacak ölçeklere karar verilmiştir. Bu doğrultuda çalışmada kullanılması planlanan ölçekler aşağıdaki gibidir;

3.3.1.1. Zaman yönetimi anketi. Çalışmada araştırılan değişkenler, Başal tarafından düzenlenen “Zaman Yönetimi Anketi” kullanılarak yapılmaktadır. Oluşturulan anket birbirinden farklı anketlerin ilişkilendirilmesi ile oluşturulmuştur. Zaman yönetimi anketi içerisinde günlük hayatta ve iş hayatında yapılan ve yapılması istenilen zaman planlamaları yer almaktadır. Anket 20 maddeden oluşmaktadır. Çalışmada yer alan anketin izni mail yolu ile alınarak uygulanmıştır.

3.3.1.2. Algılanan stres ölçeği. Çalışmada stres düzeyi ile ilgili değişkenler, Cohen, Kamarck ve Mermelste (1983) tarafından geliştirilmiş olup, Bilge, Öğce, Genç ve Oran (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanması yapılan ölçek aracılığı ile ölçülmüştür. 5’li likert tipinde (0 hiç, 4 çok sık) hazırlanan ölçeğin üç maddesi ters (4.,5.,6. maddeler), beş maddesi düz ifadelidir (1.,2.,3.,7.,8. maddeler). Ölçekten toplam 0-32 arasında puan alınmaktadır. Algılanan stres (1.,2.,3.,7., 8. maddeler) ve algılanan baş etme (4.,5.,6. maddeler) olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçek puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres düzeyinin yüksek olması anlamındadır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ise olumsuz bir durumdur.

3.3.2. Veri analiz işlemleri. Değişkenlerin analizinde SPSS 20.0 (IBM Corporation, Armonk, New York, United States) programları kullanıldı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile varyans homojenliği Levene testi ile değerlendirildi. Başlangıç aşamasında katılımcıların demografik özelliklerinin değerlendirilmesine yer verilmiştir. Demografik bilgilerin dağılımının tespiti amacıyla frekans analizleri belirlenmiştir. Demografik bilgilerin içerisinde cinsiyete göre, yaşa göre, medeni duruma göre, eğitim durumuna göre, öğretmenlerin şu an çalışmakta oldukları okuldaki çalışma süresine göre ve toplam çalışma süresine göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi çalışmaları yapılmıştır. Cinsiyete göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için bağımsız gruplarda t testi, Yaş gruplarına göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için tek yönlü varyans analizi, okuldaki çalışma süresine göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için tek yönlü varyans analizi, toplam çalışma süresine göre algılanan stres

ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için tek yönlü varyans analizi değerlendirmeleri yapılmıştır. Algılanan stres ölçeği geneli ve alt boyutlarının zaman yönetimi arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmış ve korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Değişkenler %95 güven düzeyinde incelenmiş olup p değeri 0,05 ten küçük anlamlı kabul edildi. Yapılan analizler sonucu elde edilen veriler 4. Bölüm olan “bulgular ve değerlendirme” aşamasında değerlendirilmiştir.

3.3.3. Geçerlik ve güvenilirlik. İnsan sağlığı açısından önemi oldukça önemli olan “stres”, nicel verilerle etkisi incelenmesi gereken bir değerşkendir. Bu sebeple güvenilir ve geçerli olan bir ölçme aracı kullanılması kaçınılmazdır. Bu çalışmada kullanılan “algılanan stres ölçeği” bu konuda önemli bir kaynak olarak Dünya’ da kullanılmaktadır. Cohen, Kamarck ve Mermelste (1983) tarafından geliştirilen, Bilge, Ögce, Genç ve Oran (2007) tarafından Türkçe’ ye uyarlanması yapılan ölçek Birleşik Devletler, Avrupa ve Kanada’ da oldukça yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini ölçülebilmesi adına test yeniden test çalışması yapılmış ve iç tutarlık alfa katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Kullanılan anketin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Adnan Menderes Üniversitesi’ inde eğitim görmekte olan 234 öğrenci üzerinde uygulanmış ve elde edilen bulgular ışığında geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013).

Zaman yönetimi anketi Başal tarafından farklı anketlerden ülke kültürüne uygun biçimde derlenerek, 5 yıldır beyaz yakalılar üzerinde uygulanmış, şirketlerin insan kaynakları birimi ile yapılan görüşmeler doğrultusunda veriler uyumuş bu sebeple geçerli ve güvenilir olduğu kendisi tarafından beyan edilmiştir (URL 1).

3.4. Sınırlamalar

Yukarıda belirtilen amaçlar doğrultusunda; çalışma, eğitim sektörü baz alınarak özel okul öğretmenleri hedef kitleyi oluşturmaktadırlar. Son yıllarda hızla yayılmakta olan özel okulculuk sektörü, her yıl kadro değerikliğine giderek öğretmenlerin motivasyonlarını düşürmekte, stres düzeylerinde ise yükselişe sebep olduğu düşünölmektedir. Çalışma grubu örneklemlerini Balıkesir’in Burhaniye

Edremit ve Ayvalık ilçelerindeki özel okul öğretmenleri oluşturmaktadır. Bu çalışmanın sınırlılıklarından bir tanesi de sadece özel okul öğretmenlerine uygulanmasıdır. Araştırma, Balıkesir'in Burhaniye, Edremit ve Ayvalık ilçesindeki birkaç özel okul ile sınırlıdır.



Bölüm 4

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcıların anket sonuçlarının analizine yer verilmiş, cinsiyete göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için bağımsız gruplarda t testi, yaş gruplarına göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) , okuldaki çalışma süresine göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA), Toplam çalışma süresine göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA), Algılanan stres ölçeği geneli ve alt boyutlarının zaman yönetimi arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi yapılmış ve korelasyon katsayısı elde edilmiştir.

4.1. Cinsiyete Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeğinin Değişimi

Cinsiyete göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan bağımsız gruplarda t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3

Cinsiyetin Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutları ile Zaman Yönetimi Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi.

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	T	p
Toplam Algılanan Stres	Kadın	145	12,6	4,99	0,435	0,664
	Erkek	66	12,27	5,24		
Algılanan Stres	Kadın	145	9,50	3,8	1,069	0,043*
	Erkek	66	7,88	4,22		
Algılanan Baş etme	Kadın	145	4,1	2,02	-0,994	0,321
	Erkek	66	4,39	2,01		
Zaman Yönetimi	Kadın	145	36,08	8,43	2,722	0,007*
	Erkek	66	32,62	8,85		

Independent T Test *p<0,05

Toplam algılanan stres ölçeği ile alt boyutlarından algılanan baş etme alt boyutu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermezken (Sırasıyla p : 0,664 / 0,321), algılanan stres alt boyutu anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p : 0,043). Kadınların algılanan stres düzeyi erkeklerin algılanan stres düzeyinden anlamlı derecede daha yüksektir. Cinsiyete göre zaman yönetimi ölçeği değişimi incelendiğinde; kadınların ortalaması 36,08; erkeklerin ortalaması ise 32,62'dir. Kadın ve erkeklerin zaman yönetimi düzeyleri arasındaki fark anlamlı olup kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir (p : 0,007).

4.2. Yaş Gruplarına Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeğinin Değişimi

Yaş gruplarına göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Tablo 4
Yaş Gruplarının Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutları ile Zaman Yönetimi Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi.

	Yaş grupları	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Toplam Algılanan Stres	20-25	38	13,79	5,37	1,23	0,300
	26-34	108	12,19	5,19		
	35-45	43	12,58	4,75		
	46 yaş ve üstü	23	11,57	4,17		
	Total	212	12,49	5,05		
Algılanan Stres	20-25	38	9,39	3,58	1,247	0,294
	26-34	108	7,98	4,08		
	35-45	43	8,28	3,83		
	46 yaş ve üstü	23	8,09	3,87		
	Total	212	8,31	3,93		
Algılanan Baş etme	20-25	38	4,39	2,24	1,142	0,333
	26-34	108	4,21	2,1		
	35-45	43	4,3	1,82		
	46 yaş ve üstü	23	3,48	1,41		
	Total	212	4,18	2,01		
Zaman Yönetimi	20-25	38	33,34	11,21	2,399	0,039*
	26-34	108	34,78	7,94		
	35-45	43	34,7	8,35		
	46 yaş ve üstü	23	39,26	6,84		
	Total	212	34,99	8,68		

OneWay ANOVA Test Post Hoc Test: Tukey HSD * $p < 0,05$

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına incelendiğinde; toplam algılanan stres ölçeği ve alt boyutları olan stres ve baş etme yaş gruplarına göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadı (Sırasıyla p : 0,300 / 0,294 / 0,333). Yaş grupları zaman yönetim düzeylerine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır (p : 0,039). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının tespiti için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre; 46 yaş ve üzeri grubun zaman yönetim düzeyi ortalaması ($39,26 \pm 8,68$), 20-25 yaş grubu ($33,37 \pm 11,21$), 26-34 yaş grubu ($34,7 \pm 8,35$) ve 35-45 yaş grubunun zaman yönetimi ($34,7 \pm 8,35$) ortalamasından anlamlı derecede daha yüksekti (Sırasıyla p : 0,048 / 0,008 / 0,041). Diğer yaş gruplarının zaman yönetimi düzeyi ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmadı ($p > 0,05$).

4.3. Okuldaki Çalışma Süresine Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeğinin Değişimi

Okuldaki çalışma süresine göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Tablo 5
Kurumdaki Çalışma Süresi Gruplarının Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutları ile Zaman Yönetimi Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi

	Kurumdaki Çalışma Süresi	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
	1 yıldan az	56	13,7	3,87		
	1-3 yıl	83	11,69	5,95		
	3-5 yıl	41	12,85	4,57		
Toplam Algılanan Stres	5-7 yıl	15	12,73	5,57	1,576	0,168
	7-10 yıl	11	11,09	4,25		
	11 yıl ve üzeri	6	10	2,68		
	Total	212	12,44	5,07		

Tablo 5 devam

	Kurumdaki Çalışma Süresi	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Algılanan Stres	1 yıldan az	56	9,36	3,08	1,873	0,1
	1-3 yıl	83	7,7	4,36		
	3-5 yıl	41	8,29	3,84		
	5-7 yıl	15	8,93	4,64		
	7-10 yıl	11	6,91	3,51		
	11 yıl ve üzeri	6	6,33	3,01		
	Total	212	8,26	3,94		
Algılanan Baş etme	1 yıldan az	56	4,34	1,74	0,695	0,628
	1-3 yıl	83	3,99	2,35		
	3-5 yıl	41	4,56	1,84		
	5-7 yıl	15	3,8	1,66		
	7-10 yıl	11	4,18	1,83		
	11 yıl ve üzeri	6	3,67	1,75		
	Total	212	4,18	2,01		
Zaman Yönetimi	1 yıldan az	56	34,13	9,29	0,56	0,731
	1-3 yıl	83	36,18	9,01		
	3-5 yıl	41	33,88	6,78		
	5-7 yıl	15	35	10,21		
	7-10 yıl	11	35,18	10,25		
	11 yıl ve üzeri	6	35,83	1,72		
	Total	212	35,05	8,7		

OneWay ANOVA Test

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına incelendiğinde; Toplam algılanan stres ölçeği ve alt boyutları olan stres ve baş etme ile zaman yönetimi ölçekleri kurumdaki çalışma süresi gruplarına göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadı (Sırasıyla p : 0,168 / 0,100 / 0,628 / 0,731).

4.4. Toplam Çalışma Süresine Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi Ölçeğinin Değişimi

Toplam çalışma süresine göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi ölçeği ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Tablo 6
Toplam Çalışma Süresi Gruplarının Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutları ile Zaman Yönetimi Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi

	Toplam Çalışma Süresi	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Toplam Algılanan Stres	1 yıldan az	12	13,67	4,38	0,711	0,641
	1-3 yıl	37	13,41	5,27		
	3-5 yıl	34	11,56	5,67		
	5-7 yıl	42	12,69	4,88		
	7-10 yıl	33	11,61	4,55		
	10-15 yıl	22	12,73	5,75		
	15 yıl ve üzeri	29	12,1	4,6		
	Total	209	12,44	5,05		
Algılanan Stres	1 yıldan az	12	9,75	3,72	0,753	0,608
	1-3 yıl	37	8,95	3,48		
	3-5 yıl	34	7,85	4,19		
	5-7 yıl	42	8,29	4,22		
	7-10 yıl	33	7,48	3,4		
	10-15 yıl	22	8,05	4,48		
	15 yıl ve üzeri	29	8,31	4,1		
	Total	209	8,27	3,94		
Algılanan Baş etme	1 yıldan az	12	3,92	1,24	0,97	0,446
	1-3 yıl	37	4,46	2,39		
	3-5 yıl	34	3,71	2,29		
	5-7 yıl	42	4,4	1,73		
	7-10 yıl	33	4,12	2,03		
	10-15 yıl	22	4,68	2,23		
	15 yıl ve üzeri	29	3,79	1,47		
	Total	209	4,17	2,01		
Zaman Yönetimi	1 yıldan az	12	34,83	11,52	0,648	0,692
	1-3 yıl	37	34,62	8,71		
	3-5 yıl	34	33,59	8,11		
	5-7 yıl	42	34,76	7,54		
	7-10 yıl	33	34,76	9,54		
	10-15 yıl	22	36,59	9,62		
	15 yıl ve üzeri	29	37,38	7,98		
	Total	209	35,11	8,67		

OneWay ANOVA Test

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına incelendiğinde; Toplam algılanan stres ölçeği ve alt boyutları olan stres ve baş etme ile zaman yönetimi ölçekleri toplam çalışma süresi gruplarına göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadı (Sırasıyla p : 641 / 0,608 / 0,446 / 0,692).

4.5. Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi Arasındaki İlişki

Algılanan stres ölçeği geneli ve alt boyutlarının zaman yönetimi arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi yapılmış ve korelasyon katsayısı elde edilmiştir.

Tablo 7
Algılanan Stres Ölçeği ve Zaman Yönetimi İlişkisi

	Zaman Yönetimi	
	r	p
Toplam Algılanan Stres	-0,439	<0,001
Algılanan Stres	-0,379	<0,001
Algılanan Baş etme	-0,361	<0,001

PearsonCorrelaction Test

Buna göre; zaman yönetimi ile toplam algılanan stres ölçeği ve alt boyutları olan Stres ve Baş etme ile ters yönlü orta düzeyde (Sırasıyla r : -0,439 / -0,379 / -0,361) istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar saptandı (bütün p değerleri $p<0,001$).

Bölüm 5

Tartışma ve Sonuçlar

Bu çalışmada, “özel okul öğretmenlerinin zaman yönetiminin stres düzeyleri ile ilişkisini araştırmak amacıyla, ilgili alan taramasından sonra Balıkesir ili Edremit, Burhaniye ve Ayvalık ilçelerinde faaliyet gösteren özel okullarda çalışan 212 öğretmene yönelik kapsamlı bir çalışma yapılmıştır. Bu araştırmada yarı deneysel bir araştırma modeli kullanılmış olup ve nicel araştırma yöntemleri ile okullara anket çalışması uygulanmıştır. Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlar ile bu sonuçların ortaya çıkarabileceği öneriler üzerinde durulmaktadır.

5.1. Araştırma Sorularının ve Bulgularının Tartışılması

Çalışmada yer alan araştırma soruları ve bu sorulara ait verilerin yorumlaması aşağıda maddelendirilmiştir.

5.1.1. Cinsiyete göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi arasında ilişki var mıdır? Araştırma sonuçları göz önüne alındığında cinsiyetlere göre algılanan stres ölçeği verileri toplanırken ortalamaların karşılaştırılabilmesi adına “t testi” uygulanmıştır. Bu testin sonucuna göre kadın ve erkek katılımcıların algılanan stres düzeylerinin kadın katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu ancak stresle baş etme yeteneklerinin erkeklerle paralellik gösterdiği gözlemlenmiştir. Günlük hayat göz önüne alındığı zaman, kadın bireylerin birçok alanda (iş, ev vb.) daha stresli oldukları zaten öngörülmektedir. Araştırmaya katılan erkek ve kadın katılımcıların zaman yönetimi analizinde de “t testi” uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek oranda zamanlarını planlayabildikleri gözlemlenmiştir. Alay (2000) tarafından yapılan, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki çalışmasında, Erdul (2005) tarafından yürütülen üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin, kaygı durumları arasındaki ilişkisi adlı çalışmaları sonucunda da yine kız bireylerin stres düzeylerinin yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmadaki sonuçlar ile daha önceki çalışmaların sonuçlarının örtüştüğü söylenebilmektedir. Aydoğan (2011) çalışmasında, bayan öğretmenlerin stres düzeylerinin daha üst seviyede olduğunu gözlemlemişlerdir.

5.1.2. Yaş gruplarına göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi arasında ilişki var mıdır? Araştırma sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaş gruplarına göre algılanan stres ölçeği bulguları için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmıştır. Bu yöntem sayesinde varılan sonuca göre, algılanan stres düzeyi yaş gruplarında farklılık göstermemektedir. Yani bireyler kaç yaşında olursa olsun stres düzeyleri birbirlerine yakın seyretmektedir. Yaş gruplarına bağlı zaman yönetimi konusunda anlamlı farklılık göze çarpmış, bu anlamlı farklılığın hangi yaş grubundan kaynaklandığının tespiti için TUKEY testi uygulanmıştır. Uygulanan test sonucunda 46 yaş ve üzeri grubunun değerlerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Tecrübeleri göz önünde bulundurarak yaş ilerledikçe bireylerin zamanı daha iyi planladıkları söylenebilmektedir. Andıç (2009) çalışmasında da bu sonuçlara yakın sonuçlar elde etmiştir. Araştırma sonucumuzun da benzer sonuçlanması sorumuzun amaca uygun ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Dil ve Girgin (2011), çalışmalarında 1-2-3 ve 4. Sınıf öğrencilerinden oluşan gruplarda, stresle baş etme düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılıklar gözlemlemiştir. 1. Sınıf öğrencileri stres etkisi yaratacak durumları kabullenmeyip çözüm yolları aramış ve stres düzeylerinin daha çok olduğu gözlemlenmiştir. 4. Sınıf öğrencilerinin ise stres etkisini kabullendiklerini, stresi ortadan kaldıracak planlamalar konusunda daha planlı davranma konusunda daha başarılı olduklarını gözlemlemişlerdir.

5.1.3. Kurumda çalışma yılına göre algılanan stres ölçeği ve zaman yönetimi arasında ilişki var mıdır? Katılımcıların şu an çalışmakta oldukları okullarda sürelerine göre algılanan stres düzeylerini karşılaştırabilmek için yapılan tek yönlü varyans analizine (One Way ANOVA) göre, okulda yeni çalışmaya başlamış öğretmen ile uzun yıllardır çalışmakta olan öğretmenlerin stres düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Özel okulculuk kavramının içinde yer alan “Özel” kelimesinden olsa gerek, bireyler okullarında yenilenebilmek ve geliştirebilmek adına stres düzeylerini korumaktadır. Katılımcıların okullarda çalışma süresinin zaman yönetimi üzerinde de anlamlı farklılık bulunmamış olup, yeni ve eski

öğretmenlerin zaman planlaması konusunda yakın veriler göstermişlerdir. Okul içerisinde deneyimli öğretmenlerin tecrübesiyle, yeni öğretmenlerin pratik zekası ile ya da kurumun kurumsallığının da bu sonuçlarda etkisi olduğu söylenebilir.

5.1.4. Toplam çalışma süresine göre algılanan stres düzeyi ve zaman yönetimi arasında ilişki var mıdır? Katılımcıların meslekteki toplam deneyimleri incelemesinde tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) yöntemi kullanılmış ancak gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yani birey deneyimli öğretmen olsa da yeni başlamış olsa da işin stresini aynı düzeyde yaşamaktadır. Katılımcıların toplam deneyimlerinin zaman yönetimi üzerindeki etkisi de benzer sonuçlar göstermiş ve anlamlı farklılık bulunmamıştır. Özel sektör bireylerde her zaman kendisini yenilemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma sorusunda da deneyimsiz öğretmenlerin dahi zaman yönetimi planlaması konusunda ortama çabuk uyum sağladıkları söylenebilmektedir. Gözel (2010) yaptığı çalışmada elde ettiği sonuçlara göre kıdem yıllarına bağlı olarak zaman yönetimi planlama kabiliyetinin anlamlı farklılıklar içerdiği sonucunu ortaya çıkarmıştır. Üzerinde çalışılan grubun analiz sonucu ile Gözel (2010)'un yapmış olduğu çalışmanın verilerinin uyuşmadığı dikkati çekmektedir. Bu uyumsuzluğun sebebi yapılan bu çalışmanın özel okullara uygulanması sebebi ile olabileceği tahmin edilmektedir. Günümüzde özel okulların kısmen ticari kurum olarak görülmesi sebebiyle, öğretmenlerin de bu düzene ayak uydurabilmesi adına devamlı olarak kendilerini yenilemesi gerekmektedir.

Erkmen ve Çetin (2008) yapmış çalışmalarında kıdem yılları artan öğretmenlerin stres düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmamızın araştırma sonucu ile örtüşmeyen bu sonuca göre, özel okul öğretmenlerinin belirli bir sistem içerisindeki işleyişe uyması öğretmenlerin kıdem yıllarına göre stres düzeylerinde fark yaratmadığı söylenebilir.

5.1.5. Algılanan stres düzeyi ile zaman yönetimi arasında ilişki var mıdır? Çalışmamızın nihai amacı olan zaman yönetiminin algılanan stres düzeyi ile ilişkisinin tespiti için korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi iki değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmede kullanılan analiz yöntemidir. Çalışmadan elde edilen verilere göre, aralarında ters yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ters yönlü ilişki değişkenlerin arasında ters orantı olduğu anlamına gelmektedir. Sonuç olarak

korelasyon analizi sonuçlarına göre zaman yönetimi ile algılanan stres düzeyi, stresle baş etme ve toplan stres düzeylerinin ters yönlü ilişkisi vardır diyebiliriz. Bu sonuç aradığımız bulguları desteklemektedir. Misra ve McKean (2000) yılında yapmış oldukları çalışma sonuçlarında da kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha yüksek zaman yönetimi puanı elde etmiş, regresyon analizine göre de akademik stresin, zaman yönetimi ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmişti. Birbiri ile örtüşen sonuçlar ile algılanan stres düzeyi ile zaman yönetimi arasında ilişki olduğu söylenebilir.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada, özel okul öğretmenlerinin zaman yönetiminin stres düzeyleri ile ilişkisini tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla öğretmenlere zaman yönetimi anketi ve algılanan stres ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler tek tek incelenmiş olup, korelasyon analizleri ile aralarındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

Bireylerin iş yaşamları göz önüne alındığında konumuz olan özel okul öğretmenlerinin bu gibi krizlerle karşılaşma ihtimali de oldukça fazladır. Özel okul öğretmenleri öğrenci başarısı yanında veli memnuniyetini de göz önünde bulundurmaları zorundadırlar. Bu bağlamda zaman yönetimi planlamaları aksamakta ve devreye “stres” dediğimiz kavram ortaya çıkmaktadır. Stres; yeterli miktarda olduğunda bireyi tetikleyen, sorunlarıyla başa çıkabilmesini sağlayan bir faktör olsa da, aşırısına kaçtığı zaman ise motivasyonu düşüren ve başarısızlığı beraberinde getiren bir etken olarak göze çarpmaktadır.

Öğretmenlik mesleğini yapmakta olan bireyler öncelikli olarak strese sebep olan stres kaynaklarını tespit etmeleri zaman yönetimi planlamaları için oldukça faydalı olacaktır. Özel okul öğretmenlerinde yaşanan bu stres algısı hem bireysel hem de örgütsel anlamda olumsuz sonuçla doğurmakla birlikte, iş ve özel hayatında da sorunları beraberinde getirmektedir. Bu sebeple yine 2. bölümde bahsedilen stresle başa çıkma yolları irdelenerek, bireyin ruhsal ve bedensel mutluluğu yakalaması önemlidir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçları göz önüne alınarak, Özel okul öğretmenlerinin zaman yönetimi ile algılanan stres düzeyleri ilişkisi hakkında önerilere yer verilmiştir.

5.3.1. Özel okul öğretmenlerine öneriler. Bu çalışmanın verileri göz önünde bulundurularak özel okul öğretmenleri için yapılan öneriler aşağıdadır:

1. Özel okul öğretmenlerinin harcadıkları zamanı neye ve nereye harcadıklarını tespit etmeleri ve önlem almaları gerekmektedir.
2. Özel okul öğretmenlerinin zamanlarını verimli kullanabilmek adına günlük iş takvimi yapmalıdırlar.
3. Özel okul öğretmenlerin stres düzeylerinin kontrolünü ellerinde tutabilmek adına sosyal yaşamlarını düzenlemelidirler.

5.3.2. Özel okul kurucu ve yöneticilerine öneriler. Bu çalışmanın verileri göz önünde bulundurularak özel okul özel okul kurucu ve yöneticileri için yapılan öneriler aşağıdadır:

1. Yapılan çalışma öğretmenlerden sonra özel okul kurucu, kurucu temsilcisi ve kurum müdürlerine de uygulanmalıdır.
2. Yapılan çalışma raporlanarak özel okul kurucu, kurucu temsilcisi ve kurum idarecilerine teslim edilmelidir.
3. Okul yöneticilerinin öğretmenlerine iş yüklerini göz önünde bulundurarak yeterli zaman verilmesi sağlanmalıdır. Yeterli zaman verildiği takdirde öğretmenlerin zaman planlamaları daha rahat olacak ve stres seviyelerinde azalma gözlenecektir.

5.3.3. Tüm eğitim camiasına öneriler. Bu çalışmanın verileri göz önünde bulundurularak tüm eğitim camiası için yapılan öneriler aşağıdadır:

1. Bu gibi çalışmalar devlet okulu öğretmenleri üzerinde uygulanarak, devlet memurlarının stres düzeyleri ile özel okul öğretmenlerinin stres düzeylerinin karşılaştırması yapılmalıdır.

2. Bu çalışma farklı boyutlarda incelenebilir. Örneğin; teknolojik gelişmeleri takip eden özel okullardaki öğretmenlerin zaman yönetimi ile algılanan stres düzeylerinin analizi yapılmalıdır.

3. Bu araştırma okul kademelerinde ilkokul, ortaokul ve lise öğretmenlerine ayrı ayrı yapılarak kademelerin stres düzeyleri incelenebilir.

4. Bu çalışma ve diğer çalışma sonuçları göz önüne alınarak elde edilen sonuçlar uzmanlar tarafından makale haline getirilerek özel okul ve devlet okulları öğretmenlerine dağıtılabilir.



KAYNAKÇA

- Adair, J. E., Adair, T., ve Güngör, B. (1996). *Zaman yönetimi*. Öteki Yayınevi.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 281-300.
- Abay, M. (2000). *Zamanı Değerlendirmek*. Babıali Kültür Yayınları, İstanbul.
- Allen, R. J. (1983). *Human stress: Its nature and control*. Burgess.
- Andıç, H. (2009). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Ardahan, F. (2003). Küçük ve Orta Boy İşletme Yöneticileri İçin Zaman Yönetimi. *Akdeniz Üniversitesi*, 59.
- Aydın, K. S., ve Koçak, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Erteleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3).
- Aytürk, N. (1999). *Yönetim Sanatı–Başarılı Yönetim ve Yöneticilik Teknikleri* 25(3). Ankara: Yargı Yayınları.
- Başak, T., Uzun, Ş., ve Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Bayramlı, Ü. Ü. (2009). *Zaman yönetimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Beck, C. L., ve Gargiulo, R. H. M. (1983). Burnout in teachers of retarded and nonretarded children. *The Journal of Educational Research*, 76(3), 169-173.
- Bilge, A., Öğce, F., Genç, R. E., ve Oran, N. T. (2009). Algılanan stres ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe versiyonunun psikometrik uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 25(2), 61-72.
- Boslough, J. (1990). The enigma of time. *National Geographic*, 177, 108-138.

- Breznitz, S., ve Goldberger, L. (1982). Stress research at a crossroads. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, 3-6.
- Bulut, R. (2014). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Can, H.,ve Tecer, M. (1978). *İşletme yönetimi*. Türkiye Ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü.
- Candaş, D. (2002). Belleğimizde sakladığımız zaman. *Bilim ve Teknik*, 418, 50-53.
- Chun-Chu, A.H., ve Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Covey, S.R. (1998). *Önemli işlere öncelik* (O. Deniztekin, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı, Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Çam, Z. (2013). Ergenlerde genel ve akademik erteleme davranışının yordayıcısı olarak beş büyük kişilik özelliği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 89-96.
- Çelik, A. ve Akatay, A. (2009). *Örgütlerde zaman yönetimi*. M. Ş. Şimşek, A. Çelik, A. Soysal, (Ed.), Zaman yönetimi ve yönetsel zamanda etkinlik. Ankara: Gazi Kitabevi, 25-104
- Çelik, A., ve Soysal, A. (2004). Değişen iş hayatında kariyer platosu: çalışanlar açısından kader mi, yoksa fırsat mı?. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1).

- Çelik, Ç. B., ve Odacı, H. (2014). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 34-45
- Çelikkaleli, Ö., ve Akbay, S. E. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, genel yetkinlik inancı ve sorumluluklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2).
- Danielson, L. E. (1963). Management of time. *Human Resource Management*, 2(1), 14-18.
- Demirel, E. T. ve Ramazanoğlu, F. (2005). Yöneticiler açısından etkin zaman yönetimi tekniklerinin değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 30-34.
- Deniz, M. E., Traş, Z., ve Aydoğan, D. (2009). Akademik erteleme ve denetim odağının duygusal zekâ açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 607-632.
- Eckles, R.W. (1987). Stress-making friends with the enemy. *Business Horizons*, 30(2), 74-78.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Güvenirlilik ve geçerlilik analizi*. In *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Ekici, F. M. (1999). Zaman nedir? *Verimlilik Dergisi*, 126, 15- 22.
- Elias, N. (2000). *Zaman Üzerine*, (V. Atayman, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım AŞ.
- Erkmen, N., ve Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 231-242.
- Farber, B.A. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *Journal of Educational Research*, 77(6), 325-331.

- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and individual differences*, 17(5), 673-679.
- Ferrari, J. R., ve Pychyl, T. A. (Eds.). Procrastination: Current Issues and New Directions. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*, (15), 185-196.
- Flanagan, C. (1994). *A level psychology*. London: Letts Educational.
- French, J. R., ve Caplan, R. D. (1972). Organizational stress and individual strain. *The failure of success*, 30, 66.
- Friedman, I. A. (1991). High and low-burnout schools: School culture aspects of teacher burnout. *The Journal of Educational Research*, 84(6), 325-333.
- Fritz,R. (2000). *Patronunuzu nasıl yönetirsiniz?* Ankara: Kapital Medya A.Ş.
- Gold, Y. (1985). The relationship of six personal and life history variables to standing on three dimensions of the Maslach Burnout Inventory in a sample of elementary and junior high school teachers. *Educational and Psychological Measurement*, 45(2), 377-387.
- Gözel, E. ve Halat, E. (2010). İlköğretim okulu öğretmenleri ve zaman yönetimi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 73-89.
- Baron, R. A.,ve Greenberg, J. (1997). *Behavior in Organizations. Understanding and Managing the Human Side of Work. Color Transparencies*. Prentice Hall.
- Griffin, R. W.,ve Moorhead, G. (2011). *Organizational behavior*. Cengage Learning.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 87-106.
- Hatiboğlu, Z. (1986). *İşletmelerde stratejik yönetim*. Met/Er Matbaası.
- Haynes, M. E. (1999). *Kişisel zaman yönetimi*. (Y. Bülbül,Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.

- Hellreigel, D., Slocum Jr, J. W., ve Woodman, R. W. (1992). *Organisational Behaviour*, St. Paul, MN: West Publishing Company.
- Ivancevich John. M. ve Michael T. Matteson (1996). *Organizational Behavior and Management*, 4. Baskı, New York: Irwin / McGrawHill.
- Jones, K. (2000). *Zamanı kullanma*. (A. C. Akkoyunlu, Çev.). İstanbul: Doğan Kitapçılık.
- Kandemir, M., İlhan, T., Özpolat, A. R., ve Palanci, M. (2014). Analysis of academic self-efficacy, self-esteem and coping with stress skill predictive power on academic procrastination. *Educational Research and Reviews*, 9(5), 146.
- Kocabaş, İ. ve Erdem, R. (2003). Yönetici adayı öğretmenlerin kişisel zaman yönetimi davranışları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 191-202.
- Karaoğlan, A. D. (2006). Üst düzey yöneticilerinin zaman yönetimi. (*Yayınlanmış yüksek lisans tezi*) Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Karataş, H., ve Bademcioglu, M. (2015). The explanation of the academic procrastination behaviour of pre-service teachers with five factor personality traits. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 6(2), 11-25.
- Kelloway, E. K., Barling, J., ve Shah, A. (1993). Industrial relations stress and job satisfaction. Concurrent effects and mediation. *Journal of Organizational Behavior*, 14(5), 447- 457.
- Kreitner, R., ve Kinicki, A. (1989). *Organizational behavior*. Richard Irwin.
- Lay, C., ve Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21(1), 61-67.
- Lay, C. H., ve Brokenshire, R. (1997). Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Current Psychology*, 16(1), 83-96.

- Luthans, F. (2002). The needfor and meaning of positive organizational behavior. *Journal of organizational behavior*, 23(6), 695-706.
- Macan, T. H. (1994). Time management. Test of a process model. *Journal of applied psychology*, 79(3), 381.
- McLean, A. A. (1979). *Work stress*. Addison-Wesley.
- Milgram, N. N., Mey-Tal, G., ve Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297-316.
- Motowidlo, S. J., Packard, J. S., ve Manning, M. R. (1986). Occupational stress. Its causes and consequences for job performance. *Journal of applied psychology*, 71(4), 618.
- Passig, D. (2002). *The melioration as a high order cognitive skill of future intelligence*. Hebrew. <http://www.passig.com/pic/MelionationHeb.htm>.
- Roth, R. (1997). *Maharashi Mahesh Yogi'nin transandantal meditasyon tekniği*. (D.Yılmaz, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Russell, D. W.,Altmaier, E., ve Van Velzen, D. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of applied psychology*, 72(2), 269.
- Sabuncuoğlu, Z. Paşa M. (2002). *Zaman yönetimi*. Bursa: Ezgi Kitapevi.
- Sezen, A. (2013). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 38(1), 1-14
- Schouwenburg, H. C.,ve Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-490.
- Scout, M. (1997). *Zaman Yönetimi* (A. Ç. Çelik, Çev.). İstanbul: Rota Yayınları.
- Selye, H.(1974). *Stress without distress*. NY: J.B.Lippincott.

- Senécal, C., Julien, E., ve Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination. A self-determination perspective. *European journal of socialpsychology*, 33(1), 135-145.
- Senécal, C., Koestner, R., ve Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Th ejournal of social psychology*, 135(5), 607-619.
- Skrtic T.M. (1991). *Behind special education: A critical analysis of professional culture and school organization*. Denver: Love Publishing.
- Smith, J., ve Çimen, A. (1998). *Daha iyi nasıl zaman yönetimi*. Timaş yayınları.
- Smith, H. W., ve Çelbiş, A. (1998). *Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası: üretkenliği iç huzuru artırmak için kanıtlanmış stratejiler*. Sistem Yayıncılık.
- Solomon, L. J., ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination. Frequency and cognitive- behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Sökmen, A. (2012). Yöneticiler zamanı nasıl yönetiyor? Ankara'daki hastanelerde bir uygulama. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 4(4), 126-140.
- Sucuoğlu, B., ve Kuloğlu, N. (1996). Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(36), 44-60.
- Sullivan, S.E. ve Bhagat, R.S. (1992) Organizational stress, job satisfaction and job performance. Where do we go from here? *Journal of Management*, 18(2), 353-374.
- Steers, R.M. (1991). *Introduction to organizational behavior*. (4th ed.). NY. Harper Collins.
- Stora, J. B., ve Kalın, A. (1992). *Stres*. İletişim Yayınları.
- Siwolop, S., Rhein, R., Jr. ve Weber, J. (1988, April 18). The crippling ills that stress can trigger. *Business Week*. 55-56.
- Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Başpınar, N., ve Erdönmez, C. (2003). *Zaman yönetimi*. H. Tutar (Ed.), *Zaman kavramı ve yönetimi*. Ankara: Nöbet Yayın Dağıtım.

Tosi, H. L., Rizzo, J. R. Ve Carroll, S. J. (1986). *Managing organizational behavior*. MA: Ballinger.

Tuckman, B., ve Sexton, T. (1989). Effects of relative feedback in overcoming procrastination on academic tasks. *In meeting of the american psychological association*, New Orleans, La.

Tutar, H. (2003). *Zaman Yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Türkel, S.,ve Leblebici, D. N. (2001). *Etkili zaman yönetimi ve uygulaması*. Ankara: İşkur Matbaacılık.

Türkmen, İ. (1999). *Yönetsel zaman ve yetki devri açısından yönetimde verimlilik*, MPM Yayını, 519(3). Ankara.

URL 1: <https://www.akinbasal.com/zamanyonetimianket> 20.03.2017 tarihinde indirilmiştir.

Uygun, S. (2003). Türkiye’de dünden bugüne özel okullara bir bakış (gelişim ve etkileri). *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 36(1-2).

Watson,D.C.(2001).Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality And Individual Differences*,30(1),149-158.

Winnubst, J.A.M. (1984). Stress in organizations. In: Drenht, P.J.D., Willems, P.J. and de Wolf. (Eds.). *Handbook of work and organizational psychology*. NY: John Wiley and Sons, Ltd.

Yeşil, R., ve Şahan, E. (2012). Öğretmen adaylarının akademik işlerini erteleme nedenleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/aibuefd/article/download/5000091314/5000084686>. 25 Mart 2017 tarihinde indirilmiştir.

Zabel, R.H. ve Zabel, M.K. (1982). Factors in burnout among teachers of exceptional children. *Exceptional Children*, 49, 261-263.

EKLER

A. ZAMAN YÖNETİMİ ANKETİ

SIRA	ANKET SORUSU	EVET	BAZEN	HAYIR
1.	Gün içinde yaptığınız işlerde öncelik sıranızı biliyor ve buna göre mi çalışıyorsunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	İşlerinizi son dakikaya bıraktığınız oluyor mu? Ya da ek süre istiyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	İşlerinizi planlamaya ve tarihlemeye zaman ayırabiliyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Hangi işe ne kadar zaman ayırdığınızı bilerek mi çalışırsınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Gün içinde kendinizi ani gelen kesintilerle (telefon, e-mail, ya da çatkapı gelen bir arkadaş) uğraşp, asıl işlerinize zaman ayıramaz halde bulur musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Üzerinde çalıştığınız işleri bitirmek için kendinize bir bitirme hedefi koyar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Zaman planlamanıza beklenmedik olaylar , krizler vb. nedenler için ek süre koyar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Yapmakta olduğunuz iş yüksek önceliklimi yoksa düşük öncelikli mi? Biliyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SIRA	ANKET SORUSU	EVET BAZEN HAYIR		
9.	Size yeni bir iş atandığında, bu işin önceliğini ve önemini analiz eder misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	İşlerin ve satış hedeflerinizin, bitiş ya da teslim tarihleri sizi strese sokuyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Gün içinde dikkatinizi dağıtan şeyler ya da kişiler sizi işinizden alıkoyar mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	İşlerinizi bitirebilmek için eve iş götürdüğünüz oluyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Günlük “Yapılacak işler listesi” yapıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Öncelikli işleriniz için yöneticinizle görüşür ve teyit alır mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	İşinizde ilerlemek için kişisel gelişiminize (kitap, kurs, dergi, eğitim) yeterince zaman ayırabiliyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Kâğıt işleri ve toplantıların zamanınızı boşa harcadığını düşündüğünüz oluyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SIRA ANKET SORUSU**EVET BAZEN HAYIR**

17. Size asıl başarı getirecek işlere ve önemli kişilere yeterli zaman ayırabiliyor musunuz?

18. Yaşadığınız şehrin sıkıntılarının (trafik, kalabalık vs.) zamanınızı çaldığını düşünüyor musunuz?

19. Yaptığınız planlara uymak konusunda bazen tembellik ettiğiniz ya da ertelediğiniz oluyor mu?

20. TV seyretmek, bilgisayar oyunu vs. gibi aktivitelere fazla zaman ayırdığınızı düşünüyor musunuz?

B. ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Aşağıda geçen ay boyunca yaşamış olabileceğiniz duygu ve düşüncelerinizi içeren bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki durumu **geçen ay boyunca** ne kadar yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme X işareti koyarak belirleyiniz.

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1. Beklemediğim bir olaya karşı sıkıntı yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Önemli olayları kontrol edemedim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Kendimi stresli hissettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kişisel problemlerimi çözme konusunda kendime güvendim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Yaşamımda her şey yolunda gitti.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Yaşamımdaki öfkemi kontrol ettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Kontrolüm dışındaki olaylar beni öfkelenirdi.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Üstesinden gelemediğim zorluklar yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

C. ANKET BİLGİLENDİRME ONAY FORMU

Sayın Katılımcı,

Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Planlaması Bölümü'nde yürütülen yüksek lisans tez çalışması kapsamında "Özel okul öğretmenlerinin zaman yönetiminin stres düzeylerine etkisi" konulu bir çalışma yapmaktayım. Çalışmadaki amacım; özel okullarda çalışan öğretmenlerin kurum içerisindeki işleyişi planlayabilmek için dikkat ettikleri unsurların neler olduğunu ve bu planlama esnasında stres seviyeleri düzeylerini araştırmaktır.

Çalışmaya veri desteği sağlamak amacıyla sizlere zaman yönetimi anketi ve algılanan stres ölçeği sunulmuştur. Bu araştırmadan elde edilecek sonuçlar bilimsel ahlaka uygun olarak değerlendirileceğinden ve gizli tutulacağından isim yazmanıza gerek yoktur. Cevaplandırması yaklaşık 20 dakika sürecek olan soru formlarını 20.05.2017 tarihine kadar doldurmanız ve soruları samimiyetle cevaplandırmanız çalışmanın güvenilirliği açısından son derece önem taşımaktadır. Yoğun iş temposuz içerisinde zaman ayırdığınız için teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Saygılarımla,

Sabri SUNGUR

Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve

Planlaması

Yüksek Lisans Öğrencisi

ANKET: DEMOGRAFİK SORULAR

Aşağıdaki soruları sizin için doğru olan seçeneği işaretleyerek cevaplandırınız.

1. Cinsiyetiniz: a) Kadın b) Erkek

2. Yaşınız: a) 20-25 b) 26-34 c) 35-45 d) 46-üstü

3. Medeni durumunuz: a) Evli b) Bekar c) Diğer

4. Eğitim durumunuz: a) Üniversite b) Yüksek Lisans c) Doktora

5. İşletmedeki çalışma süreniz: a) 1 yıldan az b) 1-3 yıl arası c) 4-6 yıl arası
d) 7- 9 yıl arası e) 10-12 yıl arası f) 13-15 yıl arası g) 16 yıl ve üzeri

6. Meslek hayatınızdaki deneyiminiz: a) 1 yıldan az b) 1-3 yıl arası
c) 4-6 yıl arası d) 7- 9 yıl arası e) 10-12 yıl arası f) 13-15 yıl arası
g) 16 yıl ve üzeri

D. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Soyad, Ad: Sungur, Sabri
Doğum Tarihi: 22 Mart 1984
e-mail: sabri_sungur@hotmail.com.tr

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Yılı
Lisans	Pamukkale Üniversitesi	2009
Lise	Burdur Anadolu Öğretmen Lisesi	2006

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Kurum	Görev
2009-2011	Özel Pi Analitik Dershanesi	Fen Bilimleri Öğretmeni
2011-2013	Özel Turuncu Butik Dershanesi	Fen Bilimleri Öğretmeni
2013-2017	Özel Bahçeşehir Koleji Burhaniye	Fen Bilimleri Öğretmeni
2017-.....	Özel Altınoluk Çağdaş Eğitim Vakfi Ortaokulu	Fen Bilimleri Öğretmeni

YABANCI DİL

İngilizce (orta Düzey),

HOBİLER

Müzik, Film, Voleybol