

Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ve Yaşam Doyumlarının Belirlenmesi

Assesing Time Management Skills and Life Satisfaction of the Nursing Students

Neşe UYSAL¹, Elif SÖZERİ², Filiz SELEN³, Hatice BOSTANOĞLU⁴

¹Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara

²Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara

³Hitit Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, Çorum

⁴Yakın Doğu Üniversitesi, Hemşirelik Bölümü, KKTC

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini, yaşam doyumlarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini 260 Hemşirelik Bölümü öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında tanıtıcı özellikler anket formu, Zaman Yönetimi Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirmesinde, yüzdeler ölçüleri, Kruskal Wallis, Mann-Whitney Testi ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için etik izin ve öğrencilerden sözel onam alınmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin yaşam doyumu ortalama puanları 20.48 ± 6.43 'tür. Zaman yönetimi alt boyutları ortalama puanları; zaman planlaması (48.07 ± 10.09), zaman tutumları (19.82 ± 3.27), zaman harcattırıcılar (10.78 ± 2.79) ve toplam ortalama puan 78.82 ± 1.17 'dir. Çekirdek ailede yaşayan öğrencilerin yaşam doyumu ortalama puanları daha yüksektir. Zaman harcattırıcılar ile cinsiyet, sosyal faaliyetlerin varlığı, öğrencilerin sınıf düzeyi ve kaldığı yer arasında ilişki bulunmuştur ($p \leq 0.05$). Yaşam doyumu ortalama puanları ile zaman harcattırıcılar ve toplam zaman yönetimi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunduğu belirlenmiştir ($p \leq 0.01$).

Sonuç: Çalışma sonucunda, hemşirelik bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu ve zaman yönetim becerilerinin artırılmasına yönelik eğitimler planlanması önerilir.

Anahtar Kelimeler: Hemşire, zaman yönetimi, yaşam doyumu

ABSTRACT

Objective: A descriptive study to determine the time management skills and life satisfaction of the nursing students was performed.

Methods: The universe of the study comprised 260 nursing students. Data were collected by Introductory Characteristics Survey Form, Time Management Scale and Life Satisfaction Scale. For statistical analyses of data percentage, Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U, and correlation analysis were used. Approval for the conduction of the study was obtained from Ethics Committee and verbal informed consent from students.

Results: The mean Life Satisfaction Scale score of students was 20.48 ± 6.43 . The mean scores of subdimensions of the total time management were as follows; time planning (48.07 ± 10.09), time attitudes (19.82 ± 3.27), time wasters (10.78 ± 2.79) and total time management: 78.82 ± 1.17 . The mean life satisfaction scores of the students living in a nuclear family were significantly higher. A correlation was found between time wasters, and gender; social activities, class and living place of the students. There was a statistically significant correlation between Life Satisfaction Scale and Time Wasting and Total Time Management Scal scores.

Conclusion: Based on the results of this study, we recommend conduction of training programs and courses for nursing students to enhance life satisfaction and time management skill.

Key Words: Nursing, time management, life satisfaction

GİRİŞ

Zaman hepimizin hissettiği ama dokunamadığı geri dönüşü olmayan yaşantımızdaki önemli, aynı zaman-

da tanımlanması zor ve soyut bir kavramdır ^(1,2). Son derece değerli ve eş olmayan zaman kavramı, herkesin eşit olarak sahip olduğu, ancak herkesin aynı şekilde kullanmadığı bir kaynaktır ⁽³⁻⁵⁾. İnsan yaşa-

Alındığı tarih: 16.11.2016

Kabul tarihi: 31.03.2017

Yazışma adresi: Neşe Uysal, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Beşevler-06500-Ankara

e-posta: uysaln2007@hotmail.com

doi: 10.5222/jaren.2017.030

mının amacı ve verimliliğini doğrudan etkilediği fark edilen zamanın, etkili ve üretken kullanılabilmesi oldukça önemlidir. Bu durum son yıllarda zaman yönetimi kavramının gündeme gelmesine neden olmuştur ^(6,7).

Zamanın iyi yönetimi, bireysel anlamda kariyeri daha iyi planlama ve geleceğe hazırlanma, daha fazla öğrenme, yeni gelişmeleri takip etme, aile ve diğer insanlara daha fazla zaman ayırma, eğlenme, yeni fikirler yaratmak için fırsat sağlamaktadır ^(6,8,9). Bununla birlikte, zamanı planlayamama ve etkin olarak kullanamama, dolaylı olarak, bireysel başarının düşmesine, kişisel ve sosyal faaliyetlere yeterince zaman ayıramamaya ve bireylerin yaşamdan aldığı doyumun azalmasına neden olmaktadır ^(2,4,10-12). Zaman yönetimi, zamanımızın, amaçlarımız, sosyal yaşantımız ve zevklerimizin içerdiği etkinlikleri bir arada yürütebilecek bir biçimde planlanmasıdır ⁽¹³⁾. Bu doğrultuda yaşamda başarılarından doyum elde etmiş kişilerin amaçlarını iyi belirlemiş oldukları ve yaşamlarında amaçlarına yönelik planlamalarının olduğu belirtilmektedir ^(10,13,14). Hemşirelik öğrencileri ile yapılan çalışmalarda, öğrencilerin zaman yönetim becerilerinin orta düzeyde olduğu ve bu becerinin sosyal ve çevresel faktörlerden etkilendiği belirtilmiştir ^(1,7).

Bu araştırma, hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini, yaşam doyumlarını ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Belirtilen amaç doğrultusunda araştırmanın temel sorunu şu şekilde tespit edilmiştir.

- Öğrencilerin zaman yönetim becerileri ne düzeydedir?
- Öğrencilerin yaşam doyumları ne düzeydedir?
- Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ve yaşam doyumları sosyodemografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
- Öğrencilerin yaşam doyumları ile zaman yönetim becerileri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Bu araştırma sonuçlarının, hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerine ve yaşam doyumlarına etkisi olan bireysel, eğitimsel ve çevresel faktörlerin belirlenmesinde ve yaşam doyumlarını artırıcı girişimlerin planlanmasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem: Araştırma evrenini, bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören hemşirelik bölümü öğrencileri (n:550) oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme, evrenin tamamının alınması planlanmış ancak çalışmanın yapıldığı gün okulda olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 260 öğrenci çalışmaya alınmıştır. Araştırmanın uygulanabilmesi için araştırmanın yapıldığı kurumdan yazılı izin, etik kurul izni ve öğrencilerden sözel onam alınmıştır.

Veri Toplama Araçları: Verilerin toplanmasında, ilgili literatür taranarak geliştirilen öğrencilerin tanıtıcı özelliklerini ve zaman yönetimi becerilerini içeren bilgi formu, Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Tanıtıcı özellikler bilgi formu, iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, medeni durum, aile yapısı, sınıf, kardeş sayısı, çalışma durumu, kaldığı yer, sosyal faaliyetlerin varlığı, not ortalaması) yönelik 10 soru, ikinci bölümde ise zaman yönetimi ve gelecek planlamalarına (zaman kaybettiren uygulamalar, zaman yönetimi bilgisi, zaman yönetimini kullanma durumu, zaman yönetiminde kullandığı yöntem, zaman yönetimi kullanmama nedeni, geleceğe yönelik planlamaları) yönelik 6 soru bulunmaktadır ^(2,5,9,11,13).

Zaman Yönetimi Envanteri, Britton ve Tesser tarafından geliştirilmiştir. Alay ve Koçak ⁽¹⁶⁾ tarafından Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan ölçek, "Zaman Planlaması", "Zaman Tutumları" ve "Zaman Harcattırıcılar" olmak üzere üç alt boyut, toplam 27 maddeden oluşmuştur ⁽¹⁵⁾. Zaman Planlaması (ZP) alt ölçeği, katılımcıların kısa süreli (bir günlük veya haftalık) planlamalarını sorgulayan 16 sorudan oluşmaktadır. Bu alt ölçekten yüksek puan alanların, zamanlarını daha etkin kullandıkları ve zamanlarını nasıl kullanacakları ile ilgili söz sahibi oldukları kabul edilmiştir. Zaman Tutumları (ZT) alt ölçeği, katılımcının zaman yönetimi ile ilgili neler yaptığını sorgulamaya yönelik toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Bu alt ölçekten yüksek puan alanların, zamanlarını iyi yönettikleri, planlamalarında uzun zaman aralığını gözettikleri kabul edilmiştir. Zaman Harcattırıcılar (ZH) alt ölçeği, katılımcının zamanı verimsiz kullan-

masıyla ilgili 4 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği “Zaman Planlaması” boyutu için 0.88, “Zaman Tutumları” boyutu için 0.66, “Zaman Harcattırıcılar” boyutu için 0.47 ve ölçeğin geneli için 0.80 olarak bulunmuştur ^(15,16).

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener, Emmons, Laresen ve Griffin tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması, Köker tarafından yapılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, yaşam doyumuna ilişkin beş maddeden oluşmakta olup, yedili likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınacak en düşük puan 5, en yüksek puan 35’dir. Ölçeğin değerlendirilmesinde puan artışı, bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir ^(17,18). Ölçeğin güvenilirliğini Cronbach Alpa 0.87 olarak bulunmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi: Veri analizinde, SPSS 17 programı kullanılmıştır. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine ait bilgilerini değerlendirmek için yüzdelik oranları, ZYE ve YDÖ alınan puanların dağılımında ortalama, minimum maksimum değerlerden yararlanılmıştır. Sosyodemografik özellikler ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Zaman Yönetimi Envanteri alt boyutlarının karşılaştırılmasında, Kruskal Wallis testi, Mann-Whitney U Testi, ZYE alt boyutları ile YDÖ arasında ilişkinin anlamlılık düzeyini incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

Araştırma Sınırlılıkları: Araştırmanın yalnızca bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesinde yürütülmesi bu araştırmanın sınırlılığıdır.

BULGULAR

Araştırma kapsamında yer alan öğrencilerin yaş ortalaması 20.28 ± 2.38 , %82.3’ünün kadın, %98.1’inin bekar olduğu belirlendi. Öğrencilerin %45.1’inin birinci sınıf, %21.5’inin ikinci sınıf, %16.2’sinin üçüncü sınıf, %17.3’ünün dördüncü sınıf öğrencisi olduğu, %85.4’ünün çekirdek aile yapısına sahip olduğu, %52.4’ünün yurtdışı kaldığı saptandı. Sosyal aktivitede bulunduğunu belirten öğrencilerden %44.9’nun spor, %21.1’nin resim, müzik, %18.8’inin toplum gönüllüleri/dernek çalışmalarına katıldığı belirlendi.

Öğrencilerin en fazla zaman ayırdıkları uygulamaların; bilgisayar, internet (%37.9), ödevlere yönelik grup çalışmaları (%25.1), telefon (%16.4), ulaşım (%10.8), arkadaşlarla fazla vakit geçirme (%10.3) bir işle fazla uğraşma (%6.7) olduğu belirlendi. Öğrencilerin %75.9’unun zaman yönetimi hakkında bilgi sahibi olmadığı belirlendi. Öğrencilerin, zaman yönetimi envanteri ve yaşam doyumunu ölçeği puanlarının dağılımı Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin ZYE VE YDÖ Puanlarının Dağılımı.

	Ölçekten alınabilecek min-max	Ölçekten alınan min-max	ort±SS
ZP	16-80	16-76	48,07±10,09
ZT	7-35	7-29	19,82±3,27
ZH	4-20	4-20	10,78±2,79
Toplam ZYE	27-135	39-106	78,66±11,5
YDÖ	5-35	5-35	20,48±6,43

ZYE: zaman yönetimi envanteri; YDÖ: yaşam doyum ölçeği; ZP: zaman planlaması; ZT: zaman tutumu; ZH: zaman harcattırıcılar

Öğrencilerin bazı özelliklerine göre ZYE ve YDÖ ortalama puanları incelendiğinde, zaman harcattırıcılar alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p < 0.05$), erkek öğrencilerin daha yüksek zaman harcattırıcı puan ortalamasına sahip olduğu belirlendi. Sosyal faaliyeti olduğunu belirten öğrencilerin zaman anımsatıcı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptandı. Zaman yönetimini kullanan öğrencilerin zaman planlaması ve zaman tutumları ve toplama zaman yönetimi ortalama puanlarının daha yüksek olduğu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ($p < 0.05$, Tablo 2).

Sınıflar arasında ortalama puanların dağılımları incelendiğinde, ZH ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlendi ($p < 0.05$). Çoklu değişkenler için yapılan önemlilik kontrollerinde, dördüncü sınıf öğrencileri ile ikinci sınıf öğrencileri arasındaki farkların ve birinci sınıf ile üçüncü sınıf öğrencileri arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlendi ($p < 0.05$, Tablo 2).

Öğrencilerin kaldıkları yer açısından ortalama puanların dağılımları değerlendirildiğinde, ZH ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Çoklu değişkenler için yapılan

Tablo 2. Öğrencilerin ZYE ve YDÖ Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Bazı Özelliklere Göre Karşılaştırılması.

Demografik özellikler	ZP	ZT	ZH	Toplam ZYE	YDÖ
Cinsiyet					
Kadın	47,97±10,40	19,68±3,36	10,57±2,63	78,23±11,85	20,42±6,52
Erkek	49,64±10,20	20,36±2,88	11,66±3,80	81,72±10,81	18,94±6,59
p	0,501	0,473	0,028	0,128	0,203
Sınıf					
1	48,12±9,03	20,30±3,40	11,01±3,02	79,43±9,89	20,43±6,30
2	48,6±711,66	19,75±3,31	10,18±2,54	78,62±13,39	19,69±6,49
3	49,45±11,93	18,95±3,24	10,33±3,04	78,73±13,55	20,54±7,10
4	46,88±9,57	19,73±3,03	11,35±2,70	77,97±11,17	19,97±6,63
p	0,394	0,432	0,032	0,731	0,093
Sosyal faaliyet					
Var	46,65±10,32	19,59±3,01	11,75±3,00	78,01±11,50	20,60±6,75
Yok	48,82±10,92	19,94±3,38	10,34±2,72	79,11±11,86	19,96±6,44
p	0,156	0,347	0,002	0,359	0,505
Kalınan yer					
Yurt	46,74±10,81	19,44±3,56	10,52±2,66	76,70±12,39	19,88±6,46
Öğrenci evi	50,12±10,42	20,46±2,56	11,53±3,24	82,12±10,97	19,58±4,51
Aile	50,33±9,04	19,88±2,98	10,37±2,76	80,60±10,14	21,93±7,04
p	0,031	0,330	0,951	0,008	0,464
ZY kullanma					
Kullanan	20,49±6,29	42,27±9,25	18,62±3,62	11,27±3,52	72,17±12,02
Kullanmayan	20,076±6,63	50,09±9,62	20,10±3,11	10,52±2,59	80,72±10,49
p	0,000	0,020	0,289	0,000	0,758
Aile tipi					
Geniş	48,13±8,65	20,17±3,29	11,06±2,93	79,37±9,80	17,82±6,39
Çekirdek	48,27±10,62	19,73±3,29	10,70±2,86	78,72±12,02	20,54±6,50
p	0,846	0,915	0,566	0,984	0,039

önemlilik kontrollerinde öğrenci evinde kalan öğrencilerin yurttan ve aile yanında kalan öğrencilere göre zaman harcatıcı puanlarının yüksek olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$, Tablo 2).

Çekirdek ailede yaşayan öğrencilerin yaşam doyumu ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve ortalama puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ($p<0.05$). Diğer değişkenlere göre YDÖ ortalama puanları değerlendirildiğinde, ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı saptandı (Tablo 2).

Öğrencilerin yaşam doyumu ortalama puanları ile zaman harcatıcılar (-0.285) ortalama puanları arasın-

Tablo 3. ZYE ve YDÖ Ortalama Puanların Korelasyonu Zaman Yönetimi Envanteri.

	Zaman planlaması	Zaman Tutumları	Zaman Harcatıcılar	Toplam Zaman Yönetimi
Yaşam Doyumu Ölçeği	-0,190	-0,074	-0,285*	0,211*

* $p\leq0.001$

da negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ve toplam zaman yönetimi puanları (0.211) ile yaşam doyumu ortalama puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu belirlendi ($p\leq0.01$) (Tablo 3).

TARTIŞMA

Zaman yönetimi, bireysel açıdan kişinin özel ve iş yaşamında amaçlarına etkili ve verimli bir şekilde ulaşabilmesi için planlama, organize etme ve kontrol etme gibi fonksiyonlarını uygulama süreci olarak tanımlanmaktadır⁽¹⁹⁻²¹⁾. Özellikle ergenler, sosyal gelişim, akademik başarı, ileride sahip olacakları mesleğe hazırlanma, geleceği planlama gibi karmaşık görevleri başarmak zorundadır ve zaman yönetimi kavramı bu grupta ayrı bir öneme sahiptir^(2,22). Çalışmamızda, hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin orta düzeyde olduğu belirlendi (78.66±11.5). Köse ve arkadaşlarının⁽²³⁾ hemşirelik öğrencileri (n:165) ile yaptıkları çalışmada, ZYE'den aldıkları ortalama puanın 86.04±13.55 olduğu belirlenmiştir. İz ve Özen'in intörn olmaya aday öğrencilerle yaptıkları çalışmada zaman yönetimi ortalama puanları ise 76.7±12.7'dir⁽¹⁾. Yavaş ve arkadaşları⁽²⁴⁾ tarafından tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışma sonuçları da benzerdir.

Plansızlık, teknolojik araçların fazla kullanımı, düzensizlik gibi birçok zaman harcatıcı faktörün zamanın tam ve etkin kullanımını etkilediği belirtilmektedir⁽¹⁰⁾. Yüksekokul öğrencilerine zaman geçirdikleri faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada, öğrencilere en fazla zaman kaybettiren uygulamaların bilgisayar (%33) ve internet (%24) kullanımı olduğu saptanmıştır⁽⁶⁾. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada da benzer şekilde tüm sınıflarda, öğrencilere en çok zaman kaybettiren uygulamaların televizyon, bilgisayar, internet, cep telefonu olduğu bildirilmiştir^(25,26). Çalışmamızda da öğrencilere en fazla zaman kaybettiren uygulamaların bilgisayar, internet (%37.9) ve telefon (%16) olduğu belirlendi. Yaşamın ayrılmaz parçası olarak görülen telefon ve bilgisayarın kullanımı ile internet kullanımı da artmıştır. Özellikle bu durum dünyada olduğu gibi ülkemizde gençlerde daha sık karşımıza çıkmaktadır^(25,27).

Çalışmamızda, erkek öğrencilerin zaman harcatıcı puan ortalamalarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptandı. Kaya ve arkadaşları⁽¹⁰⁾ tarafından yapılan çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre zamanı daha etkin kullandıkları belirlenmiştir. Çağlıyan ve Göral'ın meslek yüksekokulu öğrencileriyle yaptıkları çalışma sonuçları da benzerdir⁽²¹⁾. Zaman yönetiminin kızlarda daha iyi olması, diğer birçok araştırma bulgusu ile benzerlik göstermektedir^(2,28,29). Bu durum, kız çocuklarından beklenen sorumlulukların ve rollerin, erkeklere göre daha fazla olması ve bu beklentiler nedeniyle kız öğrencilere daha fazla disiplin kazandırılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir⁽³⁰⁾.

Çalışmamızda, zaman harcatıcılar ortalama puanları, dördüncü sınıf öğrencileri ile ikinci sınıf öğrencileri arasında ve birinci sınıf ile üçüncü sınıf öğrencileri arasında anlamlı olarak farklı bulundu. Yapılan bir çalışmada ise, öğrenciler üç farklı yaş grubuna ayrılmış, yaşın büyük olduğu grubun diğer iki gruba göre zaman yönetme becerilerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir⁽³¹⁾. Yavaş ve arkadaşları⁽²⁴⁾ çalışmasında, 5. sınıf tıp fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ortalama puanlarının diğer sınıflardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, Başak ve arkadaşları⁽³²⁾ tarafından yapılan çalışmada ise, öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile buldukları sınıf arasında ilişki bulunmamıştır. Çalışma sonuçları farklı-

lık göstermekle birlikte, yaşla birlikte bireyin kendisini tanıması, zamanı etkisiz kullanmasına neden olan faktörlerin farkına varması, zamanı daha etkin planlamaya yönelik bilgi ve becerilerinin artması, çalışma sonuçları ile ilişkilendirilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, öğrenci evinde kalan öğrencilerin yurttan ve aile yanında kalan öğrencilere göre zaman harcatıcı ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlendi. Mirzaei ve arkadaşlarının⁽⁷⁾ yaptıkları nitel çalışmada, hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin sosyal ve çevresel faktörlerden etkilendiği belirtilmiştir. Öğrenci evinde kalan öğrencilerin, aile yanında ve yurttan kalan öğrencilere göre ev yaşamına ilişkin konularda daha fazla sorumlulukları almaları, yaşam ortamlarının değişmesi, öğrencilerin fiziksel ve sosyal yaşamlarının etkilenmesi, öğrencilerin zamanı yönetme becerilerini etkileyen sosyal ve çevresel faktörler olarak değerlendirilebilir.

Öğrencinin öğrenme için ayrılan zamanı tam ve etkin kullanmaması, öğrenmeyi olumsuz etkileyen etmenler arasında yer alır⁽³²⁾. Üniversite öğrencilerinin başarılarında da sahip oldukları zamanı tam ve doğru kullanmalarının önemli bir payı vardır. Yapılan çalışmaların çoğunda, zaman yönetimi davranışları ile akademik başarı puanları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmakla birlikte^(6,10,16,32), çalışmamızda akademik başarı ile zaman yönetimi arasında anlamlı ilişki olmadığı görüldü.

Yaşam doyumu, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Çalışmamızda öğrencilerin yaşam doyumu ortalama puanları çalışmamızda 20.48±6.43 olarak bulundu. Yıldırım ve arkadaşları⁽³³⁾ tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumu ortalama puanı 22.90±5.74 olduğu saptanmıştır. Akhunlar tarafından yapılan çalışmada ise 20.1±6.2 olarak bildirilmiştir⁽³⁴⁾. Tahran'da hemşirelik öğrencileri ile yapılan farklı bir çalışmada da benzer şekilde öğrencilerin yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir⁽³⁵⁾.

Literatürde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri, cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaşmaktadır

(36-38). Çalışmamızda, yaşam doyumunun aile tipinden etkilendiği belirlendi. Çekirdek aileye sahip öğrencilerin yaşam doymu ortalama puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doymu düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan çalışmada, ergenlerin aile yapısına göre YDÖ'den aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Aynı çalışmada tam aileye sahip ergenlerin yaşam doymu ortalama puanları daha yüksek olduğu saptanmıştır (39). Yaşam doymu kavramının, bireylerin kendi yaşam biçimleri ve olanakları ile ilişkili süreçlerin bir bütünü olduğu bildirilmektedir (40). Literatürde öğrencilerin yaşam doymalarını etkileyen unsurlar arasında, zaman yönetimi becerileri, çevre koşulları ve yaşamından beklentileri gibi değişkenlerin olduğu belirtilmektedir (10,11,41). Zamanı planlayamama kişisel ve sosyal faaliyetlere yeterince zaman ayıramamaya neden olmakta ve yaşamdan alınan doymu da azaltmaktadır (2). Çalışmamızda, yaşam doymu ortalama puanları ile zaman tüketiciler (-0.285) ortalama puanları arasında negatif yönde ve toplam zaman yönetimi (0.211) ile yaşam doymu ortalama puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu belirlendi. Bu çalışma sonucunda elde ettiğimiz bulgular, literatür ile paralellik göstermektedir (2,11,20).

SONUÇ

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, hemşirelik bölümü öğrencilerinin çoğunun zaman yönetimi hakkında bilgi sahibi olmadığı yaşam doymularının da orta düzeyde olduğu belirlendi. Öğrencilerin zaman yönetim becerilerinin cinsiyet, sınıf, kaldıkları yer, sosyal faaliyetlerin varlığı, zaman yönetimini bilme durumlarından yaşam doymularının aile yapısından etkilendiği belirlendi. Hemşirelik öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesine yönelik konulara eğitim müfredatında yer verilmesi, ayrıca zaman yönetimiyle ilgili broşür, kitapçık vb. materyaller sağlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. İz F, Özen T. İntörn olmaya aday hemşirelik öğrencilerinde zaman yönetimi ve akademik başarı ilişkisinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010; 11: 123-35.

2. Eldeleklioğlu J. Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 2008; 7(3): 656-63.

3. Ardıç C. Zaman yönetimi ve zaman yönetiminde dönüştürücü liderlerin davranışlarını belirlemeye yönelik bir araştırma. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi. 2010.

4. Özcanlı D, İlgün S. Yoğun bakım hemşireliği ve zaman yönetimi. *Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi*, 2008; 12(1-2): 23-5.

5. Karagöz Y, Kingır S, Mesci M, Akbaş Z. Zamanın etkin kullanımını sağlayan faktörlerin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010; 23: 97-108.

6. Tektaş M, Tektaş N. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010; 23: 221-29.

7. Mirzaei T, Oskouie F, Rafii F. Nursing students' time management, reducing stres and gaining satisfaction: a grounded theory study. *Nurs Health Sci.*, 2012; 14(1): 46-51.

[\[CrossRef\]](#)

8. Sayan İ. Yönetici hemşirelerde zaman yönetimi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi. 2005.

9. Gürbüz M, Aydın AH. Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2012; 9(2): 1-20.

10. Kaya H, Kaya N, Palloş AÖ, Küçük L. Assessing time-management skills in terms of age, gender, and anxiety levels: A study on nursing and midwifery students in Turkey. *Nurse Education in Practice*, 2012; (12): 284-88.

[\[CrossRef\]](#)

11. Mac Cann C, Lipnevich AA, Burrus J, Roberts RD. The best years of our lives? Coping with stres predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Difference*, 2012; 22: 235-41.

[\[CrossRef\]](#)

12. Tanrıoğen A, Işcan S. Time management skills of Pamukkale university students and their effects on academic achievement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2009; 35: 93-108.

13. Özgen, C. Etkili Zaman Yönetimi. Ankara: Bilkent Üniversitesi Yayınları; 2000.

14. Türe G. Hazırlık okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile stres yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması: Yeditepe Üniversitesi örneği. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi. 2013.

15. Britton BK, Tesser A. Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 1991; 83(3): 405-10. [\[CrossRef\]](#)

16. Alay S, Koçak S. Zaman yönetimi anketi: geçerlilik ve güvenilirlik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2002; 22: 9-13.
17. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Pers Assess*, 1985; 49: 71-5. [\[CrossRef\]](#)
18. Köker S. Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunun karşılaştırılması. Yayımlanmamış Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi. 1991.
19. Kocabaş İ, Erdem R. Yönetici aday öğretmenlerin kişisel zaman yönetimi davranışları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2003; 2(13): 203-10.
20. Gözel E, Halat E. İlköğretim okulu öğretmenleri ve zaman yönetimi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010; 6: 73-89.
21. Çağlıyan V, Göral R. Zaman yönetimi becerileri: Meslek yüksek okulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *KMU İİBF Dergisi*, 2009; 11(17): 174-89.
22. Andreica ES, Caza AM, Truța C. Effects of learning styles and time management on academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2011; 30: 1096-102. [\[CrossRef\]](#)
23. Köse D, Çınar N, Akduran F. Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *SAUFBE Dergisi*, 2012; 16(3): 227-33. [\[CrossRef\]](#)
24. Yavaş Ü, Öztürk G, Açikel GH, Özer M. Tıp fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin değerlendirilmesi. *TAF Prev Med Bull*, 2012; 11(1): 5-10.
25. Fidancıoğlu H, Beydağ KD, Özer FG, Kızılkaya M. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin internet kullanımına yönelik görüşleri. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2009; 2(1): 3-9.
26. Varışoğlu B, Şeref İ, Yılmaz İ. Türkçe öğretmeni adaylarının zaman yönetimi algılarına yönelik bir içerik analizi. *GEFAD*, 2012; 32(2): 377-94.
27. Vacaru MA, Shepherd RM, Sheridan J. New Zealand and youth and their relationships with mobile phone technology. *Int J Ment Health Addiction*, 2014; 12: 572-84. [\[CrossRef\]](#)
28. Kibar B, Fidan Y, Yıldırım C. Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki: Karabük Üniversitesi. *Uluslararası İşletme ve Yönetim Dergisi*, 2014; 2(2): 136-53.
29. Demirtaş H, Özer N. Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2007; (1): 34-48.
30. Günay G, Beneri O. Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılama biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2011; 15(3): 157-71.
31. Trueman M, Hartley J. A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*, 1996; 32(2): 199-215. [\[CrossRef\]](#)
32. Başak T, Uzun Ş, Arslan F. Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Prev Med Bull*, 2008; 7(5): 429-34.
33. Yıldırım Y, Kilic SP, Akyol AD. Relationship between life satisfaction and quality of life in Turkish nursing school students. *Nurs Health Sci.*, 2013; 15(4): 415-22. [\[CrossRef\]](#)
34. Akhunlar MN. An investigation about the relationship between life satisfaction and loneliness of nursing students in Uşak University. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2010; 5: 2409-15. [\[CrossRef\]](#)
35. Pourafzal F. Relationship between perceived stress, resilience and life satisfaction among undergraduate nursing students in faculty of nursing & midwifery affiliated to Tehran Medical Sciences University 2012. URL: <http://fnm.tums.ac.ir/userfiles/Dessertation/En/Nursing/Pourafzal.pdf>
36. Dost MT. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007; (2): 22.
37. Koydemir S, Schütz A. Almanya'daki Türk göçmenlerde yaşam doyumunu: Kültürel kimlik ve benlik kurgularının rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2014; 5(42): 208-20.
38. Demir İ. Gençlerde yaşam doyumunu ile kimlik işlevleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2011; 10(38): 99-113.
39. Çeçen Eroğul AR, Dingiltepe T. Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumunu düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması. *İlköğretim Online*, 2012; 11(4): 1077-86.
40. Telef BB. Öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 2011; 10(1): 91-108.
41. Fidan YT. Bir çocuk ergen ruh sağlığı ve hastalıkları polikliniğine başvuran çocuk ve ergenlerin ruhsal belirtileri ve risk faktörlerinin değerlendirilmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 2011; 3: 1-8.